

誰でも楽しめる「ペタンク」



一投ごとに、歓声、悲鳴、拍手。経験者が初めての人にアドバイスしたり励ましたり…。受講者同士の交流も楽しめました。

おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」



なぜ整理整頓が苦手なのか…できない理由の分析からスタート。基本をしっかり学んでから、家の中で一番変えたい所を考えます。

心と体がよるこぶ「リラクゼーションストレッチ」



大幅な定員オーバーで初の抽選に。残念ながら受講できない人の分まで頑張りましょう。くれぐれも無理ないようにですね。

香りのチカラで整う「アロマじかん」



いい香りに包まれておニューの講座です。4種類から好みの香りを選びました。季節の変わり目の気分をリフレッシュ！

もれなく元気がもらえる「春のレク活」



歌ったり、立ったり、座ったり、初めてのゲームに挑戦したり…頭も体も心もしっかり活性化。何よりよく笑いました(^0^)

知って楽しむ「春の園芸」



夏に咲くコスモス、金魚草、ヘイイチゴ…相変わらずの盛りだくさん。これからの暑さに負けず、元気に育ってくれますように。

心の栄養「手作りおやつ」



家事の合間にパパッと作れる「いちご大福&バナナケーキ」を作りました。心と体が満たされて、もうひと頑張りできそう。



心のままに「パステルアート」



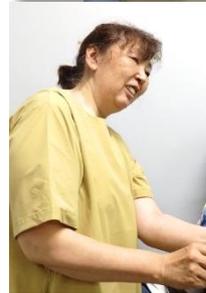
ほとんどが初体験。思ったようにはいきませんが、みんな夢中で塗り塗り。同じ型紙でも、各人の個性光る作品ができました。

暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」



今回は基本編みのバッグ。初めての方も編みやすく、おさらいにもピッタリです。シンプルだけど、バラの飾りがキュート！

ドライフラワーの魅力「花のある小さなあわせ」



ドライフラワーをまとめるのは思いのほか難しくて苦戦する人も…。頑張った甲斐あって、素敵なスワッグが完成しました。

女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」



自分の体でも見えないところは分かりにくい。意識を集中して、ああかな、こうかな、どうかな…体感できるまで頑張りましょ！