

## ストレッチ & ヨガ



令和5年10月22日(日)

秋晴れのすがすがしい空の下、海を見ながら芝生の上でヨガ教室を開催しました。様々な生活習慣により、コリ固まった首や肩を中心にじっくりほぐすため、しっかりストレッチをした後ヨガのポーズをしました。肌寒いくらいの気温でしたが、途中からはうっすら汗ばむほど身体を動かすことができました。参加されたみなさんは心と身体をリフレッシュしていただけたのではないのでしょうか。

### イベント

#### 第12回フォトコンテスト

テーマ：せんなん里海公園の魅力フォト  
募集期間：令和5年4月1日(日曜日)から10月31日(火曜日)まで。

#### 親子しぜん体験会

テーマ：どんぐりってどんな味？  
11月23日(木)祝日 13時から15時まで。  
申込み：11月5日(日)10時から～11月11日(土)15時まで。  
抽選発表：11月12日(日)

#### ビーチハンドボール

11月19日(日)13時から15時まで  
申込み：11月3日(金)10時より  
先着順、定員になり次第締め切り

詳しくはホームページ、電話でお問合せください。

