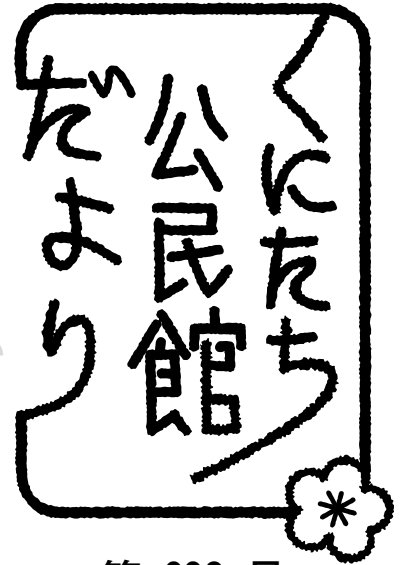


地域で広がる学びの場

—公民館をご利用ください—

公民館は市民の文化活動や学習仲間づくりなどのための学習施設です。会場を利用してグループの学び、講座や図書室などを通してさまざまな学びを広げることができます。講座への参加や会場の利用は無料です。また、講座へ参加する際、手話通訳が必要な方は、事前に公民館へお問い合わせください。



第 698 号

2018年 4月 5日
(平成30年)



「図書室のつどい」では、毎月さまざまなテーマの本を取り上げます

講座やイベントなど、公民館が主催する事業はこの「公民館だより」やホームページ等でお知らせしています。さまざまな催しを実施していますので、ぜひご参加ください。
「公民館映画会」や、最近出版された本・話題になった本の著者をお招きしてお話を聞く「図書室のつどい」など、申込み不要で、毎月開催している講座もあります。(3ページ参照)

公民館の催し

発行

国立市公民館

〒186-0004

国立市中1-15-1

TEL 042-572-5141

FAX 042-573-0480

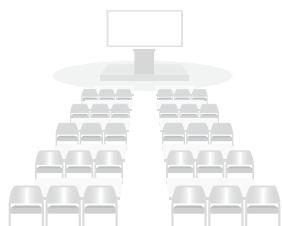
休館日：毎週月曜日

今年度の公民館講座が始まります！

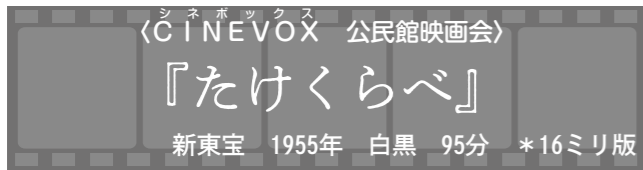
*印は参加自由、他は事前申し込みが必要です。
各講座の詳細については、3ページ以降をご覧ください。

4月 22日 (日) 昼*
シネボックス
CINEVOX公民館映画会
『たけくらべ』

19日 (木) 夜~*
文化祭実行委員会



- 5月 2日 (水) 夜*
図書室のつどい
『ポジティブ心理学入門』
- 8日 (火) 朝~
生活のための日本語講座
- 9日 (水) 朝~
シルバー学習室
- 10日 (木) 夜~
くにたちブッククラブ
- 13日 (日) 昼~
院生講座 昆虫採集の光と闇
- 16日 (水) 朝~
女性のライフデザイン学



監督 五所平之助 原作 樋口一葉 脚本 八住利雄
 撮影 小原穰治 音楽 芥川也寸志
 出演 美空ひばり、北原隆、山田五十鈴、岸恵子、
 中村是好、吉川満子、市川染五郎ほか

樋口一葉の名作を、日本初のトーキー映画『マダムと女房』(1931年)や名作『煙突の見える場所』(1957年)で知られる名匠・五所平之助監督が映画化。明治時代の吉原界限を舞台に、遊女を姉に持つ少女・美登利と童華寺僧侶の息子・信如の淡い恋物語をきめ細やかに描く。主人公の少女を美空ひばりが得意の歌を封印して好演。元・女郎の荒物屋のおかみ役の山田五十鈴の渋い演技も光る。

とき 4月22日(日) 昼2時～
 ところ 公民館 地下ホール 定員 85名(当日先着順)
 *ご自由においでください。ただし、定員を超えた場合は入場を制限させていただきます。

