

鴨志田コミュニティハウスだより

令和7年 1月号

【令和6年度自主事業/2講座が終了しました】

・心と身体を整えるヨガ

令和6年12月14日(土) 10時00分~11時30分 参加 3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】

腹式呼吸を意識しながら、ゆっくりと体を動かしていきました。
少し難しい体勢もありましたが、自分の体の状態をよく観察しながら体をほぐしていき、段々と体が温まっていくのを実感できました。
自宅でも実践できるような足や肩など間接のほぐし方、寒い季節を乗り切る為の方法を先生からご指導いただき、終始和やかな雰囲気で行われました。



・お正月飾りづくり教室

令和6年12月22日(日) 13時30分~15時30分 参加 大人6名 子ども6名
講師 高岡 智江 【サボンドゥフルール協会認定講師、ポタニーペインティングパートナー講師】

先生が丁寧にわかりやすく作り方を説明、ご指導して下さる中、みなさんとても楽しそうに作られていました。特に大人のお飾りにつける水引では、色々なデザインに溢れ、こんなにも沢山素敵な個性ができるのかとびっくりしました。子供たちは、お飾りの小物の配置を一生懸命考えて作りました。とても可愛く素敵に仕上げる事ができました。新年を迎えるのにぴったりな作品が出来上がりました。



【次回自主事業講座】

・『源氏物語』に親しむ

令和7年2月5日・12日・19日(水) 14:00~15:30
◇定員 40名(先着順) ◇参加費 500円(全3回分)
◇持ち物 筆記用具、上履き

第1回…「源氏物語」のあらまし
第2回…光源氏の誕生
第3回…許されぬ恋のはじまり



講師 稲垣智花 先生

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