

令和4年度

第1回 日時 令和4年5月20日(金)14時～15時半

参加者 7名

内容 『新緑に誘われて♡ツヤツヤお肌のマッサージ体験会！』 ノエビア化粧品様
初めての試みでしたが大変好評でした。
マッサージをすることで血行が良くなり、お肌が丈夫になると紫外線予防にも
つながるとのことです。毎日しっかりお手入れをして、お肌の透明感アップを
目指しましょう！



第2回 日 時 令和4年11月18日(水)14時～15時半

参加者 6名 ※内1名は講師として参加

内 容 『アルファビクス体験講座』 講師:小場さん

※アルファビクスとは

ゆったりとしたアルファ波音楽に合わせて腹式呼吸と運動を一体化し、
ゴムバンドを使って筋肉をほぐしていく健康エクササイズです。

皆さん心身ともにリラックスされた様子でした。

普段から元気であるため、ご自身の体については大変意識が高いようです。



第3回 日 時 令和5年 2月22日(水)13時半～16時

参加者 8名

内 容 『つるし飾り制作会』

一針一針会員さんが縫って制作したものを当センターのエントランスに飾りました。

細かい作業で四苦八苦していましたが、和気あいあいおしゃべりしながら楽しそうに制作していました。

完成したつるし飾りは事務所のエントランスに飾りました。

