

学びのきっかけ作りを担います！



Manabi

公民館教室通信



声 受講された方の感想です。

のびのび！姿勢講座

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。初めに、参加者の皆さんの体の悩みなどを聞き取り、その後のストレッチの中で、個々の参加者へのアドバイスもしていただきました。



講座の最初に、自然に手が届くところにマスキングテープを貼り、講座後に再度手を伸ばすと、身長が伸びていてびっくり！短時間の調整で効果を感じることができました。



声 自分でなかなかしない動きや呼吸ができてスッキリしました。

声 普段なまけていた筋肉が目覚めて気持ちよかったです。日常生活に活かしていきたいです。

フラダンス



3年ぶりにフラダンスの講座を開催しました。（新型コロナウイルス感染症の影響で中止になっていました。）

「♪ホロホロカア」という曲を練習しました。これは、ドライブに行こう！という内容の曲で、手の動きで波や道、花などを表現します。最終日には、ほとんどの方が4番までを完璧に踊れるようになりました♪



声 選曲も良く、
楽しめました！

開催予告



編み物講座

日程：令和4年10月4日、11日 火曜日

時間：14時～16時

場所：保育園・教育総合センター

（葉山町教育委員会）

内容：ネックウォーマーorマフラー作り

費用：無料

申込：8月下旬から



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

HPIはこちら