



公開講座

「ヨガの智慧で秋から冬を健やかに過ごす」

10月14日（土）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士の、間章子（はざまあきこ）さんを講師にお招きしてヨガの講習会を行いました。参加者は保護者の方24名でした。

「秋～冬、季節の過ごし方」をテーマに、「東洋医学やヨガについての座学」、「正しい呼吸法やポーズの実践」の二部構成で行われました。参加者は講師の方のお話を真剣に聞いて取り組んでいました。講習会が終わった後「体が軽くなった」「筋が伸びたみたい」との感想も頂き、楽しい講習会になりました。

研修委員長

