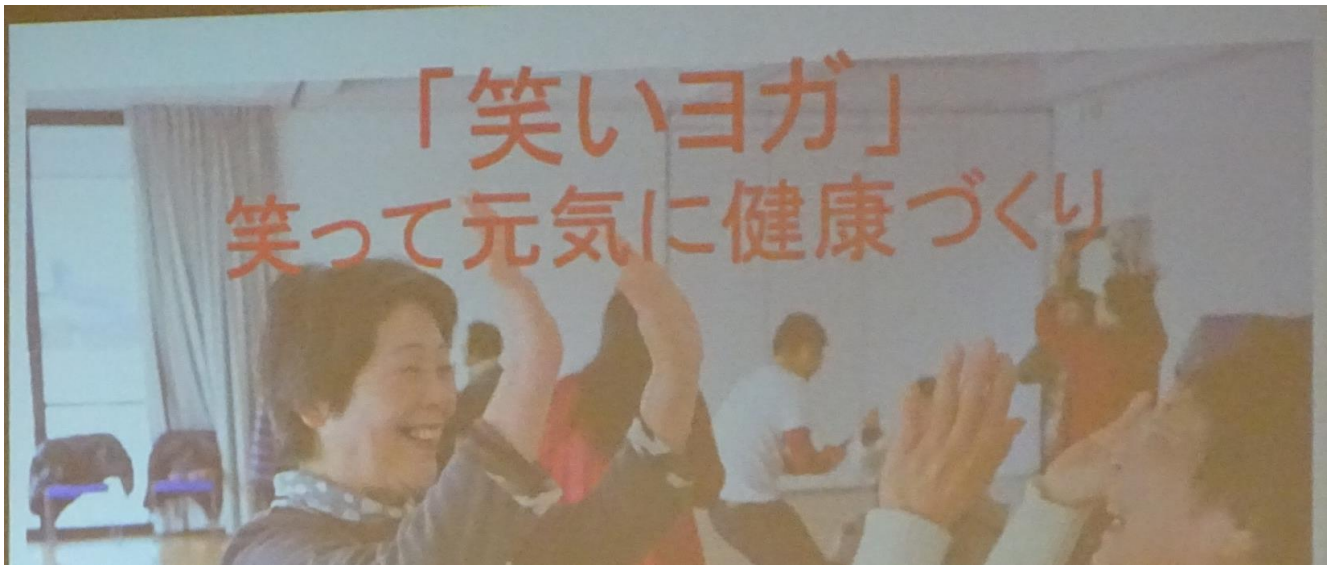
第84回 明科いいまちサロン コロナ禍でも元気に過ごす健康づくり講座

令和 3年 2月24日(水)10:00～11:30
於 : 明科公民館講堂

明科いいまちサロン今月は、「コロナ禍でも元気に過ごす健康づくり講座」題し、笑いヨガを行なった。
講師には、池田町在住で、ラフターヨガ認定ティーチャーの五十嵐千恵さんを迎え参加者30名程1時間半行なった。最初に、池上禮子さんに鼻歌を歌いながらウォーキングをするとしなやかな血管出来るという話をして貰い、その後ヨガ講座に入った。色々な制約がある中でのサロンではあるが、対策を取りながら和やかなサロンを開催することが出来た。今月は、女性が圧倒的に多く男性は参加者は3名でした。
次回は、3月23日(火)13時30分からスマホ初級編を開催する予定です。

