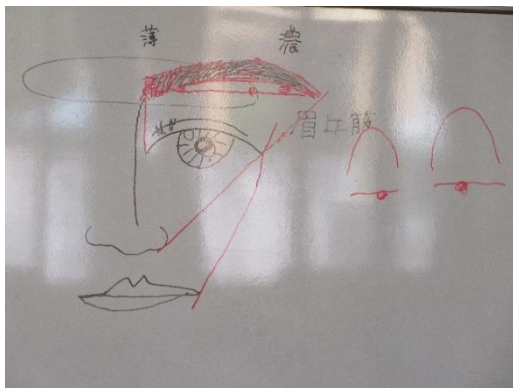


令和5年度

第1回 日 時 令和5年5月24日(水) PM2:00~3:30

参加者 8名

内 容 『眉の書き方 ♡流行り眉から奥様眉まで♡』 ノエビア化粧品様
黒板講習で図解説明の後、実際に自分の眉を片眉はノエビアの方、もう片方は自分で描いていきました。今年は太眉が流行っているようです。髪色に合わせて色を決めたり、濃淡を付けて描いたりと多くのことを教えていただきながら、皆さんとても楽しそうでした。



第2回 日 時 令和5年11月17日(金) PM2:00~4:00

参加者 9名

内 容 『Xmas リースづくり』

今回は講師や経験者がいなかったため、写真や見本を頼りに手探りで作業となりました。植木剪定をしている会員のご厚意で本物のモミやヒノキの葉を使用することができ、それぞれの個性でセンスあふれる本格的なXmasリースを作ることができました。また、作業終了後は雑談を交えてフレイル(筋力低下)や栄養のことについて話が盛り上がり、大変内容の濃い女性会員の集いとなりました。



第3回 日 時 令和6年2月28日(水) ①AM10:00~ ②PM2:00~

参加者 11名 ※内1名は講師として参加

内 容 『アルファビクス体験会』

※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。

前回好評だったアルファビクス体験会をさらに多くの女性会員に参加してもらいたい、との思いから、今回は午前と午後の計2回開催しました。

ゆったりとした音楽に合わせて身体を伸ばし、心身ともにリラックスできました。終わった後にはとてもすっきり！良い体験会でした。

