

令和4年度 出前講座

■ 日時 : 令和5年1月12日(木) 10:00~11:00

■ テーマ : 「腹式呼吸による健康管理」

■ 講師 : 歌手・ボイストレーナー
東 汐璃 先生

■ 会場 : いきいきサロン板倉

■ 参加者 : 地域住民・サポーター 6名

