

令和5年度 出前講座

■ 日時 : 令和5年9月8日(金) 13:30~14:30

■ 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 : あったかセンターむかいでら

■ 参加者 : 地域住民・サポーター 17名