ポジティブ心理学入門

～今よりも幸せな状態になるには?～

お話 前野 隆司 (慶應義塾大学)
 現在の医療では、未病(病気になる前)の段階で、病気になるよう予防しようという考え方があります。それと同じように、心の病を未然に防ぎ、より幸せな状態になることを目指す学問として、近年ポジティブ心理学が注目されています。

不安やストレスにどう対処し、怒りの感情をどう処理したらいいのか? 個人(できれば会社、地域、社会)を、あともう少しだけ前向きに、今よりも良い状態にするには? 脳科学者、ロボット工学者で幸福学の第一人者である前野さんにお話しいただきます。

〈前野さんの本〉
 『実践 ポジティブ心理学』(PHP研究所)、
 『幸せのメカニズム』(講談社)ほか

とき 5月2日(水) 夜7時～9時
 ところ 公民館 講座室 定員 35名(当日先着順)
 *申込は不要です。ご自由においでください。

とき	1/10 (木)	12/13 (木)	11/8 (木)	10/11 (木)	9/13 (木)	7/12 (木)	6/14 (木)	5/10 (木)	月日
夜7時半～9時半	津村 記久子 『君は永遠にそいつらより若い』 (ちくま文庫)	佐藤 春夫 『美しき町』 (岩波文庫)	今村 夏子 『こちらあみ子』 (ちくま文庫)	久生 十蘭 『母子像』 (岩波文庫)	徳田 秋声 『あらくれ』 (講談社文芸文庫)	津島 佑子 『ヤマネコ・ドーム』 (講談社文芸文庫)	高橋 源一郎 『ミヤザワケンジ・グレーテストヒッツ』 (集英社文庫)	井上 ひさし 『父と暮せば』 (新潮文庫)	作品
申込先 公民館 3階講座室 定員 30名	金井 景子 (早稲田大学・日本近代文学)	大野 亮司 (亜細亜大学・日本近代文学)	小平 麻衣子 (慶應義塾大学・日本近代文学)	山岸 郁子 (日本大学・日本近代文学)	大木 志門 (山梨大学・日本近代文学)	佐藤 泉 (青山学院大学・日本近代文学)	榎本 正樹 (現代日本文学)	紅野 謙介 (日本大学・日本近代文学)	講師

月に一度、小説の世界に浸ってみませんか。この講座では、作品を読んで各自の読み出し合い、参加者の話や講師のお話を聞いて読みを深めます。今年度のブッククラブは、自分自身や世の中の幻想や過去、記憶といったものをどう理解し解釈していくのか……そんなことを考えるような作品がそろいました。どうぞご参加ください。

くにたちブッククラブ 幻影を追う、記憶をたどる

会場

公民館には、市民によるグループ活動の場として無料で利用できる8つの会場があります。また、市民交流ロビーでは、グループ活動の展示をすることもできます。公民館の会場を利用できるのは、市内在住、在勤、在学の方3名以上で構成される、自主的な活動を行うグループです。個人が主催するもの、指導者が行う教室や、宗教活動、政治活動、営利に関わる活動では利用することができません。また、3名未満での利用もできません。

公民館の各会場及び敷地内は喫煙・飲酒禁止です。また、調理ができるのは実習室のみとなっています。

グループ活動の際、地下1階や3階にある給湯室を利用することができます。但し、茶葉や布巾は各グループで持つて来てください。また使用したお茶碗は必ず洗い、布巾で拭いて、元の場所へ戻してください。ごみも各自でお持ち帰りください。

限られた会場をより有効に活用できるように、市民の方々と協力し、会場調整会を毎月開催しています。会場調整会の詳細は、公民館にある案内またはホームページをご覧ください。

■受付時間
 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)。月曜日は休館日のため、電話受付のみ。



3階和室 (15帖)



地下ホール (定員85名)

備品

公民館内で使うCDラジカセなどの機材の利用ができます。その他に、プロジェクト、液晶モニター、ブルーレイ・DVDプレイヤー、テレビモニター、キーボード(電子ピアノ)等を貸出ししています。

印刷機は、市内のグループ活動などの資料作りに利用できます。紙は持ち込みです。インク代等の実費がかかります。

図書室には約2万4千冊余りの本と、50種類ほどの日本語・外国語の新聞、雑誌があります。公民館活動、市民活動の資料室としての役割を持っています。開室時間中は自由に読むことができ、国立市内在住、在勤、在学者および国分寺と府中、立川市民は借りることもできます。(書籍の取り寄せやリクエストは市外の方はできません。)

初めて借りる方は住所を確認できる公的証明書をお持ちください。図書利用カードは市内の図書館と共通です。

開室時間 火、木、金、日、祝日…朝9時～夕5時
 水、土…朝9時～夜8時
 休室日 毎週月曜日と年末年始、蔵書点検期間



図書室

どなたでも利用できます

第63回 くにたち市民文化祭 参加団体募集!

