

町中央公民館で開催中

住所 ▶ 福智町赤池 970 番地 3

赤池サロン

日常に花がある暮らしを

フラワークラフト教室

花のある暮らしがテーマのこの教室では、お花を使った簡単で楽しいハーバリウム作りやキャンドル作りなどを行っています。材料費は月に、1000円～2000円程度。フラワークラフトには、自己表現をすることで心を浄化する効果があります。この教室で、自分だけのフラワークラフトと癒しを日常に取り入れてみませんか。

講師 久保 峰子さん



募集中

公民館方城分館で開催中

住所 ▶ 福智町伊方 4480 番地 1

方城サロン

自分だけの香りと癒しを

アロマ教室

アロマ教室では、アロマセラピーの基礎を学んだり、季節にあったアロマクラフトをみんなで教え合いながら楽しく作っています。材料費は、月に500円～1500円程度。精油の効果と香りで、心と身体のバランスを整えていきます。みなさんも、世界にひとつだけのオリジナルアロマを作り、癒されてみませんか。

講師 吉竹 真弓さん



募集中

満員御礼

生涯を心身ともに健康に

3B体操教室

ボール・ベル・ベルターといった用具を使って行う3B体操は、有酸素運動、バランス機能改善、筋力作り、ストレッチの効果が期待できます。教室では、遊びの要素も取り入れ、気軽に無理なく行っているため、年齢や性別、運動の得意不得意に関係なく楽しく運動し、病気に負けない身体づくりに取り組んでいます。

講師 立花 順子さん



募集中



あなたの声で美しい響きを

コーラス教室

コーラス教室では、斉唱や合唱でさまざまな歌(故郷、君の名は、旅愁など)を歌っています。みんなで歌うことで、一体感と充実感が味わえます。また、大きな声を出すことでストレス発散や認知症の予防にもなります。この教室で楽しく歌い、健康な身体作りを行い、日常生活を充実させましょう。

講師 重藤 仁美さん



きれいな字で伝える心

習字教室

習字教室では、第1・2木曜日は書道を、第3・4木曜日はペン習字を行っています。習字を行うことで、集中力の向上や姿勢の改善が期待できますし、集中して取り組むことで心を落ち着かせる効果もあります。また、受講者同士のコミュニケーションの輪が広がることも、この教室の良さかなと感じています。

講師 有川 信子さん



満員御礼

太極拳で健康と幸せを

太極拳教室

この教室では、筋力の向上と深い呼吸で自律神経のバランスを整える効果がある太極拳を行い、心身共に健康な体作りに励んでいます。太極拳は、腹式呼吸で筋肉や関節を適度にひねり、ゆるやかに動かすため、受講者のかたの年齢や性別、身体の強弱など関係なく、みんなで楽しく運動をしています。

講師 中村 展子さん



満員御礼