

★ 令和4年度 後期講座の様子 ★



【覚えておきたい！スマホ写真のコツ】
9月22日、10月20日（木曜日）



簡単に映え写真が撮れる方法を
教えていただきました。撮影時
は、雲一つない撮影日和でした。



【普段着着物 はじめよう!】
10月4日、10月18日（火曜日）



鏡を見ずに、体の感覚で自分で着物
を着る方法を教えていただきました。
講座終了時には皆さん
自分で着れるようになりました。



【体の動きをよくするためのピラティス】
10月5日、19日、11月2日、16日、30日（水曜日）



体の仕組みを学び、寒くなる前に、
身体がしなやかに、滑らかに動ける
方法を教えていただきました。

