

令和6年12月 石巻つくも大学学習会

— 「ヨガ体験～音楽に合わせてヨガで筋トレ＆脳トレ～」 —

実施状況	令和6年12月13日（金曜日） 午前10時から午前11時50分まで 於）石巻中央公民館 大ホール 【講師】ヨガスタジオ「HARERU」 坂本 佳那 様 ※ ヨガの語源の「繋がる」の体現に、優しく目を覆いゆっくり呼吸を繰り返す照気法と言われるイメージをはじめ、人と人の繋がりの中、興味をそそりたてる講座が、受講生には新鮮に感じたようで、多くの反響の言葉が聞かれました。また、講師による、学習会開始早々の受講生同士の人を知るコミュニケーションの仕方で、学習会がスムーズに楽しく開催できました。
参加状況	石巻つくも大学受講生 41名（参加率45.6%）
記録	     