

令和6年度北部公民館後期講座の様子

気軽にベリーダンス

開催日 10/8・15・22・29
11/5・12・19 (火曜日) 7回
講師 Samar氏
★ベリーダンス初心者向けの簡単な振付で、
楽しく踊りました。



ストレッチ&ピラティス ～姿勢の改善～

開催日 10/9・23 11/13・27 (水曜日)
4回
講師 高木朋美氏
★不調や痛みのない動ける体づくりを目指して
正しい姿勢と呼吸、体の使い方のトレーニングを
しました。

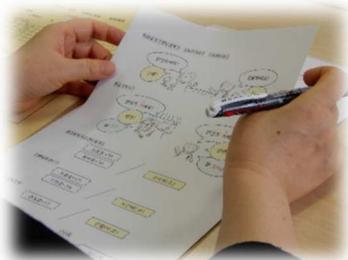


いちばんはじめの韓国語

開催日 10/9・23 11/13・27 (水曜日)
4回
講師 三島暁京氏
★ネイティブ講師と共にハングル文字が読める
ように、正しい発音ができるように学びました。

カリキュラム

- 1 正しい発音の練習
 - 2 韓国語について(ハングル文字の仕組みと読み方)
 - 3 聞き取りと名前・言葉を読む
 - 4 簡単な会話とハングルの書き方
- ※毎回、韓国の歌や童謡を歌いました♪



パステルアート体験

開催日 10/13 (日曜日) 1回
講師 鈴木増美氏
★初めてのパステルアートに挑戦しました。

