

令和6年度 二本木公民館後期講座

これが正解！お腹痩せ運動

開催日 10月2日、16日、30日、11月6日
全4回

時間 午後1時30分～午後2時45分

講師 山本 貴嗣 氏

お腹周り限定の運動との脂肪を減らすための体幹の鍛え方を学びました。みなさん真剣に取り組んでいました。



縫わずに作る 北欧柄がまぐちメガネケース

開催日 10月5日 全1回

時間 午前10時～正午

講師 上中 まや 氏

針も糸もミシンも一切使わずにメガネケースを作りました。それぞれが好みの布地を選んで、素敵な作品に仕上がりました。簡単で作りやすいところが好評でした。



優しく鍛えるピラティス

開催日 10月12日、26日、11月9日、23日
全4回

時間 午前10時～午前11時15分

講師 MISATO 氏

普段運動をしない…、体が硬い…という方でも取り組めるないようでした。講座後は、股関節や肩・腰の動きがスムーズになったとのお声がありました。

