

令和7年度 東部公民館冬季講座

フラの動きを取り入れた リフレッシュ体操

講師名：飯田恵美 氏

受講者：14名

対象：18歳以上女性

日にち：12月9日、1月13日

☆フラの動きでリフレッシュ体操を行いました。手足の動きを覚えることで、脳トレにもなりました。



ワンポイントクリスマスの 多肉植物の寄せ植え

講師名：石川恵枝 氏

受講者：20名

対象：大人向け（中学生、高校生も参加可）

日にち：12月14日

☆年々人気が高まっている、多肉植物の寄せ植えを行いました。クリスマスの飾りを加えて、かわいらしく出来上がりました。



令和7年度 東部公民館冬季講座

保温調理の達人 「鍋帽子®」を作ろう！

講師名：岡崎友の会

受講者：8名

対象：18歳以上

日にち：令和8年1月20日

☆保温調理の道具である「鍋帽子®」を作りました。
1日ばかりで大変でしたが、完成度の高い素敵な鍋帽子が出来上がりました。



からだのなかから元気に いきいき血管講座

講師名：明治安田生命保険相互会社

受講者：18名

対象：18歳以上

日にち：令和8年1月21日

☆血管の病気について知り、予防方法を学びました。
血管年齢測定やベジチェックを行い、自分の健康状態を確認しました。

