

大藤交流センターの講座

※ キラキラスイーツ作り



・天の川をイメージしたゼリーを作りました。みんなでセタの飾りつけもしました。



※ 初心者のためのヨガ講座



・初めにマッサージから。足裏から丁寧にほぐします。呼吸も整えてリラックス。



・先生の話術を楽しみながら徐々にヨガのポーズへ

※ ニコニコ音楽会



・竹と風船を使って太鼓をつきました。風船の張り方で音の違いが…作った太鼓で「幸せなら手をたたこう」「あいういっころぼし」を演奏しました。童謡メドレーやトクメドレーなど先生方プロの演奏も楽しみました。



※ 【全2回】健康チューブ体操

11月9日(水)・29日(火) 10:00～11:00

ゴム製のチューブを使って誰でも気軽にトレーニング。高齢者やケガ後のリハビリに適しています。

対象:大人 定員:20人 費用:200円(受講料) 場所:大藤交流センター体育館

持ち物:飲み物・ヨガマット・汗拭きタオル・運動靴 申込み:10月8日(土) 9:00～

その他:チューブは無料で貸与できます。購入(750円)もできます。



※ 【全2回】スポーツチャンバラに挑戦

11月12日・19日(土) 10:00～11:00

現代版のチャンバラ。子どもから大人まで楽しめる新スポーツです。小学生のみなさん、挑戦しませんか？

対象:小学生 定員:15人 費用:無料 場所:大藤交流センター体育館

持ち物:飲み物・汗拭きタオル 申込み:10月12日(水) 9:00～



※ お家に彩りを ハーバリウム作り

11月20日(日) 10:00～11:30

自分色のハーバリウムを作ませんか?! 瓶、ネックレス、ペンの3点を作ります。

対象:大人 定員:10人 費用:1,300円(受講料100円・材料費1,200円)

持ち物:ハサミ・ピンセット・持ち帰り用の袋 申込み:10月20日(木) 9:00～

