

【令和7年度「まなびゼミ」秋講座の様子】

●「脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング」 講師：丸島 秀明



ノルディックウォーキングの基本について学んだ後、
ポールを使ったストレッチをし、会場周辺をウォーキングしました。

●「はじめてのフラダンス」 講師：吉野 信代



ストレッチ、脚のステップなどのレッスンをし、
ハワイアンミュージックに合わせ踊りました。

●「仕事や家族にも使えるコミュニケーションのワザ！東洋学（運星学）講座」 講師：黒田眞里



東洋学の基礎とコミュニケーションについて学びました。

●「紫芳の字手紙～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～」 講師：金澤 溪翠



筆運びを学び、葉書に漢字をアートのように表現し、
自分だけの一枚を作りました。