

### 「ママ達の心と体を癒やす“ヨガ&薬膳”」

講師：宮田真歩さん(ヨガ)・宮澤孝子さん(薬膳)

- ◇ 6月25日(金) 午前10時～正午
- ◇ Hiタッチらんどハレニコ 子育てサポートエリア
- \* 2回シリーズ・第2回



今回のテーマは『梅雨の薬膳』  
気候による体の悩みに対する旬の野菜を使った料理の話が聞けて良かったです！



家でも続けたいポーズが沢山ありました！

### 「英語で世界を学ぶ」

講師：神永敏光さん・菊池庸子さん

- ◇ 6月26日(土) 午前10時～正午
- ◇ 教育プラザ ギャラリーB

\* 3回シリーズ・第3回

SDGs から各自テーマを選び発表。それに関するゲーム、グループでの話し合いが楽しく、皆さん生き生きと活動していました。



### 「有結流テーブル茶道体験会」 講師：赤津順子さん

- ◇ 6月27日(日) 午後2時～3時半
- ◇ 教育プラザ ギャラリーA

\* 姿勢とお辞儀のしかた、時計の針に見立てて置く道具の形が美しく、テーブルで自分でお茶を点て、いただく等、興味深く楽しい体験でした！

