

令和6年度 二本木公民館前期講座

ピラティス～体の歪みをリセット～

開催日 5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日 全5回

時 間 午後1時30分～午後2時45分

講 師 MISATO 氏

猫背や体の歪みなど自分の体のクセを知り、バランスを整えるための運動を行いました。体を動かすことで気分もリフレッシュできました。



ゼロから初める韓国語(入門)

開催日 5月15日、29日、6月5日、19日、7月3日、17日 全6回

時 間 午前10時30分～午前11時30分

講 師 申 美京 氏

ハングルの仕組み・発音・基本文法など、韓国語の基礎から学びました。韓国の暮らしや文化にも触れて韓国語を楽しみました。



女性のための漢方講座

開催日 5月15日、6月5日、7月3日 全3回

時 間 午後1時～午後3時

講 師 青木 佳子 氏

冷え性や更年期障害などの女性を悩ます不調に、効果があるとされる漢方について学びました。漢方茶の試飲や原料を見るなど、漢方に興味を引く内容でした。



自律神経を整えるストレッチ

開催日 5月16日、30日、6月13日、27日、7月4日 全5回

時 間 午前10時～午前11時15分

講 師 加藤 真奈美 氏

体がだるい・日中眠いなど自律神経の乱れから起こる不調を和らげ、自律神経を整えるための運動を学びました。