第1回実行委員会のお知らせ

秋の市民文化祭に向けて、今年も実行委員会を立ち上げて準備に入ります。

文化祭は、グループ活動や美術、伝統文化、芸能など、日ごろの活動の成果を発表する場です。文化の交流で、地域の仲間を広げてみませんか。1回目の実行委員会では発表の日時や場所を決めます。

文化祭を盛り上げ、地域での豊かな文化を育むために、多くのグループの参加をお待ちしています。

【第1回 文化祭実行委員会】
 とき 4月19日(木) 夜7時～
 ところ 公民館 地下ホール
 連絡・問合せ先 公民館 ☎(572) 5141
 *実行委員会は全4回開催予定です。

1階 市民交流ロビー

グループの集まりの前後や合間に休憩することができます。

また壁面はグループの展示会などに利用することができます。



公民館ではWi-Fiが使えます。日頃の学習活動等でご活用ください。

しょうがいしゃ青年教室

しょうがいしゃ青年教室は、しょうがいのある若者とない若者が共に活動して、お互いに学び合う場をつくることを目的にした青年教育事業です。一緒に活動するメンバーを募集します。

右記の7つのコースに分かれ、年に6～10回程度活動します。いずれかのコースを選んで参加してください。

また、全体での活動(クリスマス会、合宿など)も年に数回あり、希望に応じて参加することができます。

期間 5月～2019年2月(一部3月まで)。月1～2回程度
対象 市内在住・在学・在勤で学校卒業後～30歳くらいまでのしょうがいしゃ手帳を持つ方

申込先 4月13日(金)までの朝9時～夕5時の間に電話で担当までご連絡ください(後日面談有り)。
 公民館 2階受付 ☎(572) 5141

*受付時間に来館が難しい方は早めにお電話ください。
 *コースの参加人数にはそれぞれ定員がありますので、ご希望にそえない場合もあります。

一緒に活動をするボランティアスタッフ随時募集中です！
 しょうがいのある方と一緒に活動を行う活動を、スタッフ同士で協力しながら企画・運営していきます。高校生～30代の方一緒に活動しませんか。ぜひお気軽にお問合せください。
 ☎(572) 5141 ✉sec_kominkan@city.kunitachi.lg.jp



オリジナルTシャツ作り(クラフト)



ソフトボールで白熱!(スポーツ)

コース	活動日	内容
スポーツ	第1金曜日 夜6時半～8時	市内の体育館や校庭でさまざまなスポーツに挑戦します。昨年度はフットサルやソフトボールなどを行いました。
リトミック	第2土曜日 昼2時～4時 (8,11月はお休み)	音楽のリズムに合わせて身体を動かしたり、歌ったりします。
クラフト	第4土曜日 夕5時半～7時	毎回オリジナルの工芸作品を作ります。昨年度はTシャツをデザインしたり石鹸を作りました。
料理	隔月第3土曜日 夕5時半～8時	さまざまな料理に挑戦しています。昨年度はカレーやハンバーグ、酢豚などを作りました。
YYW	基本日曜日の午後 (皆で相談して決めます)	一人ではやらないことを皆で企画して楽しいときを過ごす講座。昨年度はゲームやカラオケを楽しみました。
喫茶実習	開店時と希望日時を調整して日程を決めます。	公民館内の喫茶わいがやで、コーヒーを淹れるなど喫茶体験をします。
陶芸	第1・3土曜日 午後	*下段参照

しょうがいしゃとともに手びねりで作る 陶芸講座

陶芸をしながらしょうがいがある若者と交流をします。作った作品の一部は公民館にある喫茶「わいがや」の食器として使います。講座終了後は、公民館1階の市民交流ロビーで、作品展を開きます。関心のある方の参加をお待ちしています。
 *立ち作業中心の講座です。



