

2017年8月19日(土)13:00～名細市民センター「第19回・男のゆうゆう塾」

第4回「ヨガ教室」インストラクター・小原登正子(とまこ)さん 司会は青山純四朗さん

男の生涯現役学と共催

出席者(32名) 南、弓野、青山、斉藤、遠藤、辻、御菩薩木、加藤政、金田、竹内、佐藤、永山、大島、鈴木、栗原、新井、宮崎、神谷、堀田、一般13名

久しぶりの運動講座で気持ち良い汗をかきました。ヨガで宇宙の気や体内の気は分かりませんが、小原先生の無理をしない指導で明るく楽しい講座となりました。体もやわらかくほぐされた感じで気持ち良かったです。



2017年8月19日(土)13:00～名細市民センター「第19回・男のゆうゆう塾」 第4回「ヨガ教室」インストラクター・小原登正子さん 司会は青山純四朗さん

男のゆうゆう塾では、家庭の女性の後押しがあつて講座を継続して来ましたので、今回、13名の女性の参加はとても嬉しです。講座の内容によりませんが、地域の方々と交流しながら講座を続けていきたいと思っています。

