

図書館「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました

令和6(2024)年9月22日に図書館本館にて「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました。

講師より日常生活に取り入れられそうな椅子やタオルを使った初心者向けのヨガポーズをたくさん教わり、会場ではヨガ関連本の展示も行いました。参加者たちはゆったりとした音楽が流れる空間の中で、リラックスしてヨガを楽しんでいる様子でした。

