

# 令和5年度 二本木公民館前期講座

## モザイクタイルの鍋敷き(午前の部・午後の部)

開催日 5月11日 全1回

時間 午前：午前10時～午前11時

午後：午後1時30分～午後3時30分

講師 野村 啓見 氏

色とりどりのモザイクタイルを取り合わせて、鍋敷きを作りました。それぞれの個性が光る素敵な作品が仕上がりました。



## 親子で楽しく♪バランスボール

開催日 5月25日、6月8日、22日 全3回

時間 午前10時30分～午前11時45分

講師 中嶋 麻美 氏

大人サイズと子供サイズのバランスボールを使い分けて、楽しく運動しました。

終わったあとのボールの空気抜きも、遊びの一つで盛り上がりました。



## マタニティヨガ

開催日 5月19日、6月2日、16日、30日  
全4回

時間 午前10時00分～午前11時15分

講師 竹中 路子 氏

ゆっくり呼吸しながら体を緩めて、妊娠中の不調を和らげるヨガの動きで心身のコンディションを整えました。



## アルコールインクアート

開催日 6月10日 全1回

時間 午後1時～午後3時

講師 RISA 氏

アルコールインクを耐水紙に流して、にじみや色の重なりを楽しみました。

レジンでコーティングして、キャニスターの蓋をお洒落に仕上げました。

