

# 令和5年度 二本木公民館後期講座

## 脂肪燃焼エクササイズ

開催日 10月19日、11月2日、16日、30日  
12月14日 全5回

時間 午前10時～午前11時15分

講師 山本 貴嗣 氏

筋肉を意識しながら鍛えるコツや動きを学びながら、しっかり体を動かしました。



## 癒しの楽器♪カリンバ講座

開催日 10月14日、21日、11月4日、18日  
12月2日 全5回

時間 午前10時30分～午前11時30分

講師 香川 絵美 氏

カリンバの音の出し方など基礎から学びました。  
最後は皆さんで合奏を楽しみました。



## 省エネ・節電～上手な電気の使い方

開催日 11月8日 全1回

時間 午前10時00分～午前11時30分

講師 パナソニック株式会社  
エレクトリックワークス社

基本的な電気の知識と、家電製品の省エネ節電対策を学びました。



## 化石を学んで発掘体験しよう

開催日 11月25日 全1回

時間 午前10時～正午

講師 牧口 貴久 氏

化石を見て、触って、化石についてたくさん学びました。実際に化石原石を割って、発掘の体験もしました。

