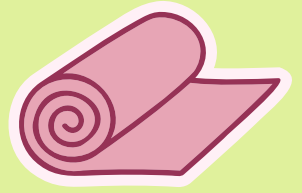


# シニア向けのヨガ講座を



# 開催しました



**10月20日（火）に稲沢市勤労福祉会館でシニア向けのヨガ講座を開催しました。**

**11名の方にご参加いただき、自分の呼吸に意識を向けながら終始リラックスしてヨガを体験していました。**

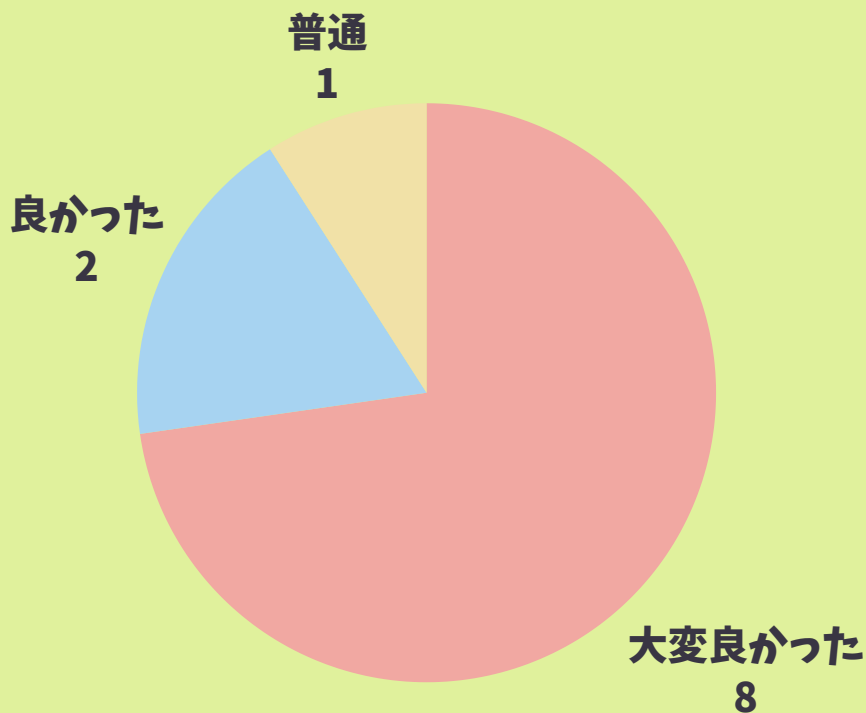
**ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました！**



## 1. 参加人数

男性 3  
女性 8

## 2. 満足度



## 3. ご意見等

- ヨガの歴史を丁寧に教えて頂きました
- ゆっくり時間をかけてやってもらい良かった。
- とてもていねいに教えていただいたので、ヨガの楽しさを感じました。
- 呼吸の大切さがとても良くわかりました。
- 声が少し小さくて聞き辛いところがありました。
- 呼吸法の大事な事を実感しました。
- 初めての事でぜんぜん出来なかったですが、首がすごく楽になりました。