

高齡友善城市 104 年據點銀髮族 長者初級瑜珈研習課程



6 月 30 日至 7 月 5 日

下午 7:40

仁愛國小禮堂

鍾金秀 老師

用簡單的動作在小空間就可以將瑜珈帶到生活中
有人說過

什麼時候練瑜珈

年齡就停在什麼時候

想要抗衰老就跟著來練習瑜珈吧

