

令和6年度西部公民館前期講座の記録

公民館講座で楽しもう

50代・60代女性の



エイジングケア体操

講師：高橋千恵子氏

開催日 4/26、5/10・5/24、6/14・6/28（金）

参加者 50代・60代女性 25名

☆年齢とともに衰えを実感するお肌などの全身の健康トラブルが増える50代・60代のためにエイジングケア体操を楽しく行いました。



夏のストール



（糸染めと手織り）

講師：大参富士子氏

開催日 5/10・24・31、6/14・28（金）

参加者 18歳以上 10名

☆糸のぼかし染めとレース織りで天然素材の素敵なオリジナルストールを作りました。



走り方・体操教室

講師：JPC スポーツ教室

開催日 4/28、5/12・5/19（日）

参加者 年長～小学3年生 15名

☆走り方、マットや鉄棒に跳び箱と盛りだくさんの指導で、運動の楽しさを体感しました。



はじめての竖琴（たてごと）

講師：高原陽子氏

開催日 5/15・5/29、6/5（水）

参加者 18歳以上女性 9名

☆「千と千尋の神隠し」の主題歌で知られる竖琴。3回講座で2曲をマスターしました。癒しの音色で素敵でした。



金曜の夜ヨガ

講師：小林そら氏

開催日 5/10、6/7、7/5（金）

参加者 中学生以上 15名

☆ランタンの灯りだけで、静けさと暗さ、深い呼吸とヨガで、心と身体の疲れが癒されました。

