

9月ゆいまーる

24日のゆいまーるは、竹上麻穂さんが講師となってヨガ教室を行ないました。「長生き呼吸のヨガ」に7名が参加しました。「深い呼吸をすると長生きできる」というテーマでのヨガで、三つの呼吸法を行ないました。前半は首・肩のストレッチ。後半は横になって股関節まわりをほぐしました。最後は仰向けになってリラックス。涼しい部屋で無理なくストレッチできました。みなさん10才は若返った気持ちです。