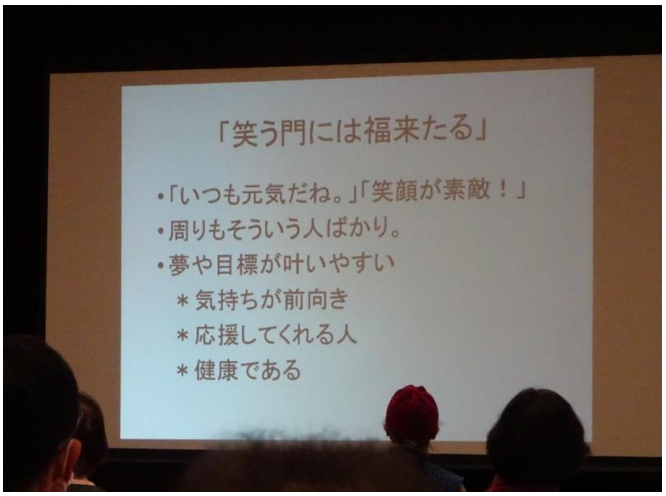


コロナ感染予防対策取りながら

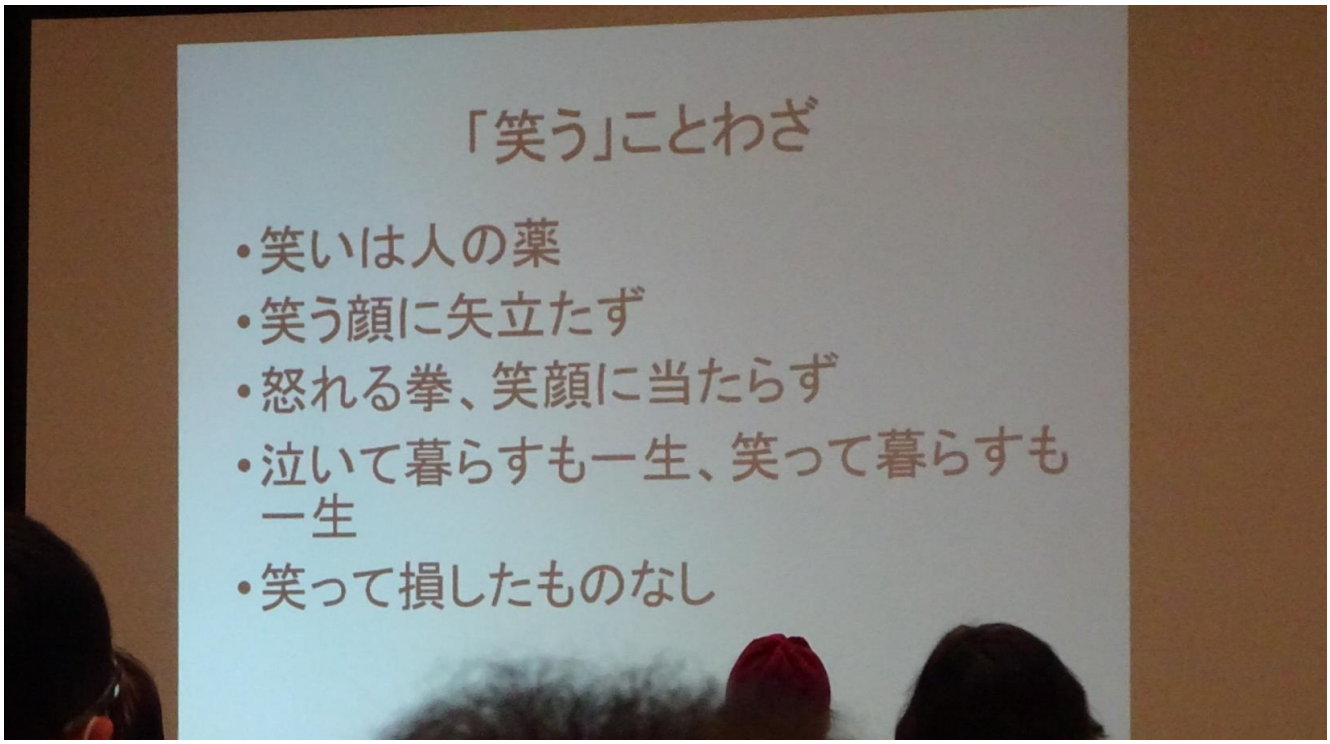
浅見代表あいさつ

池上禮子氏鼻歌の話

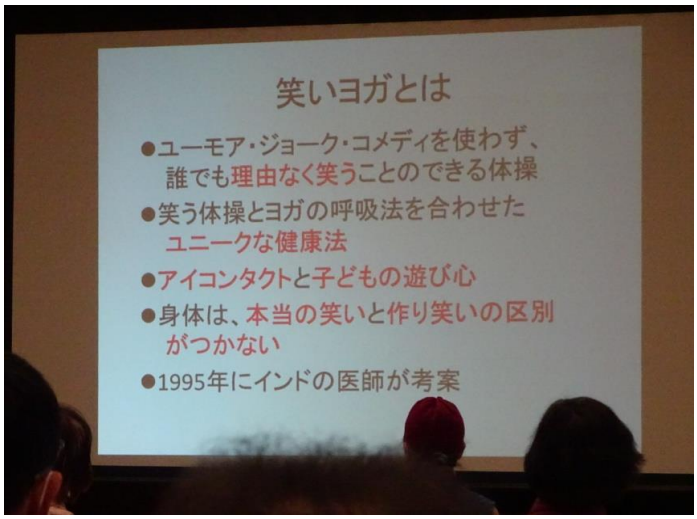
