12号
2024年度

講師と受講生を結ぶ情報誌 ～カルチャースクールACT便り～

ほっとタイム

発行:ワーカーズ・コレクティブACT　発行日:2025年3月10日　発行責任:寺澤京子
〒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

⬆HPはこちら

2024年度 活動報告

オルタ館フェスタに参加 2024.11.1(金)・2(土)開催

当日のお天気は雨でしたが、入場者もまずまずで、オルタ館のどの部屋も賑やかな声が響いていました。ACTは今年も沢山の講座の講師と受講生が参加し、ジャンルの広さを知っていただけたのではないかと思います。

マミのマジックショー

個人鑑定　手相&タロット

絵本の読み聞かせ

カメさんメロンパン作り

香道体験と練香作り

リース&スワッグショップ

ギター&マンドリンコンサート

講座紹介

第4回 クリスマスコンサート ～朗読&ヴァイオリン～
2024.12.17(火) 大倉山記念館ホール

会場の大倉山記念館はギリシャ神殿のような建物で、クラシック音楽にピッタリ。朗読とヴァイオリン&ピアノのライブは皆様へのクリスマスプレゼントになったでしょうか？　（講師:寺澤京子）

気功でリラックス

“気”は目には見えませんが、生命活動と深い関わりがあります。“気”は“生命の波動エネルギー”ですから体内の気が滞ると健康を害し病気になります。体内の気をよく巡るようにするためにはリラックスすることが大事で私の講座名も「気功でリラックス」です。（講師:岸田仁）

気功太極拳・占星術 他

星の音の屋号で、心と体の講座を担当する榊原茶茶です。心は意識の方向性をホロスコープ占星術や手相で教え、体は気功太極拳で体幹や丹田を鍛えています。特に太極拳は、体の柔軟性ストレッチや気功法も取り入れて、一石二鳥のクラスです。　（講師:榊原茶茶）

フラワーアレンジ パリのお花屋さん

「この花は初めて見ました」「この花の色、素敵！」「花材は同じなのに、みんな違う良さがありますね」これは生徒さんの声です。季節を感じるアレンジに心癒される時間を楽しみませんか。まずは体験レッスンからどうぞ。　（講師:中林あや）

骨ナビ健康法

講座名の通り、骨・関節に着目した講座です。身体を整える、痛みを取るには、筋肉を鍛えるより、骨・関節を軽～く動かす方が効果が高いことを実感頂けると思います。受講される方々の身体の状態に合わせて進めていきますので、是非ご体験下さい!!　（講師:村上勝）