

VOL.13

平成 26 年 5 月 25 日

# ライフロング

〒527-0039  
東近江市青葉町 1-50  
八日市文化芸術会館  
TEL 0748-23-6862  
IP 0505-801-6862  
FAX 0748-23-6863

東近江市立八日市文化芸術会館 生涯学習センター機能的事業  
指定管理者 公益財団法人 東近江市地域振興事業団

## ライフロング講演会

— 深めよう地域のキズナ そして心通わすまちづくり —

「虐待から学んだ、  
幸せの扉を開く鍵」

6月7日(土) PM7:30~9:00  
(開場 7:00)



虐待防止活動家・NPO 法人虐待問題研究所

代表 上原よう子さん

17歳まで実父・養父より虐待を受け、家出。18歳で理解あるパートナーと結婚。現在は夫と3人の子供と幸せな生活を送っている。

- 会 場：建部コミュニティセンター  
(東近江市建部日吉町 31 TEL0748-22-0303)
- 入場料：**無料** (全席自由)  
\*市内外問わずどなたでもどうぞ!!
- 主 催：建部地区人権のまちづくり協議会 建部地区青少年育成会  
八日市文化芸術会館生涯学習センター機能的事業「ライフロング」  
建部コミュニティセンター (建部地区まちづくり協議会)

## ITでハッピーライフ講座!

パソコン・タブレット・スマートフォンなどで Google の定番アプリを使ってみませんか?  
毎日が楽しくなりそう!!

- 日 時 第1回 6/27 第2回 7/4 第3回 7/11 (金)  
PM7:30~9:30
- 会 場 湖東コミュニティセンター (TEL0749-45-0950)
- 受講料 3,000円 (全回分)
- その他 インターネットが使える機器をお持ちください。

# 薬膳料理講座

薬膳の考え方で、身近な食材がとてもカラダにいい食事になります。

薬膳のお話と調理～試食で学んで、暮らしに薬膳を取り入れてみませんか？

- 日時 第1回 6/29(日)『梅雨の薬膳』  
第2回 11/30(日)『冬の薬膳』  
AM9:30～PM1:30
- 会場 湖東コミュニティセンター
- 受講料 1,000円(全回分)
- 材料代 1回1,000円
- 定員 12名(先着順)



第1回のテーマは

「梅雨の時期にからだを整える薬膳」

梅雨ってなぜか体調がだるかったり、食欲が落ちたりしませんか？薬を飲むのはちょっとという人も薬膳系の食事だったら、日々の生活に取り込めて活用できそうです。不調を改善してくれる“薬膳”を使ったお料理にチャレンジしてみましょう！

# 浴衣の着付け講座

今年の夏は自分で浴衣を着て、お出かけしてみませんか？ひとりで浴衣が着られるように、基本の帯の結び方を学びます。さらに、カワイイ帯の結び方やアレンジ方法なども学んで女子力UP！！

- 日時 第1回 7/5(土) 第2回 7/12(土) AM10:00～12:00
- 場所 能登川コミュニティセンター 和室
- 定員 20名(先着順)
- 受講料 1,000円(2回分)
- 講師 廣瀬 絹子 先生(京都きものコンサルタント協会認定)
- 持ち物 浴衣、帯、帯板、補正用タオル3枚、伊達締め、腰ひも2～3本、着物用クリップ(洗濯ばさみOK)、和装下着(キャミソール、ペチコートOK)



# こんなあったらいいな～♪

ライフロングでは、いろんな講座のリクエストも受け付けています！

「こんな講座をしてほしい」「これを体験してみたい」など、どしどしご希望をお寄せ下さいね。あなたのリクエストが実現するかも！

また、「これを教えてみたい！」と思われる方！講師デビューのきっかけづくりも応援します。詳しいことは、どうぞお気軽にお問い合わせください。

# パソコン教室

講師2人体制で、わかりやすく丁寧な指導。  
パソコン初心者の方大歓迎です！！

## ◇Word 初級(文書作成)◇

6/10(火)・11(水)・17(火)・24(火)・7/1(火)  
PM7:30~9:30

## ◇Excel 基礎(表計算)◇

7/8(火)・9(水)・15(火)・22(火)・29(火)  
PM7:30~9:30

- 会場 湖東コミュニティセンター
- 定員 15名程度(先着順)
- 受講料 4,000円(教材費別途)
- 講師 西谷繁義さん(パソコン研究所)

