

シニアから始めるフラダンス

講師
清原智子

癒しの曲、活力溢れる曲、古(いにしえ)の風景が浮かぶような曲。フラのリズム&メロディーは様々で奥深い。平成16年(2004年)春ACTフラ入門コースのスタート時から早21年目になります。私の人生に寄り添ってきた元気の源です。感謝。
(酒井みどり)



佐保田ヨーガ

講師
佐藤光恵・小高朋子

40代になり自分のために何か…と思い始めたとき、佐保田ヨーガを知りました。先生も生徒の皆さんも穏やかで、少人数の通しやすい教室です。呼吸を深くし、自分の身体と静かに向き合う時間が私のヒーリング(癒し)になっています。(I.M)



受講生の声

健康に、楽しく、ともに学び合う

ひと味違うカルチャースクールACTの教室

きもの着付け

講師
真汐優子



お教室は和気あいあいと仲良く楽しく通っています。補整もその人に合わせて教えて下さり美しく着れるように丁寧に指導して下さいます。着物で出掛ける機会ができました。(コジロウ)



AYUテーブル茶道

講師
武藤道代



茶道のお作法があるからお茶をいただけるのではなく、美味しいお茶を更に美味しくいただくために茶道のお点前は考えられたはず。そんなことを思いながら、ますます美味しくお茶とお菓子をいただけるテーブル茶道の教室です。

(S.S)



新講座・新講師の紹介

エゴスキュー～痛み解消体操～

■ 講師: 大友友美

40年以上の実績がある、姿勢の歪み、慢性痛改善体操です。本来、体には自分で自分を整えるとあいう素晴らしい機能が備わっています。歪んだ体に適切な刺激(体操)を加えることで筋肉を<再教育>します。それによって、眠っていた機能が目覚め、様々な健康問題から解放されます。



インドのカレー他

■ 講師: 甘利淳子

縁あってインドの北部ヒマラヤ地方の町で20年近く暮らしていました。そこには出身や宗教が違うさまざまな人々の生活がありました。そして、たくさんのお宅でご馳走になりました。そんなお料理や風習をご紹介します。きたらな、と思っています。



自分年表をつくる

■ 講師: 渡辺恵美子

どの世代の方にとっても、これまでの人生を回想し、思い出や記憶を整理することは、脳の活性化はもちろん、新たな自分発見につながる大切な作業です。自分の生年からはじまる「自分年表」、いわば「わたしだけの履歴書」を、楽しみながら作ってみませんか。

