

令和5年度 地域キャンパス講座〔上北地区(横浜町)〕 実施報告書

(講座名) 毎日続けられるチェアヨガ

- 1 講師： 芳賀 陽光 (チェアヨガインストラクター)
- 2 日時： 令和5年11月21日(火) 10:30~12:00
- 3 会場： 横浜町ふれあいセンター
- 4 参加者数： 34名
- 5 内容

・椅子に座ったままで体の柔軟性を高め、無理なく毎日続けられるヨガを体験する。

