



Homepage

はしもと

橋本ウーマンズコミュニティ(女性学級)

実施期間:9月19日(木)~11月28日(木)全8回

会 場:橋本公民館 中会議室ほか

学 級 生:20名 (のべ139名)

内 容:「心も体も健康に~楽しくリフレッシュ生活始めませんか~」をテーマに、心と体の健康ついて学びながら、実際に体験するプログラムを考え、実施されました。

委員長コメント:今年度の橋本ウーマンズコミュニティは「心も体も健康に」をテーマに、全8回の講座を開催させて頂くことができました。

講義を通し、体の変化に上手につき合いながらストレスをためないことの大切さを知り、ズンバや藍染め体験などに挑戦することでリフレッシュするきっかけになりました。また、身体を使い脳を使うことで元気になり、新たにチャレンジすることが大事だということにも気づきました。

これからも、心も体も元気になるようなプログラム作りを考えていきたいと思えます。ご協力頂きました皆様に改めて感謝申し上げます。

運営委員長 逢坂浩美

