

令和8年度 東部公民館前期講座

ぐっすり眠るための 快眠ストレッチ

講師名：鈴木祥子 氏

受講者：12名

対象：18歳以上女性

日にち：5月12日 5月26日
6月9日 6月23日

☆睡眠に悩みを抱えている方が多いことから、睡眠の質を高めるためのストレッチ講座を行いました。ストレッチの後はぐっすり眠れたという感想を聞くことができました。



心も身体も喜ぶ太極拳 (初心者向け)

講師名：後藤 香 氏

受講者：12名

対象：18歳以上

日にち：5月14日 5月28日
6月4日 6月18日

☆年齢や体力を問わずに習得できる太極拳。毎回人気の高い講座です。体操から始め身体をほぐした後は、楊名時(ようめいじ)太極拳 48 の型を順番に学びました。



令和8年度 東部公民館前期講座

癒しのハンドマッサージと アロマクラフト

講師名：山口ゆかり 氏

受講者：12名

対象：18歳以上女性

日にち：5月16日 6月20日

☆毎回ペアでハンドマッサージを行いました。アロマの基礎知識を学んだあとは、ロールオンアロマとハンドクリームを作りました。受講生は良い香りに包まれて癒されていました。



季節を感じる和菓子作り

講師名：清水崇司 氏

受講者：16名

対象：18歳以上

日にち：5月19日 6月16日

☆季節の和菓子を作りました。5月は練り切り、ういろう、上用饅頭。6月は水まんじゅう、錦玉を使った和菓子を作りました。お店で売っているようなきれいで美味しそうな和菓子が出来上がりました。

