

第1回例会開催

7月27日（水）、新見商工会館5階大会議室にて第1回例会を開催しました。

今年度最初の例会は総務企画委員会が担当で、今年度のテーマは「健康づくり」ということで、(有)セムラスポーツの三村幸子さんを講師にお迎えし、「ホッと一息椅子ヨガ」を体験しました。

講師の三村幸子さんは新見市にあるスポーツセンターでヨガのインストラクターや公民館等でヨガ教室を開催されておられます。





会員は初めての体験でしたが、真剣に取り組んでおられました。椅子に座っているとはいえ、体全体を使うのでかなりハードだったかも・・・心地よい汗をかいて頭も体もスッキリ！！