ふれあいレインボー「夏の学びの広場」を開催

幅広い年代層が楽しみながら短時間（１時間程度）で受講できる講座を準備しております。
お友達・ご家族お誘い合わせの上ご参加ください。

バランスボールエクササイズ

①７月３日（木）１４時～

気軽に取り入れられるバランスボールを使って楽しくトレーニングをしましょう。
年齢関係なくご参加できます。
ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分補給

みんなで楽しく踊ろう！ZUMBA！

②７月１４日（月）１０時
③７月２８日（月）１４時

ラテンを中心とした世界中の音楽を使って楽しく動くプログラムです。
室内シューズ・汗拭タオル・水分補給をお持ちください

快眠ストレッチ講座

④８月４日（月）１０時～

次の日の身体が楽になり自立神経を整えるストレッチを学びましょう。
ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分

○○しながらストレッチ講座

⑤８月２５日（月）１４時～

いつもの生活習慣の 30 秒を意識的に取り入れてみるストレッチです。
ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分

香りを楽しむアロマヨガ

⑥７月１０日（木）１０時～
～ペパーミントの香り～
⑦７月１７日（木）１０時～
～グリーンハーブ系の香り～

心地の良い香りを感じ楽しむリラックスヨガです。
ヨガマット（お持ちの方）汗拭タオル・水分

からだスッキリセルフアロマリンパマッサージ

⑧７月７日（月）１４時～

アロマオイルを使用し全身をリンパに沿ってマッサージする方法を学びます。
ヨガマット（お持ちの方）ご準備ください　材料費 100 円
動きやすい服装でご参加ください。妊娠中の方はご遠慮ください。

筆ぺん美文字講座

⑨８月１日（金）１４時～

美しい文字を書けるようになりたい方必見！
基本的な美しい文字の書き方を学びましょう。

筆ペン持参の方 500 円・購入の方 1000 円

楽しく踊ろう K-POP ダンス講座

⑩７月３０日（水）１０時～

話題の K-POP 音楽を楽しみながら、体力向上を目指しましょう。
室内シューズ・汗拭タオル・水分補給

楽しく踊ろうストリートダンス講座

⑪７月３１日（木）１０時～

からだ全体を使っての有酸素運動
初めての方でも大歓迎です。
室内シューズ・汗拭タオル・水分補給

はじめての消しゴムハンコ作り講座

⑫８月４日（月）１４時～

彫るのが初めてでも大丈夫です。
彫り方のコツを学びましょう。
小学生は４年生以上でお願いします。
彫刻刀（お持ちの方）老眼鏡（必要な方）　材料費 700 円

レジンでチャーム作り

⑬８月５日（火）１０時～

レジンを使って世界に一つだけのチャームを作りましょう♪
老眼鏡（必要な方）　材料費 800 円

うちわに筆文字パステルアート

⑭７月２５日（金）１４時～

文字や絵が苦手でも筆ペンで簡単に書くコツを学びます。
老眼鏡（必要な方）　材料費 300 円

脳トレ！糸かけアート講座

⑮７月２９日（火）１４時～

糸をかけ、線から面へ変化していく様子を楽しみましょう。
老眼鏡（必要な方）　材料費 1000 円

夏の光を集めようサンキャッチャー作り

⑯８月６日（水）１０時～

窓辺に吊るし太陽の光を集め部屋の中をキラキラ虹色にしましょう♪
老眼鏡（必要な方）　材料費 500 円

スイーツデコマグネット作り

⑰７月２３日（水）１４時～
⑱８月８日（金）１４時～

美味しそうだけど食べられないスイーツデコマグネットを作ります。
老眼鏡（必要な方）　材料費 500 円

お問合せ・お電話でのお申込み
☎092-936-8205（土日祝閉局）