

学びたい、作りたい、楽しみたい 受講してみませんか!生涯学習講座

シリーズ① 『しなやかな生活を』

リンパ体操教室

～ ひまわり館（中央公民館）～

- ◇講師：廣澤 育代さん
- ◇定員：10人
- ◇受講料：500円/年
- ◇申込先：☎ 56-0474



リンパドレナージュとは、身体に溜まった老廃物を運び出してくれるリンパ液を自分の手で「手当て」することによって身体の中からきれいにする方法です。呼吸を整え筋肉をやわらげリンパが溜まっているツボをいたわりながら全身のリンパの流れに沿ってもみほぐします。リンパの働きをお伝えし、元気に年を重ねるお手伝いとして「美容と健康」に役立てていただけたら嬉しいです。



～ 参加された方からひとこと～

「リンパって何だろう」「どんなことをするのかしら」と思いながら参加された方もおられた様子。実際、自分の身体を丁寧にやさしく「血行」にそってゆっくりさすってあげるだけで、皮膚の下を流れている「リンパ液」が身体中の老廃物をきれいに流してくれるようでポカポカすっきりしてきます。女性が自分の身体をいたわり、きれいで!元気で!あれば家族もハッピー。一人では長続きしないので皆とずっと続けていきたいです。



秋葉 公子さん（川辺町宮）

本年度は終了しましたが、このような教室も開催されていました。来年度もいろいろな講座が、実施されます。挑戦してみましょう!

大人のおしゃれ教室

～ ひまわり館（中央公民館）～

- ◇講師：小濱田 倫子さん
- ◇定員：20人
- ◇受講料：500円/年、テキスト代が別途1,000円必要（初回のみ）
- ◇申込先：☎ 56-0474



おしゃれを楽しみたいのだけど、「どんな服を選べばいい?」「どんな色が似合う?」多くの女性のそんなおしゃれの悩みを講座で解決していきます。自分に似合うものがわかると、おしゃれがワクワク楽しくなります。持っている服を活かしながら、組み合わせの仕方や小物の使い方などで、誰でも素敵に大変身!女性の元気の源!おしゃれになれる大人のおしゃれ講座です。



～ 参加された方からひとこと～

年齢を重ねるにつれ、どんな服を着たらいいのか、どんな服を買ったらいいのかかわからないと思っていたところ、この講座の募集を知り、さっそく申し込みました。講座では、似合う色の選び方や骨格診断による着こなし方法など理論を教えていただいたり小物を加えたコーディネート の仕方など実際の着こなしについてアドバイスをさせていただいたり、とても楽しくて勉強になります。おしゃれで優しい小濱田先生を中心に和気あいあいの講座で、毎回元気をもらっています。（50歳代女性）

ヨガ教室

～ 宮脇地区公民館～

- ◇講師：福永 智子さん
- ◇定員：10人（一般）
- ◇受講料：500円/年
- ◇申込先：☎ 36-0166



毎回ポーズをとりながら、「あれ?手は?足は?」と顔を見合わせ笑顔のあふれる教室です。自分と向き合うことで、体だけでなく心もほぐれていきます。日頃のコリを手放して、元気で軽やかな毎日を手にしてみませんか?



～ 参加された方からひとこと～

ヨガは初体験でしたが、先生がわかりやすく丁寧に教えてくださったので、ヨガの魅力を知ることができました。（30歳代女性）

