

軽やか同窓会活動報告（10月度）

<ストレッチ> かしのみ苑 1階和室

10月6日（水）10：30～11：30 参加者11名

自粛明け最初のストレッチ。連絡不足でおなじみさんのみの参加。
再開を喜ぶ声と、久しぶりの皆さんの笑顔に元気をいただきました。
少しふくよかになっていました。



<ピラティス> むくのみセンター 4階多目的ホール①② 4階道場

10月12日（火）12：30～13：30 参加者27名

26日（火）12：30～13：30 参加者29名

参加者は自粛前に戻りました。また、華創を見ての初参加者もありました。
健康体操を続ける意義を改めて感じました。



<軽やかヨガ> かしのみ苑和室 1階和室

10月22日（金）10：30～11：30 参加者20名

呼吸を意識しての筋肉の緊張と緩和。「心身ともにリラックスできた」との声を
いただきました。参加者も定着してきました。