自由作品も作ります



作品展の様子

講師 木村 富美枝、大野 博美
とき 5月19日～10月27日 全8回
 第1・3土曜日 昼1時半～3時半
 (8月は夏休み、作品展10月下旬予定)
ところ くにたち郷土文化館 研修室
 *初回は公民館1階青年室で説明会を行います。
対象 原則全回参加できる方(18歳以上)
定員 10名(先着順)
申込先 4月13日(金)朝9時～
 公民館 ☎(572) 5141



生活のための日本語講座



生活に必要な日本語を学びます。自分の日本語のレベルに合わせて勉強できます。市内に住んでいる小さな子どものいる方は、子どもをあずけて勉強できます。
 くわしいことは公民館までお問合せください。
 公民館 ☎042-572-5141

曜日 時間	火曜日 10:00～11:30	火曜日 10:00～11:30	火曜日 18:30～20:00	水曜日 10:00～11:30	水曜日 10:00～11:30	木曜日 10:00～11:30	木曜日 10:00～11:30
レベル	入門会話	初級会話	大人のための会話(夜)	すたーたー Starter	初級 I	入門	初級 II
対象	日常会話を学びたい方	日本語で簡単な会話ができる方	日常会話を学びたい方	ひらがなから始めます	ひらがなの読み書きができる方	ひらがなが読める方	みんなの日本語 I が終わった方
講師	かわむら 双葉	たかまつ やすこ 高松 泰子	おおの ひろこ 大野 宏子	いもと みほ 井本 美穂 (寺尾 三枝子)	よしざわ りなこ 吉澤 里奈子	やまもと せいこ 山本 誠子	もり けいこ 森 恵子
開始日	5月8日～	5月8日～	5月8日～	5月9日～	5月9日～	5月10日～	5月10日～

*各曜日の午前の講座終了後と土曜日の午前10時から、ボランティアによる会話練習のサポートがあります。

場所 公民館 定員 各コースとも15人くらい
費用 テキスト代 2,500円くらい
申込先 公民館2階窓口で申し込んでください。
 火～金曜日 9:00a.m.-5:00p.m. (祝日を除く)

在公民館举办的日常日语講座将于 2018/5/8(二) 开始新学期。想参加讲座或了解更多资讯，请来电公民馆或前往公民馆办公室(2楼)。公民馆 ☎ 042-572-5141

생활을 위한 일본어 강좌
 2018년 5월 8일부터, 일본어 강좌를 시작합니다. 참가하시고 싶은 분, 자세한 내용을 알고 싶은 분은 공민관으로 전화를 하시거나, 2층 오피스로 오셔서 문의 바랍니다. 공민관 ☎ 042-572-5141

外国からきたみなさんのための にほんごサロン

いま国立で生活している外国からきたみなさん、
 みんなで話しながら交流しませんか。
 「ゴミってどうやって捨てればいいのか?」、「子どもが学校からもらってくるお便りが読めない」、「生活の情報がほしい」、「友達が欲しい!」など、悩みや疑問を話してみよう。小さなお子さんがいる方は、ぜひ一緒に参加してください。

*サロンとは……交流の場、会話を楽しむ場を意味します。



昨年度の様子

とき 月1回 おおむね第三金曜日、10:00-12:00a.m.
ところ 公民館 3階講座室など
申込・問合せ先 公民館 ☎042-572-5141
協力: KUNIBO(くにたち地域外国人のための防災連絡会)

Japanese classes for daily life

From 8 May 2018, new semester will start. If you would like to join this program or for more information, please call Kominkan or come to the office (2nd floor). Kominkan ☎ 042-572-5141



←日本語講座のようす

各曜日の講座終了後や、土曜日は地域のボランティアスタッフとの会話を始めます→



2018年度 にほんごサロンプログラム

日程	プログラム内容(予定)
4/6	お花見をしよう!
5/18	買物に行こう! ☆
6/15	Guatemala 料理をつくろう!
7/6	お散歩に行こう! ☆
8/31	日本文化を体験しよう!
9/21	みんなで歌おう! ☆
10/19	体を動かそう!
11/16	風邪を予防しよう! ☆
12/21	PARTY!
2019/1/18	お正月を楽しもう! ☆
2019/2/15	色々な国の言葉を知ろう!
2019/3/15	のり巻きを作ろう! ☆

