

北部公民館前期講座の様子

スリムな身体へ導く セルフリンパケア

日時 5/14、6/11、7/9 全3回
10:00~11:30 日曜日
定員 8名
講師 長尾 あつこ 氏



内容 代謝や血流を上げ、痩せやすくなる為のリンパケアを学びました。少人数制の講座でした。



はじめての英会話レッスン

日時 5/26、6/9・23、7/7 全4回
10:00~12:00 金曜日

定員 15名
講師 大谷 薫子 氏

内容 講師の海外経験談、海外生活の楽しいエピソードを交えながら、会話術を中心に英会話を学びました。



小顔 & 体幹を鍛える体操

日時 5/24・31、6/14・28、7/12
10:00~11:30 水曜日 全5回

定員 15名
講師 中村 真里子 氏、成尾 香恵 氏

内容 棒を使った体操で体幹を鍛えるだけでなく、全身の柔軟性を高め、脳の活性化を目指しました。小顔マッサージなど、若返りました。



こぎん刺しで北欧風 小物づくり

日時 6/14・28、7/12 全3回
13:30~15:30 水曜日

定員 10名
参加費 2,600円

講師 森川 泰子 氏

内容 こぎん刺しでお洒落な北欧風のブローチと丸型巾着袋を作りました。

