リフレッシュウォーキング＆青空ヨガを開催しました

令和７年９月２８日（日）に、こころとからだの健康講座「リフレッシュウォーキング＆青空ヨガ」を開催、１６名の方が参加されました。

リフレッシュウォーキングでは、爽やかな青空のもと、景色やおしゃべりを楽しみながら約２kmのコースを歩きました。

森の中の小道に入ると、小さな木の実やキノコがあちらこちらに。小さな秋を見つけ、思わず「かわいい！」と声が上がりました。

後半は青空ヨガです。
心地よい風が吹く中、美味しい空気を体いっぱいに取り込み、こころと身体を整えました。

天候にも恵まれ、自然を感じながらのヨガを満喫しました。
ご参加いただきありがとうございました。