講師 五十嵐千恵さん

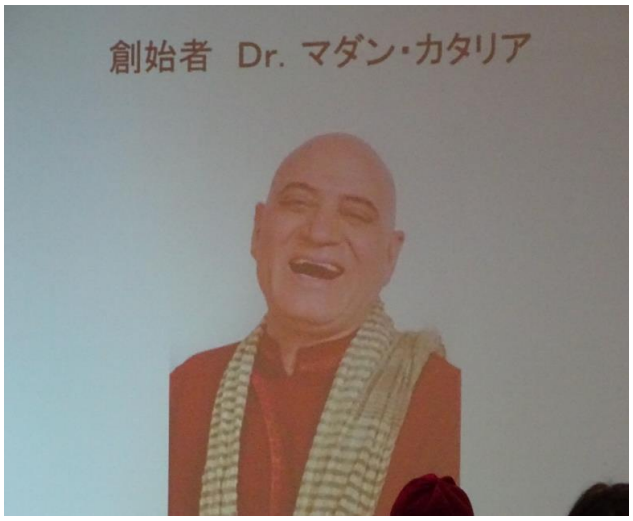


講座の始まり



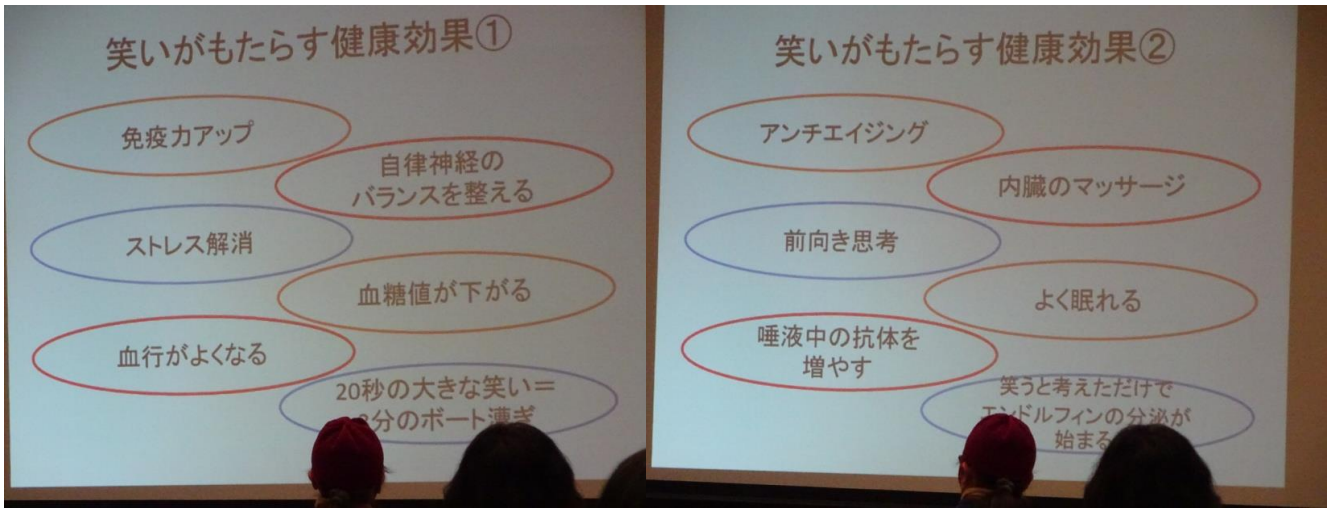
笑うという文字の入ったことわざの一部を紹介





笑いヨガ体験始まり

笑いヨガ体験



笑いヨガ体験

笑いヨガ体験最後は元気に