

中部公民館 令和5年度 後期講座を開催しました

SDGsおいしい プチトマトの育て方

日にち 11/18 (土)
時間 午前10時～11時30分
対象 中学生以上
講師 安城農林高等学校
園芸科(土壌研究班)
内容 生徒が講師となり、甘くて瑞々しい
プチトマトの育て方を教えます。また、
美味しい野菜を作るために必要な
土壌づくりも一緒に学習します。



つまみ細工 (初心者向け)

日にち 10/14、28 11/4 (土)
時間 午前9時30分～11時30分
対象 中学生以上
講師 叶 恵子 氏
内容 上品で和の雰囲気素敵な「つまみ細工」。
作品は5つ作り、仕上げをブローチか髪飾り
どちらかを選ぶことができます。



顔トレ& 身体ストレッチ

日にち 11/7、21 12/5 (火)
時間 午前10時～11時15分
対象 18歳以上女性
講師 松本 みか 氏
内容 姿勢が悪いとボディがたるみ、ほうれい
線など顔のたるみの原因になります。
顔トレと姿勢改善ストレッチで全身
すっきりさせよう。



スポーツ苦手を克服しよう (親子遊び)

日にち 11/24 (金) 学校ホリデー
時間 午前10時～11時30分
対象 小学1～3年生と保護者
講師 ネクサス代表
スポーツトレーナー松本 貴嗣 氏
内容 遊び感覚で室内でも気軽にできる運動
を紹介。運動神経が伸びる小学生の時期に、
運動神経を鍛えましょう。

