

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

日本の伝統食・発酵食クッキング

自宅・荻田南教室

気持ちのよい遊歩道をしばらく歩いて相田先生のお宅に到着です。10月の講座は「林檎酵母」なので、まずは林檎のシードルをいただいてほっと一息ついてから軽いランチと共に先生手作りの醤油麹の1年もの～3年もののお味見をします。さすが3年ものはまるやかですね。そして醤油麹ケーキとすりおろし林檎の田舎パンを楽しい仲間とワイワイおしゃべりしながら（マスク着用で）作ります。

毎回家族は、持ち帰るパンや発酵食品を楽しみに待っています。酵母液を使ったベーコンは大好評で自宅で3回も作りました。

楽しい教室に来て元気をもらい、そして家族も発酵食品で健康になれるなんて、この上ない幸せです。

（酵ボン）



ルーシー整体ヨガ

オルタ館教室

10年ひと昔と言いますが、受講歴はふた昔前くらいになります。講師の1日に3講座こなされるパワフルさ、ナチュラルでアクティブな対応に引き付けられます。

ルーシー開始前の淡笑が広がる。今、未曾有の大変な最中、笑いが消えていくような今日ですが、深呼吸して身を伸ばせる空間は最高かもしれませんネ。

（吾亦紅）



..... 新講座・講師の紹介

「手相の基本&手ヨガセルフマッサージ」

「ホロスコープの基本」

「養生太極拳&ストレッチ呼吸法」他

オルタ館・なごみ邸教室

■講師 榊原 茶々

占術全般と東洋医学と太極拳の3本の柱で心と体のクラスを持っています。特に占星術のスピリチュアルホロスコープは、コロナで揺れてる社会の中、星はあなたに何を教えてくれるか、ピンポイントで心を癒してくれますでしょう。

そして、手相やタロットはあなたの瞬間の質問に答えてくれるでしょう。

また、体力や体の柔軟性を

高めたい人には、

ストレッチをしながら、

気功呼吸法を含んだ

養生太極拳をぜひ

おすすめします。



「はじめての香道」

■講師 武藤 妹峰 オルタ館教室

日本三大芸道（茶道・華道・香道）の一つです。幾種類かの香木（天然）をたき、主題（テーマ）にそった世界を香りを通して感じ、楽しめます。椅子とテーブルで行います。

香炉の扱い方、鑑賞の仕方を知って、心は古典の世界へ飛んでいき、新しい自分と出会えます。



「フラワーアレンジ パリのお花屋さん」他

■講師 中林 あや

オルタ館教室

2008年5月からACTのフランス式フラワーデザイナープロ養成講座を受講したのが始まりでした。それから12年余。今年4月より佐藤祥江先生からこの講座を引き継ぐこととなりました。こんな時だからこそフレッシュなお花で癒され、笑顔になっていただきたいと願っております。

