



## Englishヨガ教室

English yoga class

**開催日** 令和4年5月16・30日(月)  
全2回

**開催場所** 名古屋文理大学文化フォーラム

**講師** マリー・ラングロワ



ヨガインストラクターのマリー講師より、初心者の方でも簡単にポーズができるイスを使った身体に負担のかからないヨガを指導していただきました。お友達同士やご夫婦など初めて参加される方も多く、英語と日本語を織り交ぜて指導を行い、日頃の運動不足やストレスの解消に「英語+ヨガ」で英語とも触れ合いながらリラックスして楽しめました。



## フランス料理教室

French cooking class

**開催日** 令和4年6月16日(木)

**開催場所** 稲沢市総合文化センター

**講師** 篠田幸子

毎回人気の料理教室では、フランスの冷菓『シャルロット』と『サーモンのオートミール焼き』を作りました。シャルロットやオートミール焼きを初めて作る方がほとんどでしたが、篠田講師の指導のもと、手際良く調理することができました。講師への質問や次回の料理教室のリクエストをたくさんいただき、「また参加したい」と大変ご好評いただきました。

