



おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」



今回はリビング・ダイニングの整理収納術。くつろげる空間にしたい…熱心に耳を傾けます。連休、何から手をつけますか？



フレッシュ&ドライ「花のある小さなしあわせ」



初開催の講座。ドライフラワーのオブジェに取り組みました。素敵な作品が完成！次は生花のアレンジメント。楽しみです。

いやしの「フラダンス」



優雅な動きには安定した下半身が大事なようです。一朝一夕にはいきませんね。まずは、踊る楽しさを体感しましょう。

きほんの“き”を極める「スマホ教室」



スマホの便利さに改めて驚いた方も多かったようです。初耳がいっぱいでも頭も一杯一杯。少しずつ慣れていきましょうね。

心と体がよろこぶ「リラクゼーションストレッチ」



今回も大入満員！皆さん気持ちよく伸びています。おうちでの自主トレも大事ですね。正しいフォームを習得しましょう！



知って楽しむ「春の園芸」



古代米の田植えに初挑戦！小さなバケツの田んぼですが、お世話は気が抜けません。秋の収穫を楽しみに頑張りましょう。



もれなく元気がもらえる「健康教室」



座学からスタート。中島先生の絶妙なトークで、皆さんの心と体が徐々にほぐれていきます。元気いっぱいの笑顔で終了～。



心の栄養「手作りおやつ」



美味しいおやつが思いのほか手軽にできてビックリ！ 手作りの良さも再確認しました。早速お家で作ってみたという方も。



誰でも楽しめる「ペタンク」



4チームに分かれて対戦。狙いを定めて投げたのに、ボールは思いもよらぬ方へ…。一喜一憂しながら大盛り上がりでした。

女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」



慣れない動きに戸惑いながらも一つ一つ丁寧に繰り返します。体感できるまでには少し時間がかかりそう…頑張りましょう！

暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」



半分近くが初受講。思うようにできないことがあっても諦めずに取り組みます。充実感と達成感で大満足のフィニッシュ！