

## 女性部

## バランスボールレッスン

- 日 時：令和5年11月14日（火）午前10時
- 場 所：協会3階会議室（名古屋市中区）
- 参加者：6名

女性部（東久保真弓会長）は「バランスボールレッスン」を開催しました。

「『体力とは何か？』～体力は温存できません～」をテーマに、講師として（一社）体力メンテナンス協会名古屋支部 体力指導士・産後指導士・バランスボールインストラクターの齊藤綾子氏、同協会認定バランスボールインストラクター・体力指導士・産後指導士・産後ケアアンバサダーの山田千尋氏をお招きしました。

始めに配布された資料を基にお話があり、その後バランスボールに乗り講師の声かけに合わせて運動を行い、楽しい体力づくりの時間を過ごしました。



講師の齊藤講師（左側）、山田講師（右側）



## 女性部

## フラワーアレンジメント講習会

- 日 時：令和5年12月5日（火）午前10時
- 場 所：協会3階会議室（名古屋市中区）
- 参加者：5名

女性部（東久保真弓会長）は「フラワーアレンジメント講習会」を開催しました。

今年も「ミュトスフラワーデザイン」代表の伊藤純世氏をお迎えし、クリスマスに備えたフラワーアレンジメントを行いました。

毎年、伊藤講師は自然を活かした厳選素材を使われるので、参加者の個性を引き出す素敵な作品が作れます。これまでスワッグ、置き型のフラワーアレンジメントを作成し、今年はリースベースをクリスマス仕様に創作しました。それぞれにおしゃれなリースが完成し、作品を眺めていますと楽しいクリスマスへの期待が高まってきます。

愛産協事務局の扉に作品のリースが一つ飾られ、職員の方の癒しになっているとのこと。



伊藤講師の指導の下、クリスマスリースを作成しました

