令和4年度　二本木公民館冬季講座

こぎん刺し 開催日　　１２月７日、２１日、１月１８日、 　　２月１日（水） 時　間　　１３：３０～１５：００ 講　師　　伊藤　恵梨　氏 こぎん刺し（刺し子技法の一つ）でポットマットとコースターを作りました。	
和柄のポーセラーツ 開催日　　１月１４日、２８日（土） 時　間　　１０：００～１２：００ 講　師　　江坂　咲恵　氏 和柄の転写紙を陶器に焼き付けて、丸平皿と扇形皿を作りました。	
腸活ヨガで免疫力アップ 開催日　　１月１９日、２月９日、２３日（木） 時　間　　１０：００～１１：１５ 講　師　　松本　みか　氏 ヨガの呼吸とポーズで、腸の働きを活発にして免疫力をあげます。腸内環境を整え、楽しみながら運動しました。	
紫外線対策講座 開催日　　２月２４日（金） 時　間　　１０：００～１１：３０ 講　師　　花王グループカスタマーマーケティング株式会社 紫外線について正しい知識と防御方法について学びました。	