

令和7年度 西さわやか学級

【第2回】 ラフター&ヨガ体験

令和7年6月19日(木)



第2回の西さわやか学級は、地域包括支援センター山育会による『ラフター&ヨガ体験』を行い、42名の学級生が参加しました。

前半のラフターヨガでは、笑顔で声を出して運動をすることで脳は楽しく感じる、という事を体験しました。後半ではクールダウンのヨガを行い、ヨガの違いを学習でき、大変有意義な講座となりました。

