北島図書館「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました

令和８(2026)年 10 月 10 日、北島図書館「ヨガ体験でリフレッシュ」を開催しました。

参加者はイスを使って、日常生活に取り入れられそうな初心者向けのヨガポーズを講師からたくさん教わり、興味のある方が会場に展示したヨガ関連本を借りていく姿もみられました。普段の生活ではすることのないポーズでリフレッシュされて、「次も参加したい」などの声をいただき、みなさん笑顔で帰って行かれました。

