

	1月	2月	3月
創	<p>ベンガラ染め ～自由に染めてみよう～ 土から生まれ、土に還る染料で、少しの水を揉みこむだけで手軽に染めるられます。</p> <p>28日(日) 13:30～15:30 参加費：500円 染める物の重さによって、料金が変わります。 持ち物：汚れてもよい服装 不要なタオル2枚</p> 		<p>公園散策(新林公園) 18日(月) 13:30～15:30 参加費：500円 持ち物：動きやすい服装 飲み物、タオル</p> 
	<p>体操(準備気功) 毎月第4金曜日 10:30～12:00</p>		
体	26日(金)	23日(金)	22日(金)
	<p>準備気功とは、気功の訓練を始める前に行うリラックスと調整のための動作のことです。準備気功は、体の各部位をほぐして緊張を解除し、気の流れをスムーズにします。また体の中心線に沿って上下に手を動かすことで、気の循環を促進します。</p>    		
<p>参加費：300円 / 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル</p>			