

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か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なっている」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。

