

## 令和6年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般向け教室 「ヨーガ体験教室」

令和7年1月30日

仙台市若林障害者福祉センター

令和7年1月25日（土）に当センターにて「ヨーガ体験教室」を開催しました。

今回は一般社団法人日本ヨーガ療法学会常任理事の佐藤美弥子氏を講師としてお招きし、7名の方々にご参加いただきました。

教室ではゆったりとした呼吸の中で、瞑想や体を伸ばすなどのストレッチ運動を行いました。

ご来場いただいた皆様からは、「毎日続けたいと思いました」「また、機会があったら参加したいです」「先生のお話がとても心に響きました、ありがとうございました」などの感想をいただくことができました。

今後も皆様のご意見を伺いながら、楽しんでいただける企画を開催してまいります。

