



# 学園だより

## ◆平成30年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第19回講座

平成30年12月5日（水）、第19回講座を行いました。

午前は、実技実習講座として、「コケ玉作り」「無理なくできるウォーキング」「淡路の食材を使った料理①」に分かれて活動しました。「コケ玉作り」は高田先生、「無理なくできるウォーキング」は神保先生、「淡路の食材を使った料理①」は金山先生に、それぞれご指導いただきました。

午後は、サークル活動Bを行いました。

### 【活動の様子】



#### ◎学園生の感想から

「コケ玉作り」…先生の心配りで段取りよく作ることができました。シクラメンが早くもクリスマス・お正月を祝ってくれているように咲いていて、大変楽しく、嬉しい講座でした。

「無理なくできるウォーキング」…先生の素敵な姿勢に感心しました。お話も分かりやすく、楽しく動くことができ、気持ちよかったです。

「淡路の食材を使った料理①」…料理を作ることも楽しかったですが、栄養についても教えていただき良かったです。家族の健康のために料理したいと思いました。