



# 学園だより



◆平成30年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第22回講座

平成31年1月30日（水）、第23回講座を行いました。

午前は、実技実習講座として、「ちぎり絵」「淡路の食材を使った料理②」「脳活性トレーニング」に分かれて活動しました。「ちぎり絵」は上野先生、「淡路の食材を使った料理②」は金山先生、「脳活性トレーニング」は不動先生に、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

### 「ちぎり絵」

初めてのちぎり絵だったのですが、先生が親切に教えてくださって、思ったより上手にできました。また、挑戦してみたいです。

### 「淡路の食材を使った料理②」

毎日、あまり深く考えないで食事を準備していますが、食事は奥が深く、健康寿命を延ばすためにも大切であることを確認させられました。

### 「脳活性トレーニング」

実際に体を動かす講義で、大変楽しかった。講義では『笑・運・楽・友』について教わり、これを心に留めて、体力作りに励みたいと思います。