*日程、内容が変更になることもあります。
 ☆がついているのは、KUNIBOと参加者による自主企画プログラムです。

シルバー学習室

— 新たな発見と地域の仲間づくり —

1年間を通してさまざまなことを学びながら、同じ市内に暮らす仲間との交流を深めていく講座です。終了後には同窓会「心遊会」に参加して、サークル活動を続けることもできます。春から新しいことに挑戦してみたい方、市内での仲間づくりをしたい方、ぜひご参加ください！

とき 5月9日～2019年2月27日 毎週水曜日 朝10時～12時
ところ 公民館 3階集会室ほか(料理は福祉会館)

対象 おおむね60歳以上の市内在住の方
定員 25名(年間を通して参加できる方)
申込先 4月11日(水)朝9時から 公民館☎(572) 5141

《主な内容》 *全ての講座に参加していただきます

◆健康を考えた手軽な料理

高血圧や骨粗しょう症予防の食事などを作ります。

講師 北川 みどり(管理栄養士)

◆くにたちの自然に目をむける(自然観察)

春と秋に市内を歩いて、自然の移り変わりを学びます。

講師 佐藤 節子(NPO国立市動物調査会)
神成 カネ(なすなの会)

◆三原色で絵が描ける(水彩画入門)

初心者でも描きやすい「キミ子方式」で水彩画に挑戦します。

講師 松本 キミ子(キミ子方式アートスクール)

◆音を楽しみながら体を動かす(リトミック)

軽い運動をしたり歌を歌って、心と体をほぐします。

講師 濱谷 紀子(NPOヘルシーチルドレン・ヘルシーライプス音楽療法部門)

◆くにたちの昔の暮らしを知り、時代を振り返る(歴史)

昔の道具や食事から、国立の歴史を学びます。

講師 佐伯 安子(くにたちの暮らしを記録する会)

◆高齢者の生活を考える(リクエスト講座)

高齢者福祉制度や市内の高齢者グループの活動など、皆さんが学びたいことを取り上げます。

ひるば

(8ページにもあります)



桜満開!!
和賀 一(西)

ピフティスサークル会員募集

肩こり、腰痛、疲れやすい等の不調をピフティスで改善しませんか?背骨を整えて若々しい姿勢へ。20代～70代まで楽しく体幹トレーニングしています。体験可。

日時 毎週(月・木)朝10時～11時
場所 グランソニエ国立E 集会室
連絡先 前田090(4958) 5561

フットサルチームFCソラーナ

市内で活動中の男女エンジョイチームです。40代を中心に20～50代まで幅広い年齢層で構成され年に数回大会へ参加。C級指導員がサポート。お気軽にご連絡下さい。

日時 毎週(日)昼3時～6時
場所 市内小学校 体育館
連絡先 磯080(3258) 6711

還暦軟式野球の部員募集

市内唯一の還暦野球チームです。健康の維持・増進を図り、楽しくプレーしたい野球好きを募集中。活動日は火土曜。まずは、練習にご参加を。国立フレンド・シニア

日時 毎週(火)午前中(練習)
場所 谷保第三公園野球場
連絡先 石垣(573) 0817

水泳「とびうお」会員募集

初級、中級、上級別に女性コーチが親切に指導。泳げない人も、ていねいに指導しています!会員は女性のみ。初心者歓迎。体験水泳可(無料)

日時 毎週(火)昼12時～2時
場所 総合体育館 室内プール
連絡先 小師(571) 3079

和弓をひいてみませんか!

和弓は姿勢を良くし、集中力を養い誰にも出来るスポーツです。初めての方も最初は会の用具を使えます。会費一回500円、詳細は夜7時以降電話を。くにたち弓友会

日時 週一回(日)又は(土)午前中
場所 昭島市弓道場(東中神駅)
連絡先 長谷川(576) 1489

社交ダンス絆 会員募集

初心者、中級者歓迎、プロ教師二名で指導。パーティで踊れるようになるため、しつかりステップを練習。なかなかの会費ですので、是非ご参加下さい。月謝2千500円

日時 (火)昼3時～5時
場所 公民館 地下ホール
連絡先 櫻井090(5359) 4846

初心者の方の植物画へのお誘い

花を観察して描く、そのゆとりを楽しんでおります植物画グループスイートビーです。画材は水彩・顔料です。初心者を親切に指導して下さいます。見学の方歓迎!