# 手抜きで作ろう 男の家庭料理

サッと作れて、しかも健康的！栄養満点なのに、目分量で美味しくできちゃう男の料理。時間のない時、手間がかからない時、活躍するレシピ☆

## 7月19日(土)

PM3:00~5:30

- 会場 湖東コミュニティセンター
- 受講料 1,500円(材料代込)
- 定員 12名(先着順)

女性も大歓迎！



## 整理収納アドバイス講座

~整理収納で暮らしを見つめなおそう~

『整理編』一捨てられないを終わらせようー  
スッキリきれいでおしゃれな生活に…

7月12日(土) AM9:30~11:00

- 会場 能登川コミュニティセンター 研修室1
- 受講料 500円
- 定員 20名(先着順)

## 「生涯学習」って何だろう？

人が生涯にわたり学び・学習の活動を続けていくこと。日本においては、「人々が自己の充実・啓発や生活の向上のために、自発的意思に基づいて行うことを基本とし、必要に応じて自己に適した手段・方法を自ら選んで、生涯を通じて行う学習だ」と定義されています。ちょっと難しいけど、とにかく何でもチャレンジして、自分に合ったものや仲間を見つけてみてください！！



子どもの頃の体験や経験が、大切な財産になるかもしれません！

ライフロングでは、「ストリートダンス」や「英語」「パン作り」など、子どもたちにもいろいろな講座を提供しています。

みんな楽しく学習しています！(^^)！

事前申し込み不要。ご都合の良い日だけ会場へお越しください！

～お気軽に☆ココロもカラダもリフレッシュ♪の4講座～

## 男のヨガ入門



参加者は男性だけのヨガ講座。  
キラクに気軽にお越しください！  
呼吸を整え、リフレッシュ☆

**6月12日(木)、26日(木)**

**7月10日(木)、24日(木)**

- 時 間：PM2：00～3：30
- 会 場：八日市文化芸術会館
- 受講料：1回500円
- 持ち物：水分補給用の飲物、タオル
- 講 師：山本いづみさん

## 有酸素運動とヨガで健康に



有酸素運動で代謝をよくし、ストレス解消！  
ヨガのポーズと瞑想、呼吸法で心とカラダを  
ひとつにしましょう！

**6月 4日(水)、18日(水)**

**7月 2日(水)、16日(水)**

- 時 間：AM10：00～11：30
- 会 場：蒲生コミュニティセンター
- 受講料：1回500円
- 持ち物：水分補給用の飲物、ヨガマット
- 講 師：山本いづみさん

## リズム体操



リズム体操は、精選した動きと音楽が一つに  
なった心地よい楽しい運動です。誰でもムリ  
なくココロとカラダにやさしい健康づくりを  
はじめましょう。

**6月 5日(木)、19日(木)**

**7月 3日(木)、17日(木)**

- 時 間：AM10：00～11：30
- 会 場：蒲生コミュニティセンター
- 受講料：1回300円
- 持ち物：水分補給用の飲物、ヨガマット
- 講 師：平出恵美子さん

## 親子で楽しくリトミック♪

リトミックは、音楽という素材を使い発達段  
階にある子どもたちの総合教育を促します。  
親子で楽しくカラダを動かしませんか？

**6月25日(水)**

**7月23日(水)**

- 時 間：AM10：00～11：00
- 会 場：蒲生コミュニティセンター
- 受講料：1回300円（親子一組）
- 持ち物：動きやすい服装でお越しください。
- 講 師：リトミック研究センター  
滋賀第一支局の先生

◇「ライフロング」情報はホームページをごらんください◇

<http://yokaichi-bungei.com/lifelong>

八日市文化芸術会館のHPで、いろんな講座やイベント情報がご覧いただけます。  
また、講座レポートや広報「ライフロング」も随時更新！どうぞアクセスしてみてください。

