

## 鷺巣 志保健康運動指導師による「体が軽くなるリセット体操」

参加者 41 名は驚きと笑いとの和気あいの教室となりました  
両手を上にあげる時は、肩、背中を動かし、指の向きによるストレッチによつてスムーズに上がりほんの少しの動きによって改善、足を延ばし座つての前進、ヨガポーズあり、ペアを組んでのアイデア運動と有意義でした。

2018年 1月19日(月)

主催 NPO 法人上田図書館倶楽部

共催 上田情報ライブラリー

駅前ビルパレオ2階会議室

