



令和7年度北部公民館後期講座の記録



色のちからを味方にする講座

開催日 10/4・18 11/1・15（土曜日）4回

参加者 18歳以上 14名

講 師 川村 直美 氏

★ぬりえセラピーやカラーコーディネイトを体験し、日常生活に色を上手く取り入れることを学びました。

1	色について～色彩心理基礎
2	ぬりえセラピー～一番大切なモノは？
3	ぬりえセラピー～意識と滞在意識
4	カラーコーディネイト～あなたをキレイに見せる色



姿勢改善への ピラティス初級＆ストレッチ

開催日 10/10・17・24・31（金曜日）4回

参加者 18歳以上女性 15名

講 師 高木 朋美 氏

★正しい姿勢と体の使い方を知り、不調や痛みのない動ける体作りを目指しました。



パパとあそぼう！リトミック

開催日 10/5・26（日曜日）2回

参加者 年長まで子と父親 15組

講 師 岡 奈弥 氏

★パパと一緒に、ピアノの音楽に合わせてのリトミックで楽しい親子時間を過ごしました。



デコパージュ ～布ケース＆ジューントバッグ～

開催日 10/15・29 11/5（水曜日）3回

参加者 18歳以上 10名

講 師 村田 郁子 氏

★好みの柄のペーパーナップキンやレース生地を使い、素敵なデコパージュ2作品を制作しました。

