


令和4年度 前期講座の様子

講座名	講師	内容	画像
はじめてのタヒチアンダンスでシェイプアップ!	捺 稀 氏	スローテンポなタヒチアンダンスを踊って、心も身体もリフレッシュしました。	
消しゴムはんこの世界	うえむら ゆみこ氏	消しゴムはんこで小物を作りました。個性豊かな作品ができあがりました。	
心と身体を軽やかに バランスボールエクササイズ	杉山 恵 氏	バランスボールエクササイズで、姿勢改善ができました。	
PPバンドで夏のお出かけ バッグを作らしましょう!	平岩 とも子 氏	PPバンドでバッグとマスキケースが完成しました。	
ギターはじめよう!	磯村 幸平 氏	ギターを基礎の基礎から学びました。	