東地区公民館趣味実技講座

「ディリーピラティスセルフケア

～今のあなたを未来につなげるためのエッセンス～」

日時：9月16日（水）10:00～12:00

講師は沢典子さんです。
お話を聞きながら、身体の仕組みやセルフケアについて学びました。実際に歩いたり、姿勢を整えていただいたりしながら、自分の身体の使い方を見直す貴重な時間となりました。









日々の暮らしの中で出来るセルフケアを学び、健康な未来につながる講座でした。