



Manabi

公民館教室通信

2021. 11 月号
No. 16

開催報告

声 受講された方の感想です。

のびのび！姿勢講座

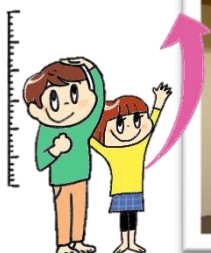
令和3年10月23日（土）に、「のびのび！姿勢講座」を開催しました。

骨盤や骨を意識したストレッチで体を動かし、体の「調整」を行いました。半身ずつ調整していき、姿勢等に悩みを持つ参加者の皆さんは、体が軽くなっていることを実感していました！



受講前に壁にテープを張り、
受講後に手を伸ばすと本当に
背が伸びていてびっくり！

声 体の関節から動かすことが
大切で、それが姿勢に
繋がっていくことがわかった。



編み物講座

令和3年10月8日（金）、12日（火）に、「編み物講座」を開催し、アフガン編みのアームウォーマー作りを行いました。

時間内に最後まで完成させた方はおりませんでしたが、手首部分まで編んで、可愛いアームバンドを完成させることができました。

声 不慣れな手仕事を丁寧に教えてくださり助かりました。



キッチンはやま



令和3年10月22日（金）、「キッチンはやま」を開催しました。

メニューはカニクリームコロッケ、キャロットラペ、バスクチーズケーキでした。

完成した料理はその場で試食せずに、持参した容器に入れて持ち帰っていただきました。



揚げたてのカニクリーム
コロッケは、サクサクで
とてもおいしそうでした！



声 とても丁寧に教えてくださり、
楽しく参加できました。食べるのが楽しみです！

声 一人では滅多に作らないメニューなので参加しま
した。とても楽しく参加させていただきました。



開催予告

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止（または延期）
になる場合があります。

水墨画講座、ポールウォーキングの講座を1月に実施予定です。

詳細は、Manabi12月号でお知らせいたします。



申込等詳細につきましては、広報誌やHP、町内回覧、各所に配架のチラシをご覧ください。



編集発行：葉山町教育委員会 生涯学習課

〒240-0112 葉山町堀内2050-9

電話：046-876-1111（内線 7232）FAX：046-876-1861

Mail：shogai@hayama.kanagawa.jp