

令和5年度西部公民館 前期講座の記録



走り方・体操教室

講師: JPC スポーツ教室



開催日 4/30 5/7・14(日) 全3回

参加者 年長～小学生 15名

☆走り方を中心に、鉄棒・マット運動・跳び箱・体幹トレーニングなど、毎回楽しく、積極的に運動することができました。



暮らしを彩るタイルクラフト

講師: tette 氏

開催日 5/16・23(火)

全2回

参加者 18歳以上 10名

☆コースター2枚と手つきトレイを制作しました。自由にタイルを選びデザインする楽しさとともに、目地込みのコツを習いました。



不調の原因が分かる！

姿勢改善ストレッチ

講師: 高木朋美氏



開催日 5/10・24 6/7・21(水)全4回

参加者 18歳以上女性 15名

☆初回到姿勢のチェックを行い、2回目以降は首周り・骨盤周り・下半身の機能改善を細かく指導いただきました。



奏筆®

～なんかいいがなぜかいい～

講師: 馬淵将樹氏

開催日 5/18 6/1・15・29(木)

全4回

参加者 18歳以上 12名

☆「字が下手でも、絵が描けなくても大丈夫」という講師の言葉通りに、初めての受講生もそれぞれに味のある作品を楽しく描きました。

