

自分磨き講座 (腸活)

講座の目的：家庭や社会の中で役立つ知識や教養を習得しながら、魅力を高め充実した実りある暮らしを送ることを目指す。

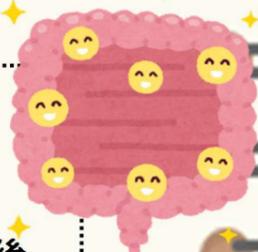
6月20日(金)

- テーマ：カラダの中からキレイで健康に！腸活・腸もみ
- 講師：引地 雅子 先生

腸の基礎知識、腸内環境の整え方を学び腸に効くツボを確認した後、ストレッチとセルフ腸もみを体験しました。



自分の体と向き合しましょう♪



8月8日(金)

- テーマ：奇跡のお茶ルイボスティーに秘められた効果を知る
- 講師：紅茶コーディネーター 鈴木 義孝 先生

ルイボスティーについて産地や栽培方法、成分や効能など詳しく学びました。ルイボスティーには腸内細菌を活性化し消化を助ける効果も。先生の手作りスコーンと一緒に、種類や淹れ方の違うルイボスティーを試飲しました。味の違いの大きさに受講生の皆さんも驚いていました。



色も味も様々。ルイボスティーの奥は深い！



7月11日(金)

- テーマ：まほうの調味料づくり～麴を使って3つの調味料をつくりましょう～
- 講師：ララン主宰 きくち ひとみ 先生

麴の効能と麴調味料の活用の仕方を学び、簡単にできる3種の麴調味料「甘麴」「塩麴」「醤油麴」をつくりました。健康にも効果絶大でお料理もおいしくしてくれる麴パワー。受講生の皆さんも「日々の生活に活かしたい」と意欲的でした。



材料を混ぜたら炊飯器に入れるだけ！出来上がりが楽しみです。



9月12日(金)

- テーマ：腸活は温めて効果UP！何度も使えるあずきカイロ
- 講師：柴田 恵子 先生

腸活に冷えは厳禁！腸を冷やさないためにも繰り返し使える「あずきカイロ」がおすすめです。手芸のスペシャリストの先生に手縫いでできるあずきカイロの作り方を習いました。久しぶりに針や糸を使った受講生の皆さん。始めはドキドキの様子でしたが、次第に和やかな雰囲気になり、おしゃべりしながらの楽しい裁縫時間でした。



「そろそろ！上手上手！」褒められると針も進みます。

