

図書館「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました

令和5(2023)年3月26日に図書館本館にて、講座「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました。

体験では椅子やマットを使い、ヨガ初心者でも親しみやすく日常生活に取り入れられそうなヨガポーズをたくさん教わりました。参加者たちはゆったりとした音楽が流れる空間のなかでヨガを時間いっぱい楽しみ、心身ともにリフレッシュした様子でした。

