

(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

9月5日の様子 リラクゼーションストレッチ……ゆっくりとした呼吸で無理なくストレッチを行い、全身の筋肉をほぐし、身体の中からリラックスします。そのほかに、骨盤調整やコアトレーニングを行いました。

参加者17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

9月19日の様子

参加者24名

