

ほっとタイム

9号
2021年



HP検索 [カルチャースクールアクト](#)



発行：カルチャースクールACT 発行日：2021年11月6日 発行責任：牧島佐代子
〒222-0033 横浜市港北区新横浜 2-8-4 オルタナティブ生活館4階
事務局営業時間：月～金 10:00～17:00 TEL：045-472-7633 FAX：045-472-7644

「受講生とともに」をモットーに！

新型コロナ禍で、新しい試みを実施している講座を紹介します。

▶はがき絵/通信講座もしています

こんな時期だからこそ季節を感じ、会えないからこそ近況報告は大事です。自作のはがきでお便りするの、お相手も自分も嬉しいものです。

現在10名の受講生のうち1名はこの状況下で通信講座を希望されています。見本と描き方を郵送し、返送されたものを添削して郵送するという方法です。特別講座の年賀状講座に何年か続けて参加される方、特別講座から通年講座に移られた方もおられます。

換気、消毒に気を付けながら、手作りのパンや和菓子でお茶タイムになり、レシピ講座に早変わりすることも。皆さん和気あいあいと賑やかな笑いの絶えないクラスです。



(はがき絵 講師：渡邊 扶美子)

▶1 Day 簡単金継ぎ オンライン講座

現代金継ぎを教えて5年。

コロナ禍でなければオンライン授業なんて考えもしなかったはずですが、ZOOMと対面の両輪で一年経過しました。

自宅で気軽に直せる現代金継ぎは、SDGsの世の中も手伝って、老若男女問わず人気で、その出来栄えにワァと歓声上がり、オンラインでも画面の向こうで感動してくださっています。

今期から出張講座も復活致しますので、お伝えするプロとしてこれからも頑張ろうと思います。参加される時のZOOMの設定は楽なので、こんな折、挑戦してみたらいかがでしょう。

(金継ぎ 講師：池上 真己枝)



▶ヴォイストレーニングの勧め ～免疫力をアップ～

ヴォイストレーニングを新横浜で始めて24年。今までは、歌うために声を出すと思われていましたが、呼吸がどんなに大切なことか、深い呼吸によって身体のいろいろな硬い所を柔らかくすることを学びます。自分で病気や怪我の予防をしたり、美しい声で明るくなる等、良い効果を生み、発言や歌う表現等が豊かになり、自分に自信を持てるようになります。

今回緊急事態宣言の中では、電話での講座、講師宅での講座をしました。人数が分かれたことや場所の違いという新鮮さがあったのか、感覚の進歩が早く、驚かされました。時には会場や雰囲気を変えるのも良いですね。一人でも多くの人々に免疫力を上げ、病気を払い除ける力を身につけてほしいです。自分の身体や心にやさしくなりましょう！

(ヴォイストレーニング 講師：中山 三千代)



撮影時以外マスク着用

受講生の皆様へお願い

- 入口での手指の消毒
- マスクの着用
- 発熱や風邪症状のある場合（同居のご家族も）受講をお控えください。
- オルタ館では、体温測定を実施、感染症対策チェックリストの記入をお願いしています。

※受講生の声、いつでもどうぞ！

ACT事務局にFax・メール等でお寄せください。