日時 毎月第二・四(水)午後
場所 芸小ホール アトリエ
連絡先 安井080(5528) 2658

国立親墨の会

女性指導による書道のサークルです。かな、楷書、隷書等すべて個人の希望に合わせて丁寧な指導にて和気あいあいとレッスンしてあります。初心者再挑戦者歓迎

日時 毎月第一・三(火)朝9時
場所 芸小ホール アトリエ
連絡先 遠藤(575) 2718

光遊会 写真展

光遊会の会員が、一年間の集大成として、東京近郊・他を、撮影した写真を展示します。たくさんの方に、見に来ていただくとうれいです。

日時 4月11日(水)～18日(木)
場所 公民館 市民交流ロビー
連絡先 安藤080(5546) 0989

「辺野古ゲート前の人々」上映

辺野古ゲート前は人間交差点。何度強制排除されようと、また座り込む。子どもたちに豊かな未来を!映画会とピースリーディング結の会共催による映画会。無料。

日時 4月14日(土)昼2時～4時
場所 公民館 講座室
連絡先 阿部(576) 1726

昆虫採集の光と闇

講師 魚返 真央(一橋大学大学院生*)

昆虫採集というと何を連想しますか? 夏休みの自由研究? 教科書で読んだヘッセの『少年の日の思い出』? あのミステリの犯人?! 昆虫採集は西欧で誕生しましたが、日本ほど大衆に受け入れられた例は他に類を見ないとされます。かつては学校教育で奨励され、健全で有益な趣味として大人にも浸透していました。本講座では昆虫への関心が社会現象となった昭和初頭の「昆虫黄金時代」を中心に書物をひもとき、是非や善悪を問うのではなく光と闇という切り口で昆虫採集を見つめ直します。

前編は昆虫採集が社会的地位を得るに至った「光」の面を検証し、後編は「昆虫黄金時代」と同時期に花開いた「エログロ・ブーム」、戦争との関係、フィクションに現れる昆虫コレクター像などから「闇」の面に迫ります。

とき 5月13日、27日(全2回)
いずれも日曜日、昼2時～4時

ところ 公民館3階講座室
定員 25名(申込先着順)
申込先 4月13日(金)朝9時～
公民館☎(572) 5141

*一橋大学大学院生による講座
国立市内の一橋大学では、研究者を目指す大学院生が日夜研究に励んでいます。そこで公民館が架け橋となり、若手研究者と地域社会との交流講座を企画しました。最新の研究動向に触れるもよし! 修行中の院生にアドバイスするもよし! 院生が講師となって専門分野をご紹介します。

水泳クラブからかも会員募集

水温む春暖、水泳を始めませんか。目的は様々ですが、和気あいあいのクラブです。初心者から上級者まで公認コーチの指導を受けます。年齢・性別不問。体験にどうぞ。

日時 毎週(火)昼2時～4時
場所 総合体育館 室内プール
連絡先 榎本(575) 5181

ダンスパーティー鹿鳴会へお誘い

本会は社交ダンスを通じて健康寿命の増進と親睦、元気に楽しくをモットーにしています。気軽に遊びにいらして下さい。スタッフ一同お待ちしております。

日時 4月9日(月)昼1時15分
場所 福祉会館 大ホール
連絡先 細田(576) 1367

やさしい英会話 中級会員募集

日常の出来事や本や映画の感想等を語ったり聞いたり互いにシェアする事で会話のレベルアップを図ります。月四回の内二回外国人講師です。若干名募集。見学歓迎

日時 (火)昼3時半～5時
場所 公民館 中集会室等
連絡先 三好(848) 4632

大人のための教養講座クニラボ

一橋大学他の研究者が講義します。①カント(哲学) ②トランプとアメリカ(歴史) ③アジア・太平洋戦争(歴史) ④パッパ(音楽) ⑤源氏物語(文学) 四回八千円

日時 4～9月各月一回夜7時
場所 リトマス/コウヨウ
連絡先 事務局050(5276) 2662

ひろば

(7ページにもあります)



