

【令和6年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和6年6月22日～10月26日（土曜日）13：30～15：30 ホール

【セルフケア&ヨガ講座】～自分で調整できるヨガ～

丹原尚美 先生（mahina makana）

6月22日より10月26日で全5回の講座を開催しました。大変人気の高い講座となっていて、参加者は抽選となりました。受講した皆さんは、自宅でセルフケアをしているようです。

《骨格を整え、リンパの流れを良くする セルフケア・セルフマッサージをします。》



