

令和5年度 出前講座

■ 日時 : 令和5年9月22日(金) 10:00~11:00

■ テーマ : 「自分らしい健康な人生を全うするための、やさしい椅子ヨガ」

■ 講師 : カラダ+plus
井上 真紀 先生

■ 会場 : あったかサロン 昭和町

■ 参加者 : 地域住民・サポーター 18名

