

令和3年度ヤングカレッジ中央 ♪ 学級生からの活動報告 ♪ 12月

ヤングカレッジ中央に参加しているメンバーからの感想をまとめました！

12月1日（水）「癒しのヨガ」

講師：ロータスヨガスタジオ ラディカあかね氏

今回は、家でも実践できるヨガについて学びました。ヨガといってもさまざまな流派があるそうで、今回は本場仕込みの方法で！始める前に「ヨガの哲学」について習い、行う・生きる上での心持、ヤマ・ニヤマ（やってはいけないこと、やるべきこと）についても教えていただきました。内容は、なかなかハードでみんな12月なのに汗だく。ぐっすり眠れそうですね～！



12月9日（木）「活動文集づくり」

ヤングカレッジ中央では、1年間のまとめとして毎年文集を作成しています！今年は文集係の方が中心となり、プロフィール用紙や表紙の制作に取り組んでいます。

これまでの活動のまとめとして、写真やイラスト、コメントを使って記録づくり。活動を思い出しながらの制作に会話も弾みます♪



12月22日（水）「ヤンカレ納め！パーソナルカラー講座」

講師：日本カラリスト協会認定講師 小池 久子氏

ヤンカレではおなじみ？！講師に先生をお招きし、パーソナルカラー講座を行いました。

2つの色を顔の下に置き、どちらの色のほうが顔が明るくなるかをグループで見比べ、最終的に4つのシーズンカラーに分かれました！自分に似合う色はわかったかな？また、みんなのマスクなしの顔を見る機会にもなりました！

