令和4年度　二本木公民館後期講座

姿勢改善～体幹トレーニング

開催日　　１０月５、１９日、１１月２日、１６日、
　　３０日（水）　全５回
時　間　　１０：００～１１：３０
講　師　　山本　貴嗣　氏

正しい姿勢を保つための体幹を鍛えました。特別な道具を使わず、毎日のすきま時間にできるトレーニングを教わりました。

親子ふれあいベビーマッサージ

開催日　　１０月１５日、２９日、１１月１２日、
　　２６日（土）　全４回
時　間　　１０：００～１１：００
講　師　　竹中　路子　氏

赤ちゃんの発育を促し、リラックス効果もあるマッサージを教わりました。お父さんも参加されました。

和の香り　お香講座門

開催日　　１０月２１日、１１月４日、１８日
　　（金）　全３回
時　間　　１０：００～１１：３０
講　師　　田中　仁美　氏

お香を焚いて香りを楽しみながら、お香の基礎知識を学びました。天然の香原料をもとに、好みの香りを調合して匂い袋を作りました。

中学生講座

静物画を描こう！

開催日　　１１月２７日（日）　全１回
時　間　　１３：００～１５：００

動物画を描こう！

開催日　　１２月４日（日）　全１回
時　間　　１３：００～１５：００

講　師　　ノムラ　カツキ　氏

静物・動物のそれぞれ異なる質感や対象物の特徴をとらえて、絵に描くコツを教わりました。
限られた時間内で絵を完成することは出来ませんでしたが、集中して一生懸命描きました。