

元気ジャン!!



福岡ヨガ教室

「ヨガでみんな若返り」

福岡支店の2階で開かれているヨガ教室は6年前、管内に住む女性部の有志が「みんなでヨガをやるう！」と集まり、始めました。月に2回、メンバーの知り合いのヨガの先生を招いて開いています。はじめは6人で始まりましたが現在は9人で活動しています。みなさん家の仕事があり、なかなか全員が揃うことはないのですが、無理をせず都合がつかない人が集まってマイペースでやっていることが長く続いている秘訣のようです。ヨガをはじめてからは体が軽くなったり柔らかくなって肩こりや腰痛も少なくなったとのこと。心地よい良い疲れが気持ちよく、教室で覚えたポーズを家でやってみたりするそうです。「ヨガをやっているとみんな若返っていくような気がします」と代表の岩見さんは話します。「メンバーは随時募集しています。ぜひ一緒にやりましょう。大歓迎しますよ」

福岡支店管内の興味ある方、参加してみたいかをご紹介します。



ふれあい友の会 親睦旅行

楽しく愉快な 2日間

石巻支部・北支部

「石和温泉と富士周遊」
平成28年1月26日(火)～27日(水)

