

中部公民館 令和5年度 夏季講座を開催しました

プログラミング(ロボホンを動かそう)

日にち 7/29 (土)
 時間 ①小学1・2年生 午前10時30分～12時
 ②小学3・4年生 午後1時～2時30分
 対象 小学生と保護者
 講師 AIMS (エイムズエー)



<カリキュラム>

小型コミュニケーションロボットロボホンの基本操作の紹介
 人の顔を覚え、ダンスや歌を唄うデモンストレーション

- ①1・2年生
 ロボホンと話そう・ロボホンでプログラミング「逆立ち」させよう他
- ②3・4年生
 ロボホンと話そう
 ロボホンでプログラミング「おうむがえし」をつくってみよう他

SDGs エコラメ石鹸をつくろう

日にち 8/8 (火)
 時間 午前10時～11時30分
 対象 小学生～中学生
 (小学1～3年生は保護者同伴)
 講師 さかもと きの 氏
 内容 水に溶けるエコラメでインテリアのように可愛い石鹸。天然アロマ、石鹸台にヘチマ、ボトル不使用で環境に優しい固形石鹸です。



本格メンズヨガ

日にち 8/5, 19 9/9, 30 10/7 (土)
 時間 午後1時30分～3時
 対象 18歳以上男性
 講師 ダウス チャンドラカント 氏



<カリキュラム>

- ① インドヨガの紹介(ヨガの基礎、理論、考え方など)
- ② 関節に優しいヨガ
 (呼吸法・瞑想・肩こり・腰痛・膝にやさしいヨガ)
- ③ ライフスタイルの改善
 (理想的な食生活、質の高い眠りにつける方法)
- ④ ストレス対策ヨガ(心身のストレスを発散できるヨガなど)
- ⑤ 眼のヨガ
 (ヨガの呼吸やポーズに眼の運動を組み合わせた健康法)

SDGs お香講座(蚊取り線香)

日にち 8/3 (木)
 時間 午前10時～11時30分
 対象 小学生～中学生
 講師 磯貝 かぐら 氏
 内容 夏休みの自由研究にもオススメな、天然の生薬が原料の蚊取り線香を作ります。粘土をコネコネ成形し、渦まきを6個作ります。

