

受講生の声

ひと味違うカルチャースクール
健康に、楽しく、ともに学び合うW.CoACTの教室

趣味のピアノ入門

自宅・なごみ邸教室

初めてピアノを習い始めたのは、70才を過ぎてから。そろそろ3年になろうとしています。きっかけは、小さな鍵盤を片手で弾いていたら、イライラした気分がスーと消えてしまい「音楽の力ってすごい」と思ったこと。

自粛生活のストレスも解消され、少しずつ弾けるようになり、指導して下さる塚脇先生に感謝。



目標は101才の母と一緒に童謡を歌うこと。面会が許される日を待ちながら、今日も♪ドレミ～ミレソ～♪と練習に励んでいます。
(青柳 徳江)

香道

オルタ館教室



私の知らない遠い国で朽ちた木が、長い時を経て、今、私に雅な香りを聞かせてくれていると思うと、なんとも不思議な感動を覚えています。まだ何もわからず、ただただ香りを楽しみ、古の世界に思いを馳せているだけの私ですが…。私は未だ同じ香りを聞いたことがないと思っています。時々の私の心や身体の状態で、香りは違って聞こえているのではないかと…。ただ、遠い記憶を呼び覚ましてくれるのは、香木の持つ「力」なのでしょう。

そしてそれは大概甘やかで温かな記憶です。そううち忘れてしまう日常のささやかな喜びを、ずーっと先に、^{きやう}伽羅や^{まなばん}真南蛮が懐かしく思い出させてくれるかもしれない。そう思うと、ふわっと穏やかな気持ちになる私なのです。
(勝又 尚子)

.....新講座・講師の紹介.....

「骨ナビ健康法」

■講師 村上 勝

オルタ館教室

骨ナビ(ホネナビ)は、全身の骨・関節を様々な方向に軽く動かし身体のクセを確認して、骨格の歪みを整える体操です。痛みが出る方向は避け、心地よいと感じる方向だけを積極的に動かすことで、バランスのとれた循環の良い身体に変わっていきます。骨ナビで、身体のセルフメンテナンスのコツ(骨)を掴んで、いつまでも動きやすい、疲れにくい身体づくりをして行きましょう。



「佐保田ヨーガ」

オルタ館教室



■講師 小高 朋子

心身ともに健康になっていく佐保田ヨーガで、皆様がより幸せな日々を送れるようお手伝いができたらいいなと思っております。年齢や体の固さなどを問わず、どなたでもその日の調子で心地よく行えるよう心がけております。自分の内面をよく観察しながらのゆっくりとした体操に、呼吸法や瞑想も含まれているヨーガで、一緒に自律神経を整え、自己免疫力も高めていきませんか？



■講師 佐藤 光恵

佐保田ヨーガは心身共に健康を目指しています。コロナと共存して生活する中で自分の身体は自分で守るために、一人一人が自分の身体と向き合って、呼吸に合わせゆっくり動作を行い免疫力を高めていきましょう。私はヨーガをする前は頭痛持ちで冷え性でしたが、ヨーガのおかげで健康になりました。皆様にも健康でいていただきたいと願い、気持ちのいいヨーガをしていきたいです。

