

着付け きもの着付け

港南センター教室

習い始めてもう長い時が過ぎ、ようやく自分のものになってきました。今は着付けだけでなく、擦り切れた長襦袢の裾、袖丈直しや、着物を長く着るために染めたり



きもの着付け教室の様子

仕立て直しができるように、和服に関しての知識も教わっています。これからも、手も動かし、おしゃべりも楽しむ賑やかな教室に通いたいと思います。(F.M)

健康 漢方医学・灸

オルタ館教室

私が「灸とつぼ」を受講したきっかけは、子どもの頃から受けている温熱療法によって、ある場所に熱を入れると、末梢の方まで流れていくのを感じたり、全然違う所に反応があるなど、人間の体の相互関係や複雑さに興味を持ったからです。井口先生の丁寧な講義と実技の指導により、人体の不思議さ、奥深さを学びました。「灸」は日々の生活、家族や知人にも役立っています。(坂木和子)



大人のためのピアノ

なごみ邸教室

ピアノを弾きたいという小さい頃からの夢を叶えて16年。選曲に迷うときもあれば、一度聴いて虜になり夢中で練習した曲もありました。その中でミュージカル・キヤツツの『メモリー』は、亡き母が上京した折に発表会で聴いてもらった唯一の曲です。ACTフェスタのステージに向けて、8年前を思い出しながら、今またこの曲に取組んでいます。(村山みゆき)



体にまかせる健康法

オルタ館教室

この講座を受講して、かれこれ30年近く!私がフルタイムで定年まで働けたのは、この土曜の朝の講座があったから。定年後はここで教わっている「季節に添った身心へのアプローチ」の内容をそのまま別教室で教えています。心と体は季節に応じて変わります。その変化と丁寧に向き合う大切さをこの講座は教えてくれます。(森山典子)



和室で行う講座は心も体もリラックス



四季彩くらぶのはがき絵

カリモク教室

友人に誘われて入会し、友人は退会したもの今年で13年目。良く続いていると我ながら感心します。宿題がないから?

先生や皆さんと情報交換あり、家族の愚痴ありと何でも話せる良い時間です。でも、ちゃんと作品は出来上がり、玄関やトイレの額に飾るとマイギャラリーが完成。友人から「お葉書ちょうどいい」とせがまれることもあり悦に入っています。良いご縁を頂いたと嬉しく思います。(K.A)



箋を題材にして描きました



トールペイント

カリモク教室

私たちの教室の最大の特徴は、自分の好きな作品を自由に選んで作れることです。花や人物、風景や動物など、どんな要望にも先生の指導で素敵な作品に仕上がっていくのが嬉しいです。毎回、先生や教室の仲間と楽しくおしゃべりするのも醍醐味!話題も豊富でとってもチャーミングな先生です。(永田美江)

講 座 ○ 講 師 の 紹 介

朗読講座

オルタ館教室

■講師 寺澤京子

現在メンバー8人は、ACTフェスタに向けて猛練習しているところです。「朗読講座」のレッスンは手足を動かし体を温めて、发声練習することから始まります。お腹から声を出すと膨らみのある響く声になります。その日の自分の一番良い声を探してから朗読へ。朗読の「表現方法」には正解はありません。だから楽しいのです。自分なりの表現を見つけて仲間と共に成長しましょう。



朗読講座の様子