



★キーボードで弾くピアノ曲

～おとなの音楽教室～（4/4～5/9：全6回）

★椅子ヨガ体験レッスン（4/10～5/22：全6回）

★世界のお菓子作り教室（4/29）

★みんなのさくらメッセージ（3/20～4/10）



「洋琴（ピアノ）サークル」というグループ名で、活動しています。

### キーボードで弾くピアノ曲～おとなの音楽教室～

◆初心者向けのピアノ教室です。キーボードを使用して、ピアノ曲を習います。音符が読めない人も弾けるようになりました！講座終了後も、レッスンを続けたい！！という受講者が続出。サークルが3クラス立ち上がり、現在もレッスンを実施しています。

〔参加者の声〕

・大変楽しく受講しています。先生のお人柄、やさしさにいつも感動しています！

### 椅子ヨガ体験レッスン

◆膝や腰に不安のある方でも参加できる、椅子に座ったままのヨガを体験してもらいました。普段使わない筋肉をしっかりと伸ばすことで健康を維持することができます。

（参加者の声）

・楽なのかと思っていたが、結構筋肉に効きます。終わった後はスッキリしました。





### 世界のお菓子作り教室「月餅」

◆中国の伝統菓子『月餅』を作りました。中国出身の先生が家庭でも簡単に作ることが出来るようなレシピで教えてくれました。焼き立ての月餅と中国茶をみなさんと試食しました。

(参加者の声)

- ・月餅を自分で作れるとは思っていませんでした。楽しかったです。
- ・焼き立ての月餅を初めて食べました。美味しかったです。
- ・楽しく教えていただきありがとうございました。

### みんなのさくらメッセージ

◆さくらの花びらに見立てたメッセージカードに、感謝の気持ちやお祝いメッセージ、抱負などを書いていただきました。書いたメッセージは、1階ロビーに設置した『なかむら桜』に貼ってもらいます。に貼っていただきました。

約200名の方にご参加いただき、桜が満開になりました。地区センタースタッフへの温かいメッセージもいただきました。

