

## 講座開設例

講座	内容
パーソナルカラー診断	自分に本当に似合う色を見つける。
アロマ	アロマオイルの香りを体験しながらハンドマッサージ。
メイク	基本的なメイクの仕方をプロから教えてもらう。
ヨガ	呼吸を整えながら体をゆっくりストレッチし血行を促進
コアストレッチウォーキング	大腰筋をつかって筋肉を意識しながらウォーキング
軽度のリズム体操	歌ったりゲームをしながら体を動かし参加者交流を図る
ノルディックウォーキング	ポールを使って上半身の筋肉も使いながらウォーキング
おりがみ	手先をつかいながら楽しく自然に脳トレ。
ミニコンサート	クラシック音楽から懐メロまでトークも楽しめる音楽会
体力測定	体力年齢を知ることにより運動意欲がたかまる。
健康料理教室	楽しくおいしく食べるためのクッキング
ニュースポーツ	太極柔力球・ユニカール・シャフルボードなど