

◆～ビューティー&ミス～ ヨガ教室 (全4回)

11/4、18、12/2、16 (金)



「日中は忙しくて参加できない」という声に  
応えて、夜のヨガ教室を開催しました。  
金曜日の夜にしっかりと身体をリセットし、  
気持ちの良い週末を過ごすためのプログラム  
です。  
更衣室もあるので、お仕事帰りの方にも安心  
してご参加いただくことが出来ました。



◎参加者の声◎

- ・今回のように夜の講座があるとうれしいです。
- ・夜だったので、仕事を持っていても通うことができました。
- ・子育て中でも、夜預けて参加できるのでよかった。
- ・とても楽しくヨガできました。ありがとうございました。

◆リトミック英語あそび (全4回)

11/6、20、12/4、11 (日)



未就園児の親子を対象に英語リトミックを実施しま  
した。英語の歌に合わせたリズム体操やゲームなど  
みんな楽しそうでした。

◎参加者の声◎

- ・毎回、とても楽しいプログラムでした。ありがとうございました。
- ・英語に触れながら、身体も動かすことができ良かったです。
- ・子どもが英語に興味を持つきっかけになれば、と参加しました。  
先生からもアドバイスをもらえて良かったです。

## ◆米粉で作るパン教室

11/26 (土)



お米を粉末にする作業から発酵・焼成までの工程を丁寧に行い、もちもちのパンが出来上がりました。発酵している時間を利用して、ラ・フランスのジャムも作りました。

### ◎参加者の声

- ・美味しいパンとジャムをありがとうございます。最初は何となくバタバタしていましたが無事にできました。
- ・たまたま見つけたパン教室。とっても楽しかったです。ありがとうございました。
- ・米粉からではなく、米から作ったパンはとてもよくできました。ラ・フランスのジャムも教えて頂いたのが楽しみです。

## ◆カラオケ大会 館長杯 2022

11/28 (月)



中村地区センター館長主催のカラオケ大会。3年ぶりの開催となりました。カラオケDAMの採点機能を利用して、優勝者を決定。今回は、同点で2名の方が優勝しました。

### ◎参加者の声

- ・年に2回くらい開催してほしい。
- ・3年振りの開催で、また参加することができて良かった。