

サ学 ～はじめてのサウナ体験～

9月10日（日）に「サ学～はじめてのサウナ体験～」を行いました。サウナの歴史的な効能、正しい入り方などを座学で学び、実際にサウナを体験しました。

参加者の方々は、みなスッキリとした顔でお帰りになられていました。

参加者数：15人

