

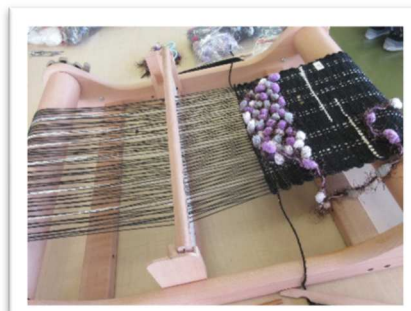
令和5年度西部公民館 後期講座の記録



古布で織る Xmas タペストリー 講師:大参富士子氏

開催日 9/29、10/6・20・
27、11/10 (金)
参加者 18歳以上 9名

☆Xmas ツリーを表現したタペストリー
を個性豊かに手織りしました。



夜ヨガ ~月初めの体リセット~ 講師:小林そら氏

日時 10/6、11/3、12/1 (金)
参加者 18歳以上 15名

☆深い呼吸と体を気持ちよく伸ばすヨガで、日
中の疲れを癒し明日への元気を養いました。



1曲弾こう♪ 楽しい脳トレピアノ® 講師:西中葉子氏・鳥居久美子氏

開催日 10/3・17、11/7・21、12/5 (火)
参加者 50歳以上初心者 12名

☆ピアノ、歌、リズム、脳トレゲーム、最後の日
にはクラスコンサートを開催しました♪



親子ふれ愛体操 ~ボール編~ 講師:高橋千恵子氏

開催日 10/9 (月・祝)
参加者 年少~小学3年生の子と保護者 20組
☆スポーツの日らしく、親子一緒に運動する時
間は気づきと笑顔がいっぱいでした。



親子ふれ愛体操 ~パラシュート編~ 講師:高橋千恵子氏

開催日 11/3 (金・祝)
参加者 年少~小学3年生の子と保護者 20組
☆大きなパラシュートを使って、家庭では難しい
ダイナミックな遊びをみんなで楽しみました。

