

2024年3月12日、3月26日 第7回目、8回目

姿勢を意識することが増えました

講座を通して、体の変化を実感している皆さん。
お話の中で、「姿勢を意識していたら若返ったね
と言われて嬉しかった」「教わったことを意識し
て立っている」など、日常生活にもストレッチを
取り入れている様子がうかがえました。また、歩
くスピードが遅くなったと感じていた方が、講座
を通して歩くスピードが早くなったという嬉しい
変化も話されていました。

講座も残り2回となり、それを惜しむ声もあり、
「講座があれば行きたい！」という声も多数聞か
れました。そのため講師と相談し、別会場で講師
主催でストレッチ教室が開講される予定です。



2024年4月9日 第9回目

学びが日常に根付いています！いよいよ最終回



いよいよ講座最終回を迎えました。参加者か
らは「日ごろから姿勢を意識するようになった」
「化粧水をつける時に複式呼吸をするよう
にしている」など、学びを日常生活に活か
している方が増えた印象です。

講座のウォーキングでは互いに声をかけあい
ながらリズムをとったり、円をきれいに保と
うと協力される姿が見られました。

講座終了後には「また、お会いしましょう」
と笑顔で帰られ、講師主催のストレッチ体験
会に参加を希望される方もおられました。

