

# 講座開催報告

## 事業名：自律神経を整えるヨガ講座～1日の疲れを取ろう～

開催日時	令和6年11月8日(金) 18:30~20:00
場所	船橋市中央公民館 3階 第1・2和室
参加者数	20名
講師	ヨガインストラクター 後藤 真弓 さん
<p>講座チラシ</p> 	
講座の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自律神経についての講義 自律神経とは？自律神経失調症とは？</li> <li>・ヨガの実技 呼吸をしやすくするための胸を開くストレッチ 初めての方でも無理なくできるヨガポーズ 他</li> </ul>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・久しぶりに呼吸を意識して過ごすことができました。リラックスできました。ありがとうございました。</li> <li>・とてもリラックスできました。また開催されると嬉しいです。ありがとうございました。</li> </ul>
当日の様子	