

令和5年度 二本木公民館冬季講座

「マスク老け対策」美容&健康法

開催日 11月26日、12月10日 全2回

時間 午前10時～午前11時30分

講師 田中 理枝 氏

マスク生活で出来たほうれい線やたるみに効果的なヘッドマッサージと、浅い呼吸を改善し細胞から元気になる呼吸法を学びました。



身体をほぐして血流改善ヨガ

開催日 12月6日、20日、1月10日、31日
全4回

時間 午前10時30分～午前11時15分

講師 川瀬 沙紀 氏

血流を促進するヨガの動きで、体全体がポカポカになりました。



暮らしを楽しむ～自分流整理収納術

開催日 1月12日、26日、2月9日、16日
全4回

時間 午前10時00分～午前11時30分

講師 谷口 有里 氏

自分の目指す暮らし方を考えて、悩まず楽しめる整理収納術を学びました。



台湾茶・中国茶の魅力

開催日 1月11日、25日、2月8日、22日
全4回

時間 午後1時30分～午後3時

講師 室川 健一 氏

茶葉の種類や特徴を学びながら、香りと味を存分に楽しみました。



