

いつでもどこでも五・七・五「川柳のススメ」



十七音に言葉をのせるのは簡単ではありません。でも、ハマれば気持ちいい～！皆さんと川柳とのご縁が続きますように。



暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」



数ある編み方の中から、今回は「四つだたみ編み」に挑戦。少し時間はかかりますが、クラフトバンドの世界が広がりそう。

心と体がよろこぶ「リラクゼーションストレッチ」



伸びてる、伸びてる…体の声を聞きながら、ゆっくり、しっかりストレッチ。受講した皆さんは「体が軽くなった」と笑顔です。



かんたん de おいしい「しあわせパン教室」



パン作り初体験の方は、生地を捏ねるのに苦労しました。でも、焼き上がったパンの香りと味でしあわせMAX！ハマりそう。

もれなく元気がもらえる「秋のレク活」



笑い声が絶えず、腹筋もかなり鍛えられた様子。笑いの合間にとって大事なお話も、皆さんの心に沁みていたようです。



お家も気持ちもスッキリ「お片づけ」



今年も残りわずか。新しい年を気持ちよく迎えるために、先生の話に聴き入る皆さん。あとは実践あるのみ！



身も心もそう快! 「ノルディックウォーキング」



お天気に恵まれテンションも上がります。初参加の皆さんにも、香焼の景色も含めて楽しんでいただけたようです。



長崎学講座



長崎奉行と長崎代官、近世の長崎の米事情…知らないことがいっぱい。「もっと聴きたい」との声が聞かれました。



知って楽しむ「秋の園芸」



初のツルかご編みです。最初は少し苦勞している人も…。コツをつかむとイメージが膨らんでオリジナル作品完成!



年末年始を彩る「フラワーリース」



パーツを作るのに思った以上に時間が…。予定時間をかなりオーバーしてしまいましたが、出来上がりには大満足!



楽しむ・使える「パソコンよろず教室」



それぞれのやりたいこと、分からないことも共有しながら基礎のお勉強。覚えたことはどんどん活用しましょうね。



LINE から始める「スマホ講座」



練習で作った LINE グループでトークがメチャメチャ盛り上がりました。おかげで学習効果も上がったようです。





門松づくり



残念ながら今回（2024年）で最後。これまでご協力いただいた節木塾の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。