

【令和7年度】中瀬協働センター「生きがい教室」(アクティブ・シニア講座)

令和7年10月16日(木曜日) 13:30～15:30 ホール

【操体ヨガ講座】 講師：鈴木 美雪 先生

～ マイペースとアンチエイジング ～

鈴木美雪先生のご指導により、「操体ヨガ」を体験しました。

鈴木美雪先生は、中瀬協働センターで4つの同好会のご指導を頂いています。



