令和6年度　東部公民館後期講座

呼吸が大事！
骨盤底筋エクササイズ

講師名：中川ゆり子 氏
受講者：12 名
対　象：18 歳以上女性
日にち：10 月 8 日、22 日、
　　11 月 12 日、26 日

☆女性の特有の尿漏れや冷えなどの悩みに効果的な、呼吸を意識したエクササイズ。体幹を整え、姿勢を改善し、骨盤底筋を鍛えることを目指しました。

楽しく描こう♪チョークアート

講師名：岳本典子 氏
受講者：10 名
対　象：中学生以上
日にち：10 月 12 日、26 日

☆好きな図柄を選び、ブラックボードに発色のよいオイルパステルを使って描きました。着色した表面を指でこすることで、美しいグラデーションを作り出しました。

令和６年度　東部公民館後期講座

水引結びアートの世界

講師名：うえむらゆみこ 氏
受講者：20 名
対　象：18 歳以上
日にち：11 月 15 日、12 月 20 日、
　　1 月 17 日

☆古来より贈り物に結ばれてきた日本の伝統ある水引結び。よこ結び･あわじ結び･うめ結びなど基本の結び方を学び、毎回ストラップなど可愛い小物を制作しました。

二胡講座（初心者向け）

講師名：竹内有希 氏
受講者：８名
対　象：18 歳以上
日にち：11 月 15 日、22 日、29 日
　　12 月6日、13 日

☆中国民族伝統楽器の二胡。哀愁漂う独特の音色です。１ヶ月レンタル付きで集中して学ぶことができました。きらきら星、春の小川など３曲をゆっくり弾くことができました。

令和６年度　東部公民館後期講座

もっと知ろう！頭の病気　～頭痛・脳卒中・認知症について～

講師名：安城更生病院 脳神経外科代表部長　　加野　貴久氏
　　安城更生病院 脳神経内科外来部長　　加藤　隼康氏
受講者：24 名
対　象：18 歳以上(小学生以下の子どもの同伴可)
日にち：10 月 19 日

☆頭痛・脳卒中など生命に関わる危険なサインや何かあった時にどのような行動をしたらよいか。認知症との付き合い方や病気にならないための予防策など、難しい内容はたとえ話に変えるなどして、誰にでもわかりやすいように説明していただきました。