

# 令和3年度 東部公民館前期講座

## のんびりゆるやか 体幹体操

講師：中川 ゆり子 氏

受講者：10名

対象：18歳以上

期間：5月21日～7月30日  
全6回

☆体のゆがみをリセットして、体幹を鍛えます。  
体幹を鍛えて年齢や不調に負けない、元気な身体にします。



## 手縫いでルームシューズ

講師：伊藤 瑞恵 氏

受講者：11名

対象：18歳以上

期間：5月13日～7月15日  
全6回

☆履きやすく脱げにくいルームシューズを作りました。  
内側はパイル地で夏でも快適な履き心地です。  
甲の部分にはそれぞれお気に入りの刺繍をしました。

