

# 令和6年度 東部公民館冬季講座

## 体験しよう！太極拳

講師名：後藤 香 氏

受講者：12名

対象：18歳以上

日にち：12月5日、12日

☆年齢や体力を問わずに習得できる健康増進法です。音楽に合わせて身体をゆっくり動かし、意識、呼吸、動作を一つにすることで心と体が元気になります。



ほしもっか

## かんなくずの星木華ガーランド

講師名：緑川 美香 氏

受講者：15名

対象：18歳以上

日にち：12月11日



☆星型のかんなくずの中に木の实やドライフラワーなど自由に詰めて吊るす飾りを完成させました。ひとり一人オリジナルの素敵な作品ができました。



# 令和6年度 東部公民館冬季講座

## 新春☆大人の書き初め会

講師名：山本 祐司 氏

受講者：6名

対象：18歳以上

日にち：令和7年1月19日、26日

☆新年の目標や好きな言葉を書にしました。  
初心者でも楽しみながら素晴らしい作品を仕上げることができました。



## かぶせておだけ！ 鍋帽子®でエコクッキング

講師名：岡崎友の会安城南最寄

受講者：12名

対象：18歳以上

日にち：令和7年1月30日

☆鍋帽子でお鍋を保温することで、じっくり味が染み込みおいしく仕上がりました。光熱費の節約になり、災害時にも役立つ優れた調理法を学びました。