国立市 春季バレーボール大会

女子の部(9人制)
日時 4月22日(日)朝9時
場所 総合体育館
連絡先 三橋(313) 4076
※申し込み・参加費等の詳細は、
連絡先まで

映画「もうろうをいきる」

映画上映後、西原孝至監督とゲ
ストによる手話通訳付きトーク
セッション。参加費一般千500円
25歳以下800円。先着120名。音と光
のない盲ろうの世界を描いた作品
日時 4月22日(日)昼1時30分上映
場所 北多摩西教育会館
連絡先 谷(582) 3821

くにたち市民オーケストラ

第40回ファミリーコンサート
ドリブ「コッペリア」抜粋スメ
タナ交響詩「わが祖国」より「モ
ルダウ」ドヴォルザーク交響曲第
8番 指揮 松川智哉 入場無料
日時 4月22日(日)昼2時開演
場所 一橋大学 兼松講堂
連絡先 事務局080(544)9292

第220回くいしんぼクラブ タンタンさんのミャンマー料理

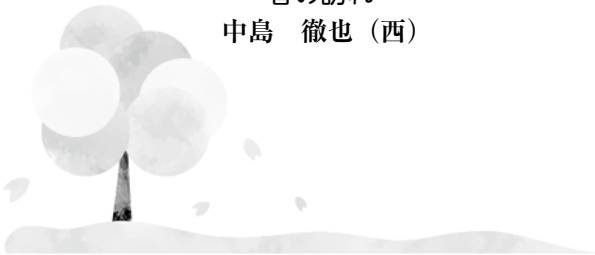
ダンパウという結婚式に食べる
スパイスの入った鶏の炊き込みご
飯を習いましょう。材料費800円
ふきんとゴミ袋をご持参下さい。
日時 4月28日(土)昼1時
場所 福祉会館 料理講習室
連絡先 八宮(571) 1007

国立市民春季卓球大会

種目・小学生男女・中学生男女
一般男女・重複参加不可。
参加費 小学生500円・一般千円。
申込締切は5月6日(日)まで。当日
受付は一切致しません。
日時 6月10日(日)朝9時開場
場所 総合体育館
連絡先 外谷(575) 4722



春の訪れ
中島 徹也(西)



6月分 会場調整会 日程のおしらせ

5月5日は祝日のため、6月分の会場調整会は、
4月28日(土)朝10時から行います。

ポストへの投函は、4月26日(木)夜10時までで
す。お間違いのないようお気をつけください。

〈サークル訪問319〉

ブリージング・ヨガ

耳に心地よい音楽が流れ、ほの
かにユーカリの香りも。ここは中
地域防災センター2階で開かれて
いるヨガ教室である。

坂井ひろこ先生の明るく優しい
ご指導の下、生徒さん達が集まっ
てきた。

このリラクスクラスは、60代
を軸に幅広い世代を対象にしてい
る。呼吸とヨガの動きを同調させ
ることで浄化やリラクゼーション
が促進され、老化を予防し心身健
やかに保つことを目的としている。
体験をさせて頂いたが、みっちり
90分間、足の先から頭までつべん
まで体の隅々の細胞を意識させて
くれる。

先生の説明は「枯れた大地に水
が行き渡るように」「バターが溶
けていくように」「光が浸透して
細胞に届くように」などイメージ
も掴みやすい。皆さん、自分の世
界に入っている様子で人と比べず
各々のペースで無理なくポーズを
行なっているようだ。

最後は、呼吸法で心身を整え横
になって目を閉じてリラククス、
先生の声を聞いているうちに眠く
なってしまった。

発足して3年程だが、生徒さん



無理なくポーズ!

日時 日・月・木朝9時〜10時半
月・木朝10時45分〜12時15分
場所 中地域防災センター他
連絡先 坂井080(3521)0018
〈文・写真 高木裕子〉

心身共に効果抜群、人と比べな
いヨガ教室です。
ぜひ一度、覗いてみませんか?

「少しくらい調子が悪く
ても自信もてるようになった」
など、精神面にも良い効果がある
ようだ。

「姿勢が良くな
り若々しくなった」「身体が引き
締まって体重にもうれい変化
が」などと口ぐちにおっしゃる。
体の変化もさることながら、「平
常心を保つことができるように
なった」

「感想を伺うと、」
「縮まって体重にもうれい変化
が」