

楽しく気軽にストレッチ!



日時 :令和3年6月16日(水)13時30分～15時30分

会場 :なでしこ公民館 ホール

講師 :はり、きゅう、あんまマッサージ氏 平井 伸幸

人数 :13名

2年ぶりの開催となった「楽しく気軽にストレッチ!」自宅にこもりがちな現在、自宅でもできるストレッチを学びました。ハード過ぎることなく、程よく汗をかけて、とてもリラックスできました。

