

令和6年度 東部公民館前期講座

心が楽になるマインドケア

講師名：鈴木祥子 氏

受講者：8名

対 象：18歳以上女性

日にち：5月 7日 5月21日

6月 4日 6月18日

☆チェアストレッチから始め、すぐに実践できる脳の使い方やコミュニケーションスキルを学び、心スッキリ自分らしく生きる方法を学びました。



大人のための絵本朗読会

講師名：アンフォーレ課職員

受講者：13名

対 象：18歳以上

日にち：5月9日 5月23日

6月6日 6月20日

☆大人に響く選書、温かな語り口で、絵本の世界に引き込まれていました。自分では選ばない絵本や本の背景、作者の話などもあり、興味深い内容でした。



令和6年度 東部公民館前期講座

姿勢改善ストレッチ

講師名：中村真里子 氏

受講者：25名

対象：18歳以上

日にち：5月14日 5月28日 6月11日
6月25日

☆棒を使って座位、立位、ヨガマットを使い横になるなど、色々な角度からのストレッチで、姿勢の改善をめざしました。



アロマハンドマッサージと クラフト作り

講師名：山口ゆかり 氏

受講者：18名

対象：中学生以上女性

日にち：6月1日

☆アロマを使ったハンドマッサージの後は、不調に効果のある4種類のエッセンシャルオイルをブレンドし、ココナツクリームや重曹と混ぜて梅雨時に嬉しいデオドラントクリームを作りました。

