

輝く世代向け講座実施報告書

講座名：令和7年度 輝く世代向け講座 第2回

日時：8月23日(土) 10時00分～11時20分

参加者 11名

テーマ：リフレッシュヨガ

講師：福本 未来氏

場 所：重要文化財中家住宅
内 容

1. 開講挨拶
2. 講師挨拶
3. 講座開始

講 座 の 様 子

股関節回りや肩から脇腹にかけて呼吸に意識を向けながら、ゆったりストレッチを行いました。中家住宅に空調設備はなく暑い時期ではありましたが、風通しが良かったため、心地よく汗をかくことができました。

受講者の方のから「リラックスして体がのびました。」「ゆっくり体をほぐせて久しぶりに汗をかきました。」等のお言葉をいただきました。

