

鴨志田コミュニティハウスだより



令和6年 7月号

【令和6年度自主事業講座 2つの講座が終了しました】

- **ビーズアクセサリー教室** ～おしゃれなネックレスをつくりましょう～
令和6年6月15日(土) 13時30分～16時30分 参加 大人8名
講師 谷岡 琴子 【アクセサリーデザイナー】

小さなビーズと細かいパーツを使っての作業でしたが、講師のご指導のもと初心者の方でも時間内に作品を完成させることが出来ました。
最後はみなさん完成した素敵なネックレスを着けて笑顔で帰られました。



- **血行促進のヨガ**
令和6年6月29日(土) 10時～11時30分 参加 大人6名
講師 筑井 奈々 【当コミュニティハウス「ヨガサークル」指導講師】

普段あまり意識して動かすことのない体の部分を動かしたり、呼吸を意識して体を動かしていきました。難しいポーズもありましたが皆さん自分の体と向き合うことができました。始めは固かった体も、だんだん血行が良くなっていき体がほぐれていきました。先生と色々なお話ししながら体を動かす、とてもリラックスして楽しくヨガをしました。



【次回自主事業講座】

- **たのしい子ども科学教室** ～プログラミングの第一歩を体験してみよう～
令和6年7月21日(日) 10時30分～12時
定員 20名 小学生 保護者見学可 参加費 無料
講師 NPO 法人かながわ子ども教室



自主事業講座の申し込みは電話にて受付しております。(先着順)
お気軽にお問い合わせください。

昨年度の講座の様子