

2023年6月28日～2023年11月8日 開催

## ついに最終回！心身ともに良い変化を実感



## ●自分自身と向き合い、難易度の高いポーズもできる範囲で真剣に取り組む

ついに最終回を迎え、皆さんいつもより早い時間に会場に集まりました。椅子ヨガから始まったヨガ教室ですが、全10回でマットヨガでもかなり難易度の高い、腹筋を鍛えられるポーズまで取れるようになり、身体の変化も実感されています。

## ●引き続き男性のみのヨガ教室で継続！

ヨガ講座を通した身体の変化は「手術した手がヨガをして回しやすくなった」「呼吸の仕方が変わり、良質な睡眠に変わった」「階段を休憩せずに登れるようになった」等々。一方で「運動をすることはもちろん、外出機会が増えた事が大きな変化」「色々な価値観の人と出会えて、世間話ができただけ良かった」等、心身ともに変化を感じられたようです。引き続き男性だけのヨガ教室を継続したい声が多く、森先生による男性のみの教室でヨガを継続していきます。

## 事業概要

日時 | 2023年11月8日

場所 | 東大阪市文化創造館

第10回目