

メンタルヘルス研修会を実施しました

平成 30 年 11 月 19 日(月), 本校体育館にて「太極拳で心も体もリフレッシュ」をテーマに, 呼吸法を含む太極拳の体験を実施しました。太極拳が初体験という職員も多く, 貴重な研修となりました。

講師 呉市太極拳協会 副会長
日本武術太極拳連盟 A 級指導員
日本連盟講師

佛圓 藤栄(ぶつえん ふじえ) 先生



研修会の様子

