

PTA 文化教養ヨガ教室（11月10日）

11月10日（木）の午後1時より、多目的室にてPTA文化教養委員によるヨガ教室が実施されました。新型コロナウイルスの影響で3年ぶりの文化教養教室となりましたが、平日にも関わらず7名の方々にご参加いただきました。インストラクターの先生から呼吸の方法やヨガの基本的なポーズを丁寧に教えていただき、皆さんうっすらと汗をかきながら一つひとつ取り組んでいました。ヨガは心身をリラックスさせ、自律神経を整える効果があると言われています。今回の教室での経験が、皆さんの健康な生活の一助となれば幸いです。

