



幸ヨガ 体験会

2025年4月27日



今回初めてヨガの体験会を行いました。
ヨガだけでなく、認知症予防のための脳トレや
ストレッチを椅子に座って行いました。
ヨガ講師は岡島友古先生です。たくさんの
笑いあふれる体験会となりました。
皆様とても楽しまれました♪

