

令和6年度 北部公民館 前期講座の様子

身体と心が楽になるヨガ

～乳がんのお話～

開催日 5/7、5/21、6/4、6/18、7/2
火曜日 全5回

参加者 21名

対象 18歳以上女性

講師 近藤 恭子 氏

内容 ヨガで心身のメンテナンスや乳がんのセルフチェックストレッチも学びました。



はじめてのZUMBA

開催日 5/11・25、6/8・22・29
土曜日 全5回

参加者 15名

講師 A I 氏

内容 週末の夜、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。



ステンドグラス風

～ディンプルアート体験～

開催日 5/9・23、6/6 木曜日 全3回

参加者 5名

講師 鈴木 増美 氏

内容 廃材利用の超透明絵具で、楽しくお話をしながら3作品を作りました。



人生を好転させる

開運ペン字

開催日 5/15・29、6/12・26
水曜日 全4回

参加者 10名

講師 川原 紺瑚氏

内容 開運文字の意味を学び、なりたい自分に近づけるように文字を書きました。

