

グループ名

うえた活元会



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

意識運動でなく無意識運動で行い、(錐体外路系) 身心の敏感さを取り戻す運動です。運動するには3つの準備があり、身心共にリラックスして行います。

活動日・時間

第2.4木

13:30

～

15:30