

～ザ・FMC都西の活動の様子(令和元年度)～

6月26日(水)開講式、アロマ作り(虫除けスプレー)

山内陽子先生(アロマセラピーインストラクター)



30名の参加で開講式の後には虫除けスプレー(アロマ)を作りました。
その後、二人一組でお互いハンドマッサージをして癒やされる時間でした。

10月11(金)ヨガ教室(五十市地区公民館)



32名の参加でタオルを使ってストレッチなどをして心身ともにリラックスした時間を過ごせました。
この日はみなさん、ぐっすり眠れたそうですよ。

11月20日(水)クリスマス飾り作り教室
西 智予美先生(小原流専門教授)



36名の参加でクリスマスの壁飾り「スワッグ」を作り大盛況でした。ナチュラルな雰囲気に仕上がりに、一足早くクリスマス気分を味わいました。

閉 講 式



クリスマス飾り作り教室の後に閉講式をとり行い今年度の活動を終了しました。