

# はじめての健康体操 (全4回)

1月から2月にかけて4回にわたり、中嶋洋子先生を講師に「はじめての健康体操」を開催しました。

冬の寒さに凝り固まっていた体をほぐし、スッキリ春を迎えてもらおうと、ここ数年、毎年この冬の時期に開催しています。

一つ一つの部位を、きちんと意識しながら体操をすることによって、短時間の間にも、体の変化を感じられ、これからも続けたいという声が多く聞かれました。

