

令和7年度 中部公民館 後期講座

ピラティス入門

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、身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した。



お香作り入門

～季節の花で防虫香づくり～
天然の原料に秋の花を加えて、季節の防虫香を10袋作りました。箪笥や名刺入れの中に使用できます。



入園前にリトミック

リトミックの基本を学び、親子時間を楽しみました。リズム遊び、読み聞かせの他、バルーンを使った運動を取り入れ感覚機能を刺激しました。



まるちゃん養蜂場のミツロウバー

ミツロウはミツバチの巣から採れる天然のロウ成分です。肌を保護し、乾燥から守る働きがあります。ケースとティック2つのミツロウバーを作りました。



ゼロからはじめる沖縄三線

三線・弾き語りと共に、沖縄の文化や歴史背景を学びました。公民館まつりのイベントで練習の成果を披露しました。

