

令和7年度 東部公民館前期講座

はじめよう！ バランスボールエクササイズ

講師名：大山知里 氏

受講者：12名

対象：18歳以上女性

日にち：5月13日 5月27日

6月10日 6月24日

☆バランスボールは室内で気軽にできる有酸素運動です。リズム運動により自律神経も整えます。音楽に合わせて手足を動かしながら、楽しく弾みました♪



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22日 6月5日 6月19日

7月3日 7月17日

☆年齢や体力を問わずに習得できる太極拳。音楽にのせて体をゆっくり動かしながら、24種類の型一つ一つを丁寧に教えていただきました。今後も自主グループとして活動していくことが決まりました。



令和7年度 東部公民館前期講座

女性のための 「健康づくり応援」講座

講師名：明治安田生命保険相互会社

受講者：16名

対象：18歳以上

日にち：6月6日 6月20

☆第1回目は健康的なダイエット習慣の話、第2回目は女性のがんの話を聞きました。チェアストレッチや血管年齢測定などもあり、健康についてじっくりと考えることができました。



はじめての俳句 (初心者歓迎)

講師名：永井 江美子 氏

受講者：12名

対象：中学生以上

日にち：6月7日 6月21日 7月5日

☆初回は歯に関する俳句、2回目は夏の俳句、3回目は宿題の句を元に本格的な句会形式を体験しました。俳句をこれからも続けたいという方が多く、自主グループとして今後も活動することが決まりました。

