

女子カUP講座通信

後期

後期「女子カUP講座」が始まり、2月5日に藍染、2月18日にインナーパワーヨガを学びました。

ご参加いただきました皆さんありがとうございました。

皆勤者は20名おりました。

また来年度も皆様のご参加お待ちしております。



藍で染めよう！私だけのハンカチ☆

あらかじめ染めるハンカチを水に浸しておき、軽く水切りします。ゴム手袋をして藍液に広げて入れ斑にならないよう液に沈めたまま静かに動かします。3~5分たったらハンカチを取り出し軽く水に通した後、脱水して空気が均一に当たるように干します。空気にさらし充分藍色に発色した後に良く水洗いします。乾燥して出来上がりです。私だけのハンカチにみなさん感激していました♪



この冬インナーパワーヨガで身体を鍛えよう!

インナーパワーヨガとは…
心身の緊張をほぐし、ゆっくりとストレッチができるヨガのポーズにインナーマッスルを刺激する安達先生考案のオリジナルエクササイズ。
笑いのある1時間。楽しくできました♪
みなさん、翌日は筋肉痛だったかなあ？

