

ギャザリングバスケット

根付の苗を小さなブーケのように組み合わせ、カゴいっぱいにお花を詰め込んだフラワーバスケット。作った瞬間から美しく楽しめる寄せ植えです。母の日のプレゼントにも最適な作品が仕上がりました。



健康につながる「味覚」を学ぼう

味覚の機能が整うと暴食が減り、自然と栄養バランスが整い健康になります。「味覚検定チョコ」を使い自分の味覚をチェックしました。



旅行に使える韓国語(初心者向け)

韓国語の基礎から学び、簡単なフレーズを中心に覚えます。言葉を知れば知るほど旅行が何倍も楽しくなります。言葉以外に韓国の文化・衣装に実際にふれ学びました。



ピラティス入門

ピラティスは体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えます。しなやかに動く理想的な体と健康を目指します。柔道整復師資格のある講師が、整体とピラティスで指導しました。



はじめてみよう！癒しのカリンバ

アフリカ民族楽器カリンバはオルゴールのような美しい音色です。小型で親指だけで演奏でき、音楽初心者にも使い易い楽器です。カリンバ初心者でスタートしましたが、芸能まつりで発表できるほど成長しました。今後は自主グループで活動します。

