

令和6年度ヤングカレッジ中央 ♪学級生からの活動報告♪ 12月

12月5日（木）「日本人が食べやすい韓国料理講座」

講師：NPO 法人ふくかんねっと チョン ヒョンスク先生

12月最初の講座は、韓国料理講座を行いました！キンパ、スンドゥブ、チャプチェの3品を作りました。品数が多く終始バタバタでしたが、なんとか無事に完成し、みんなで美味しく食べることができました♪どれもスーパーで簡単に手に入る食材だったので、家でも作ってみたいです！



12月12日（木）「免疫力を高める！ヨガ体験」

講師：ヨガインストラクター 深谷 恵先生

深谷恵先生をお迎えし、体調を崩しやすい冬にピッタリのヨガ体験を行いました！先生にポイントを教えてもらいながら、下半身を中心に体のいろいろな部分を伸ばし、動かし、ほぐしていきました。やっていくうちに体がポカポカと温まっていき、心も体もすっきりできました！生活の中にも取り入れていきたいです！



12月19日（木）「ヤンカレクリスマスパーティー！」

イベント系の皆さんの企画で、クリスマスパーティーを楽しみました！材料を混ぜ合わせるだけの簡単ティラミスづくりや、プレゼント交換会を行い、クリスマス気分を味わいました。プレゼント交換は、ビンゴがそろった人からくじを引き、くじの番号と同じ番号のプレゼントをもらえるという形で行いました！中身がわからずドキドキなプレゼント交換でしたが、普段自分が買わないものを貰うことで新しい発見をすることができました♪

