

今年度の公民館講座の紹介 ②

骨盤ストレッチ教室

7月



腰、股関節まわりの動きで痛くない程度に無理せず行う運動でお尻の筋肉などストレッチをしました。

スイーツ教室

「マロンケーキを作る」

9月



リーベシムラさんからマロンケーキを教わりました。マロンクリームが程よい甘さで参加者から大好評でした。

スマホ教室

「1人1人の困りごとを解決」

10月



1人15分ずつの個別相談を初めて行いました。1人1人のお悩みに答えてくださり好評でした。

クラフトかごづくり

10月

11月



1人1人の技能に応じて指導していただき、参加者のみなさんは難しい編み方に意欲的に楽しんで編んでいました。

洋裁リフォーム教室

「古布でジレづくり」

11月

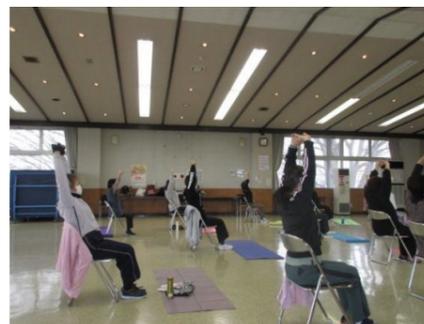
12月



手縫いで表裏のどちらも着れる、今流行っている長めのジレを作りました。試着した時は各自の出来栄えに話が盛り上がり楽しそうでした。

温活ストレッチ教室

12月



音楽を聞きながらリラックスした状態でイスに座ったり立ったりして血行良くするストレッチを行いました。

クリスマスミニ

「ゴスペルコンサート」

12月



12月の講座ではゴスペル曲や八幡馬などのアレンジ曲、クリスマスメレーを聴いたり一緒に歌ったりとクリスマスの雰囲気になりました。

子ども工作教室

「スイーツデコ貯金箱」

7月



子どもたちが紙粘土の色を配合したりソースのかけ方を工夫したり本物のケーキのような貯金箱を一生懸命に作りました。

子どもパソコン教室

「プログラミングを学ぶ」

8月



1年生の児童は楽しみながらプログラミングを体験し、4年生の児童は自分で考えたプログラミングで映像を動かして楽しんでいました。

子どもクッキング(夏)

「夏休みのランチづくり」

8月



夏休みのランチづくりとして「とうもろこしご飯」「カレースープ」計4品を手分けして楽しんで作りました。ココアケーキはお土産として持ち帰りました。

子どもクッキング(冬)

「パンづくりに挑戦」

1月



「カメのメロンパン」と「アンパンマンのパン」を楽しんでつくりました。プロの技を間近で見ることができてよい経験になりました。

来年度も
たくさんの講座を
計画しています。

公民館だよりや
公民館に掲示している
ポスターをご覧になって
お申し込み下さい。