

【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年6月14日～10月11日（土曜日）13:30～15:30 2階和室

【セルフケア&ヨガ講座 II】～自分で調整できるヨガ～

丹原尚美 先生（mahina makana）

6月14日より10月11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。》









