

令和7年度

さわやか青年教室

第3回 ヨガ・料理教室(9月7日(日))

9月7日(日)第3回さわやか青年教室を行いました。今回は、1～3班が料理教室、4～6班がヨガ教室に分かれて講座を展開しました。

料理教室は、一般社団法人日本糀文化協会代表理事の大瀬由生子氏を講師としてお迎えし、「冷やし担々麺」を作りました。受講生は、「楽しい!」と皆と一緒に料理をすることに喜びを感じている様子でした。

ヨガ教室は、講師であるハンディキャップヨガ関東の山崎礼子氏の指導のもと、気持ちよく体を動かしました。楽しいポーズをとったり皆で輪になったり、「家でもまたやろう!」と思えるものでした。

今回の講座で学んだことを、家庭でも実践してほしいと思います。



リラックスしながらも体と対話



よく脚を伸ばします!



みんなで輪をつくりました!



講師の説明にみんな真剣



班に分かれみんなで協力!



盛り付けもみんなで!

<受講者の声(事後アンケートより一部抜粋)>

【ヨガ教室】

- ・とても楽しかったです。
- ・家でも挑戦してやります。

【料理教室】

- ・おいしくできたので良かったです。
- ・ゆうこ先生ありがとうございました。

