

『腹式呼吸とゆらゆらストレッチ体操（4日目/全4回）』講座が行われました。

11月30日（土） 参加者26名 場所：学習室2（旧図書館）

前期に市民企画講座として開催したところ人気の高かったことから、後期講座においても引き続き開催しました。今回も定員を上回る多くの方の応募があり、会場を変更して行いました。骨格のゆがみからくる痛みやこりなどの不調を寝たままゆらゆら体を動かして解消しました。

