



# 学園だより



## ◆令和元年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第22回講座

令和2年1月29日（水）、第22回講座を行いました。

午前は、実技実習講座として、「折り紙」「淡路の食材を使った料理②」「3B体操」に分かれて活動しました。「折り紙」は中谷先生、「淡路の食材を使った料理②」は金山先生、「3B体操」は坂元先生に、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

#### 「折り紙」

なかなか手の込んだ折り紙づくりでしたが、周りの友人と教えあい、楽しく作ることが出来ました。ありがとうございました。

#### 「淡路の食材を使った料理②」

一番だしをうまくとる方法がよく分かりました。今の時期は苦みのある食材を取るの  
がよいことなどを知ることが出来てよかった。

#### 「3B体操」

高齢でもできる道具を使った楽しく無理のない体操で、時間があっという間に過ぎました。