

令和6年度西部公民館後期講座の記録

公民館講座で楽しもう

楽しく弾こう！



脳トレピアノ®♪

講師 西中葉子氏・鳥居久美子氏

開催日 10/1、10/15、11/5、11/19
12/3（火）

時間 13:00～14:30

☆脳トレゲームをしながら、楽しく曲を完成！クラスコンサートができました。



快眠に導く



～ワキもみ&ストレッチ～

講師 元田久美子氏

開催日 10/4、10/18、11/1、11/8（金）
時間 10:00～11:30

☆毎回、ワキもみ&ストレッチを中心に行いました。ワキもみは、気持ちよく、肩の周りの緊張がとれて、快眠につながりました。自主グループになりました。



親子であそぼう！



ふれ愛体操

講師 高橋千恵子氏

開催日 10/5、11/9（土）
時間 10:00～11:30

☆始終、笑顔があふれ、家庭ではできない遊びを年齢幅のある子供たちと親、みんなと一緒に楽しみました。



北欧風のこぎん刺し



～がま口財布を作ろう～

講師 森川泰子氏・鈴木和美氏

開催日 10/11、10/18、10/25（金）
時間 13:30～15:30

☆こぎん刺しで、おしゃれな北欧風のがま口財布や小物ができあがりしました。自主グループになりました。



親子であそぼう！



色の声をきく～にじみ絵水彩～

講師 中林江美氏

開催日 10/26（土）
時間 10:00～12:00

☆シュタイナー教育（子どもの創造力等を育む美術教育）の色彩の世界をにじみ絵だけでなく、色々な方法で体験できました。

