

図書館 「10歳若返り」展示関連イベント

ヨガ体験でリフレッシュを開催しました

令和5(2023)年9月24日に図書館本館にて、『10歳若返り』展示関連イベント「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました。本イベントは、大阪・関西万博に向け大阪府がすすめる「10歳若返り」プロジェクトの取組み紹介と「10歳若返り」をテーマとした本の展示会の関連イベントです。

体験では、椅子やテニスボールを使った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。

