

令和7年度 東部公民館後期講座

水引結びアートを楽しもう

講師名：うえむらゆみこ 氏

受講者：14名

対象：18歳以上

日にち：9月24日、10月22日
11月26日

☆古来より贈り物に結ばれてきた日本の伝統ある水引結び。基本の結び方を学び、毎回可愛い小物を制作しました。水引検定にも挑戦しました。



ゆがみリセット！ ヒモトレ&ピラティス

講師名：中川ゆり子 氏

受講者：12名

対象：18歳以上女性

日にち：10月14日、28日
11月11日、25日

☆ヒモトレは、ひもを1本使うだけで体の偏りが解消され、凝りや痛みが楽になるエクササイズです。ピラティスとの組み合わせで心身のバランスを整えました。



令和7年度 東部公民館後期講座

一閑張りを簡単に ～自分の絵で飾ろう～

講師名：西戸美香 氏

受講者：10名

対象：18歳以上

日にち：10月21日、11月4日、18日

☆竹かごに和紙を貼り、墨で描いたオリジナルの絵を上
に重ね、柿渋を塗って仕上げました。一人ひとり個性
的で素敵な作品が出来上がりました。



麴調味料を使った ワンプレート料理講座

講師名：山田央子 氏

受講者：12名

対象：18歳以上

日にち：11月2日、9日

☆腸にやさしく、免疫力もアップするという自家製麴調味
料を使い料理を作りました。ワンプレートに盛り付ける
ことで、カフェごはんのような仕上がりになりました。



令和7年度 東部公民館後期講座

ボッチャを楽しもう！

講師名：スポーツ推進委員

受講者：21名

対象：小学生以上

日にち：10月19日

☆ニュースポーツ「ボッチャ」のルールを学び、ご家族やご友人のみなさんで対戦しました。幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるスポーツです。

