

受講生の声

健康

元気になるための ヴォイストレーニング

体の見えない部分(消化器・生殖器・骨・筋肉など)を意識しながら体全体のバランスを整える“アート呼吸法”を用いたヴォイストレーニング。月1回の講座は、自分の体と向き合う貴重なひとときであると同時に、色々な気付きがあり新鮮で楽しい。受講後は、心身共にリフレッシュ出来、継続することにより遠くまで声が届けられるようになりました。「自分を最高に生きる」原動力となります。(葉月)

料理

ワールドワイドな 酵母食クッキング

受講し始めて1年になります。毎回先生お手製のいろいろな酵母を使い、ちょっと珍しくておいしい料理を作ります。相田先生のワールドワイドなエピソードも交えながら和気あいあいの楽しい教室で、毎回お腹も心も大満足！ACT事務局のとなりで仕事する私は、講座があった日の午後は幸せな満腹感に浸り、まぶたが重～くなって眠気と戦っています。(三野良子)



手工芸

押し花 ふしぎな花くらぶ

私が花倶楽部を受講するきっかけになったのは、杉野宣雄先生の押し花展を拝見したことです。その素晴らしさに感動し、始めてから早や10年にもなります。クリスマスローズの花が葡萄に、紅葉した桜の葉が林檎へと変身してしまう驚きと感動、また、作品が仕上がった時の嬉しさはひとしおです。ほとんど自己満足の世界ですが、押す時は綺麗に咲いているのにご免なさいと心で謝りながら、でも、長い事その綺麗さを保存でき、自分なりのアレンジが出来るのが一番素晴らしいところだと思います。(川鍋高美)

健康

カラダ改善体操



はじめは、運動不足解消の軽い気持ちで受講しました。あっという間に10年が過ぎました。これだけ長く続けてこられたのも、先生のお人柄はもちろんですが、体操を通していろいろなことに気づけたことが大きいです。骨を意識した体操、骨盤や肩甲骨、背骨などこの教室に通ってなければ、まったく意識していなかったものでした。「気持ちが良いければ正解」という動き、いまままで痛みによって体に効いているという勘違いにも気づかされました。週に1回ですが、体と心のリフレッシュに本当に良い時間です。(大井悦子)

書道

実用書道

実用書道に通い始めて10年になります。オフィス街に近いこともあり、生徒の半数以上は、会社帰りのお稽古。忙しい中、お互い励まし合いながら、書の道に精進しています。墨の香りに包まれながら、真っ白い半紙に漆黒の文字を書く時、仕事の疲れも吹き飛び、私にとって、大切な癒しの空間となっています。(中林瑩汀)



▲実用書道のお稽古の様子

音楽

オカリナ

オカリナを習い始めて早や14年。初めの頃はオカリナの穴を指で押さえるのが精一杯。とても音色を楽しむ余裕などありませんでしたが、先生やよき仲間のお蔭でここまで続けられたと感謝しています。年一回の発表会や、うきうきフェスティバルの出演。他の教室の方との合同新年会での演奏。福祉施設でのボランティア活動等、私にとって日々の暮らしに豊かな潤いを与えてくれるオカリナと出会えたことは、何よりの幸せと感じるこの頃です。(市川初江)

新講座・講師の紹介

手工芸

「初めてのタティングレース」 「レースのアクセサリ」

■講師 高橋康子



ヨーロッパの繊細なレースを基礎から学びます。タティングレース、クロッシェレース、バテンレースなど9種類のレースを学べます。小さなモチーフをアクセサリにしたり、いくつかつないでつけ衿やテーブルセンターにしたり、また複数のレースを組み合わせるとオリジナルの作品を作ることでもできます。自分で作ったレースに心踊ります。

健康

「コアコンディショニングピラティス」 「大人から始めるストリートダンス」

■講師 MAMI



講師のMAMIさん

楽しみながら体を動かして頂き、皆様の活力ある生活へ貢献できたらと思います。ピラティスではご自身の体への気付きを深め変化を感じていく楽しさ、ダンスでは音に乗り体で表現することの楽しさがあります。スポーツ・トレーナーとしての経験も生かしながら受講生の方へアドバイスが出来ればと思っています。