

# こころとからだの健康講座 ヨガ&体力測定を開催しました

令和6年9月22日（日）に、こころとからだの健康講座「ヨガ&体力測定」を開催、19名の方が参加されました。



準備運動の後、健康運動指導士より測定項目の説明を受け、筋力や柔軟性、バランス能力などをチェックしていきます。

体力測定は久しぶりの方が多く、「現在の自分の体力を知り、これから先の体づくりについて考えるきっかけになりました」とのご感想をいただきました。



後半はヨガです。ガラス張りの窓からは健康の森の美しい景色が見渡せます。深呼吸をしながら、こころと身体をゆったりと整えます。

今回はあいにくの天気でしたが、多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。