令和4年度　二本木公民館前期講座

柔軟性を取り戻す～筋肉ストレッチ～ 開催日　　５月１０日，２４日、６月７日、２１日 　　全４回 時　間　　午前１０時～午前１１時 講　師　　鈴木　眞千代　氏 硬く縮んだ筋肉の緊張を、リラックスしながら無理せずにほぐしました。 ストレッチをすることで、体の不調の改善にもつながります。	
カラーセラピー「色のチカラ」 開催日　　５月１１日、２５日、６月８日 全３回 時　間　　午前１０時～午前１１時３０分 講　師　　川村　直美　氏 選んだ色から、今の心の状態を探りました。 パーソナルカラー診断を行い、自分に似合う色を知ることで、色のチカラを生活に取り入れることができます。	
刺し子の花ふきん 開催日　　６月２日、１６日、３０日 全３回 時　間　　午前９時３０分～午前１１時 講　師　　伊藤　恵梨　氏 花十字刺し模様で布巾を作りました。 草木染の糸はやさしい色合いで、皆さんお好みの色を選ばれました。刺し子が初めての方でも作ることができました。	
美ウォーキングレッスン 開催日　　６月２６日、⑦月３日、１７日、３１日 　　全４回 時　間　　午前１０時～午前１１時１５分 講　師　　青山　友香子　氏 正しい姿勢を保ち、美しく歩くための秘訣を学びました。 回を重ねることに、皆さん自信がつき、はつらつと楽しそうにレッスンされました。	