



さわやか女性セミナー（全6回）記録写真



令和6年5月～令和7年2月 実施

No.1

① 4/11 「アートカラーセッション」～色から知る自分自身～講師：佐藤由佳さん



色を意識することで若返りの効果がありますよ！



春の桜！それぞれ自分らしい風景画ができました。



② 6/13 「レジンで作るカバンホルダー」講師：小池博子さん・奥野津英子さん



素敵な作品が出来上がりました。



小さなパーツを選び、カラフルに（^ω^）



③ 9/19 「音楽に合わせて軽運動」 講師：糸田美千保さん



身体も脳も動かしてリフレッシュ(^.^)♪



④ 11/25 「館外研修」 永沢寺そば道場～そば打ち体験～



粉に分量の水を入れて混ぜる



よく捏ねっていきます



生地を伸ばします



こんなに大きく伸ばします



切っていきます



なるべく細く均等な太さに！



湯がきたての蕎麦はおいしかったです。



向かえの永澤寺の門前にて集合写真

⑤ 12/12 「リース作り」～クリスマス用・正月用～ 講師：野澤智子さん

左:クリスマス用 右:正月用



欠席者分を先生に作ってもらいました。同じリース枠を使って飾ることが出来るので楽しく作業が出来ました。



それぞれ可愛いのが出来てうれしいです！

⑥ 2/9 「沖縄のお菓子サーターアンダギー作り」～茶話会～ 講師：坂元啓子さん



材料を混ぜ合わせ生地を作ります



先生に生地を油に入れるコツを教わっています。



色よく揚がりました♪  
この後、茶話会でいただきます(#^^#)

