

🕒 本日の予定 🕒

馬渡町公民館で令和4年8月から健康教室を開始されたとお聞きし、早速取材にお伺いしました😊

馬渡町 健康教室 ～ヨガ～

場所 馬渡町公民館
日時 第1月曜日10時～
第3水曜日14時～
利用料 500円/回

講師のムタ先生が丁寧に、身体ほぐし方、呼吸法を教えてください😊

今は、馬渡町第二自治会を中心に活動しています...

興味のある方はどなたでも見学・体験に是非お越し下さい😊

連絡先 Tel: 090-1515-6683
馬渡町第二自治会会長(鉄本)

令和4年度から馬渡町第二自治会の会長になられた、鉄本会長が個人的にヨガを習われていて、その先生に声を掛けられ、健康教室開催に至りました😊

現在は、馬渡町第二自治会を中心とした取り組みですが、馬渡町全体に広げるため、SCがポスターを作成し、馬渡町公民館に貼らせていただきました😊

講師の牟田先生より、「みなさん、一緒に楽しく身体を動かしましょう!!」とメッセージをいただきました😊 私も、参加したいです!!

活動が馬渡町全体に広がるよう、引き続き経過を見守っていきます😊 ヨガをすると本当に身体がスッキリしました😊

諫早市北部地域
包括支援センター
池 葉子😊