

令和8年度仙台市若林障害者福祉センター在宅障害者・一般市民向け教室 「ヨガ体験教室」

令和8年8月22日
仙台市若林障害者福祉センター

令和8年8月22日（土）、在宅障害者・一般市民向け教室「ヨガ体験教室」を開催しました。

当日は、一般社団法人日本ヨーガ療法学会常任理事佐藤美弥子氏を講師にお招きし、9名の方々にご参加いただきました。

教室では、ヨーガ療法の知恵についての講話をいただき、ヨーガ呼吸法と瞑想の中でゆったりとした全身のストレッチ運動を行いました。

参加された方々からは、「楽しく体験出来ました、ありがとうございました」、「気持ちが軽くなりました」「とても勉強になりました、また参加します」などの意見をいただきました。

今後も皆さまのご意見をお伺いし、地域交流を深められるような楽しめる教室を企画していきたいと思います。

