西湘・県西エリア はあとtoはあと

発行 2026年11月
西湘・県西エリアの活動組合員

ブログは
こちらから!

癒しのひととき　のんびり“らくちん”ヨガ♪



10月16日（金）おだわら市民交流センターUMECOにて、まなびパル講師【SHIHO】氏をお招きし、小田原地区くらぶなんてんが企画を開催しました。



今回の内容は初めての方でも体力に自信がなくても無理なくできる「のんびりゆったりとできるヨガ」。
講師がポーズをする時に、少し負荷を下げたやり方と少し負荷が高いやり方もあわせて教えてくださったので、みんな自分の体の状態に合わせてさまざまなポーズをとりました。赤ちゃんから４歳までのお子さんもママと一緒に参加しました。









「まなびパル」とは

組合員による自主的な学びあう活動です。
講師が主催する講座に参加する・依頼者として講座を依頼することができます。
詳しくはホームページをご覧ください。↓

参加者からは「体を動かす機会がないので、いいきっかけになりました」「リラックスできました」「いろいろなポーズを体験できてよかったです」などの感想をたくさんいただきました。みなさま、ご参加ありがとうございました。（報告者もっちー）







この紙面・組合員活動に関するお問い合わせ先　平塚センター　0120-581-670（月～金　10時～17時）
palkana-hiratsuka@pal.or.jp