

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2)

2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

体育館施設の管理運営を行い、健康教室やスポーツ交流を通じて、市民の健康増進と生活習慣の向上を図ることを目的としています。

初めてのストレッチヨガ8月

開催場所 一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

開催日時 8月5. 19. 26日(金)

午前10時00分～11時30分

報告者：緑地課 公益企画担当 伊藤 あゆみ

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

初めてのストレッチヨガ 8月5日の様子

参加者19名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

初めてのストレッチヨガ 8月19日の様子 今日朝から32度・・・暑いです！ちょっと軽いヨガで・・・ということで、先生が気を使ってくれて～気持ちよく体を伸ばしましたよ～

参加者20名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

初めてのストレッチヨガ 8月26日の様子

今日はあいにくの雨・・・気温は高くないですがちょっと蒸し蒸し状態です。3回目の今日は今までの総集編・・・太陽礼拝のポーズ・・・気持ちよく体を伸ばしました～次回は9月の講習で終了です。

参加者16名

