

自分磨き講座

6月13日(木)

- テーマ：足し算出来ればOK！みんなで楽しくモルック体験
『ゆりの木塾』『ゆりが丘大学』の講座の受講生と合同での開催です。
紹介のページが別にあります。そっちを見てね！

7月11日(木)

- テーマ：手ぶらでOK！
洋服選びが楽しくなる講座
- 講師：(株) Beauty Aging
代表 松田 千代子先生
パーソナルカラーと骨格診断を行いました。自分がどのタイプか知ること、
似合う色や素材、柄、デザインなどが分かります。診断結果に驚く人も！今後の
服選びが変わるかもしれませんね。



診断は、みんな真剣でした！

トマト、
どんな味になるのかしら？

8月8日(木)

- テーマ：神話と和食で分かる
お米と糠と腸活の話
- 講師：(株) ディライト
代表取締役 塩澤 宝先生
この回は、『腸活』についてです。
腸内環境改善の効果と重要性を学び
ました。
効果的なストレッチや自分で行う
腸もみの方法も学びました。
日本人の腸内細菌を増やすおす
めの食材は「ぬか漬け」！
糠が苦手という人も、先生の糠の
おいしさにびっくりしていました。

9月12日(木)

- テーマ：コーヒーを知ろう！楽しもう！
- 講師：COFFEE&SESSION PABLO 代表 村上 辰大先生
店長 半澤 由紀先生

コーヒーの知識とドリップの仕方について学びました。
先生がお手本で淹れた後に、それぞれ自分のコーヒーを淹れます。
今までの淹れ方との違いに「えーっ！」という声とコーヒーの味の違いに
感動の声が続出です。
早速淹れて家族に振舞ってみるわ！と嬉しそうな顔で帰宅していきまし
た。おいしいコーヒーでいつもより会話が弾むかもしれません。



えっ！
今まで違ってたのね・・・。



各自実践です！淹れた人は、すぐ
飲んで、おいしさ実感中です。

10月10日(木) ●移動学習

今年も移動学習は、『ゆりの木塾』『ゆりが丘大学』の講座の受講生と合同
での開催です。今年は、登米市と大崎市に行ってきました。
他の講座の受講生と交流しながら楽しく学んできました。
その様子は、別のページで紹介しています。ぜひ見てください。

『自分磨き講座』は、昨年度まで「女性磨き講座」
として長く親しまれてきた講座です。今年度からは、
性別に関わらず、興味がある人が受講できるように
名前を変えて生まれ変わりました。
毎回テーマをかえて、生活に役立つ知識を学んで
いく講座です。日常に刺激を与え、ちょっとした変化
を楽しみませんか？
来年度も多くの方の参加をお待ちしています。

