

中部公民館 令和6年度 後期講座を開催しました

入園前に リトミック

日にち 10月1日、22日(火曜日)
 時間 午前10時30分～11時30分
 対象 未就園児と保護者(兄弟可)
 講師 岡 奈弥 氏
 内容 リトミックの基本を学び親子時間を楽しもう。読み聞かせやバルーンを使った運動も取り入れ感覚機能を刺激します。



紙でフラワーアート (ペーパークイリング)

日にち 10月8日、22日 11月12日、
 26日 12月10日(火曜日)
 時間 午後1時30分～3時30分
 対象 18歳以上
 講師 稲垣 亜記子 氏
 内容 細長い紙をクルクル巻いてお花を作ります。クイリングの技法を使い、カラフルで可愛いフラワーアートを作りましょう。



美と健康の美味しい だし生活

日にち 10月4日 11月8日 12月6日
 (金曜日)
 時間 午前10時～正午
 対象 18歳以上
 講師 みつや みき 氏 (だしソムリエ)
 内容 美味しい、ヘルシーな出汁で美と健康を叶えます。子供の味覚育てにもなる「だし生活」をはじめましょう。



助産師が教える 女性の骨盤ケア

日にち 10月30日(水曜日)
 時間 午前10時～11時30分
 対象 18歳以上女性
 講師 古川 寛野 氏 (f・salon助産師・カイロプラクター)
 内容 出産後のトラブルから更年期のマイナートラブルなど、助産師の知識とカイロプラティックの手法を用いてセルフケアを教えます。

