

行 事 名	第1回 PTA 学級 ヨガ教室
日 時	令和6年9月13日(金) 13:30 ~ 15:00
場 所	潮見公民館2F 大会議室
イ ベ ン ト の 内 容	<p>令和6年度1回目のPTA学級は、ヨガ講師の中川佐和子先生をお迎えし、参加者23名が集まりヨガ教室が開催されました。</p> <p>フットマッサージから始まり、ヨガは呼吸が大切ということをお教えいただきながらヨガを行いました。ヨガには自律神経を整えるなど様々な効果があることをお教えいただき勉強になりました。</p> <p>いろいろなお話を交えながらヨガを体験し、素敵な時間を過ごすことができました。</p>

