

ライフロング巡回講座

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してみませんか？大好評の「整理収納アドバイス講座」を下記の三会場で開催します。お近くのコミュニティセンターまたはご都合の良い日にぜひお越しください。

◇1月22日(木) AM10:00～11:30 「整理収納衣類編～服が福をよぶお片付け～」

会場 平田コミュニティセンター (☎0748-22-1950 IP0505-801-1950)

◇1月30日(金) AM 9:30～11:00 「シニアのためのお片付け」

会場 御園コミュニティセンター (☎0748-22-0503 IP0505-801-0503)

◇2月 7日(土) AM10:00～11:30 「スツパリ捨ててスッキリ残す～捨てられないを終わらせよう～」

会場 永源寺コミュニティセンター (☎0748-27-1060 IP0505-801-1060)

- 受講料 各会場 1 回 500 円
- 講師 柳澤知伽先生（整理収納アドバイザー1級・インテリアデザイナー）
- 持ち物 筆記用具
- お申し込みは、各会場までお願いします。

小学生チャレンジ☆

キッズストリートダンス基礎講座 PART II

カラダ全体で基本のリズム取りから始め、基礎のステップをマスターしましょう！！

1月18日(日)・2月1日(日)

2月22日(日)・3月1日(日)

AM10:00～12:00

- 会場 湖東コミュニティセンター
*2/22のみ八日市文化芸術会館ステージで練習します。
 - 対象 小学生ならどなたでもOK
 - 定員 20名程度（先着順）
 - 受講料 2,400円（全4回分）
*但し、PART Iからの継続者は1,600円です。
- お申し込みは、湖東コミュニティセンターまでお願いします。

現代アート作家

北山善夫展

1月10日(土)～1月30日(金)

AM9:00～PM5:00

(入場はPM4:30まで)

八日市文化芸術会館 展示室

(休館日 1/13、19、26)

☆東近江市出身の現代アート作家北山善夫氏の絵画、彫刻、インスタレーションの作品展。今回の展覧会では1986～2010年に制作した三種の表現形態を一同に展示する初の試みとなります。是非、ご来場ください。

主催 北山善夫展実行委員会

(公財)東近江市地域振興事業団

きもの着付け入門

和の生活。ステキでホッとすることがあります。着物生活、始めてみたいけどわからなくて不安、習ったけどちょっと忘れちゃったということはありませんか？

まずは、基本から始めてみましょう！“和を楽しむ暮らし”の知恵袋になりますように。「友人の結婚式に着物で出席してみたい」「着物を着てお出かけしたい」そんな想いを実現する第一歩として、ぜひご参加ください。

●日時 1/24・31・2/7・14・21・28・3/14・21（全8回）
AM10:00～12:00

●会場 八日市文化芸術会館

●受講料 5,000円（全8回分）

●定員 15名程度

●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 袷の着物、袋帯又は名古屋帯、長襦袢、足袋、帯締め、帯揚げ、帯枕、前板。補正用タオル3枚、伊達締め2本、腰ひも4～5本、着物ベルトクリップ（洗濯ばさみOK）、和装下着

お申し込みは、八日市文化芸術会館までお願いします。



☆ ライフロング講座レポート ☆

初企画 ハンドベルクリスマスコンサート♪開催

5月に開講した「ハンドベル入門講座」の受講生によるクリスマスコンサートを12/20(土)に八日市文化芸術会館展示室で開催。「がもう組」さんの歌のコンサート、あざーず・のずさんのマジックショーのあと、ハンドベル受講生「ティンカー・ベル」11人が素敵な演奏を披露。「荒城の月」「野ばら」「きよしこの夜」など5曲が演奏され、最後は会場の皆さんもハンドベル、マラカス、スズなどで一緒に「ジングルベル」の大合奏で楽しみました。



発声法で健康に・・・

正しい発声の基礎を学んで健康的に変身！！

ステージで大きな声を出してみよう！ココロもカラダも健康に、そしてちょっと違う自分になってみよう！

◇第1回 1月18日(日)PM 2:00～PM 3:00 『正しい発声法の基礎練習』

◇第2回 2月 1日(日)PM 2:00～PM 3:00 『発声運動と身体運動の練習』

◇第3回 2月 8日(日)AM11:00～PM 2:30 『ホールのステージでエチュードを』

●会場 八日市文化芸術会館

●受講料 無料

●定員 20名程度

●その他 動きやすい服装でお越しください。

第3回は親睦を兼ねた昼食会をします。（昼食代は実費となります。）

体験受講生募集！

リトミックひろば

音楽を楽しみながら、歌やリズム遊びで体を動かしたり、創作活動で感性を育てるリトミック♪ 一度、体験受講してみませんか？

◇第1回 1月6日(火)AM10:00～11:20

◇第2回 2月3日(火)AM10:00～11:20

◇第3回 3月3日(火)AM10:00～11:20

- 会場 湖東コミュニティセンター一階多目的ホール
 - 対象 1～3歳児とその保護者
 - 定員 10組程度(先着順)
 - 参加費 1回400円(当日ご持参ください。)
- お申し込みは湖東コミュニティセンターまでお願いします。

??リトミック??

リトミックとは、スイスの音楽教育家・作曲家であったエミール・ジャック=ダルクローが提唱した音楽教育の考え方です。音楽と動きを融合した教育スタイルに特徴があり、日本では明治時代に紹介されています。

リトミックは「音楽的センスを高めるために」「音楽しているときの喜びを味わうために」「音楽を通してコミュニケーションを楽しむために」など、一人ひとり様々な目的で経験し、音楽を通じて自己表現の空間となります。子どものためのリトミックの本来の目的は、豊かで可能性あふれる人格形成。大切な幼児期の数年間、じっくりと見守ってあげたいですね・・・。

ハーブボールヨガで健康に ～ハーブボールヨガでココロとカラダのデトックス～

ヨガで体をほぐしてから、蒸して温めたハーブボールを体に当て、体内に溜まった老廃物を取り除き、血行を良くしていきましょう♪

それぞれのテーマに合わせ、ジンジャー・シナモン・ローズマリー・白ゴマなどを使ったハーブボールを使い、じっくり自分のカラダと向き合しましょう！！

◇1月23日(金)PM 7:30～ 9:00 体内の毒素を排出し新陳代謝を活発にしましょう
～キャンドルナイト～

◇2月14日(土)AM10:00～11:30 老廃物を取り除き、血行促進を促しましょう

◇2月20日(金)PM 7:30～ 9:00 ホルモンバランスを整えて免疫力を強くしましょう
～キャンドルナイト～

◇3月7日(土)AM10:00～11:30 肌の新陳代謝を促進し美肌・美白効果をつくりましょう

- 会場 能登川コミュニティセンター 和室
- 持ち物 汚れてもよい服(ハーブエキスが浸透するため)・タオルハンカチ
ヨガマット or バスタオル・水 or お茶・動きやすい服装でお越しください。
- 定員 各回20名(先着順)
- 受講料 1回500円
- 材料代 1回500円(当日集めます。)
- 講師 山崎達子先生(ハーブボールヨガ認定講師)
- その他 作ったハーブボールはお持ち帰りいただけます！



受講のお申し込みは能登川コミュニティセンターまでお願いします。(1/5～受付開始)

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☆



◇1月 8日(木)、22日(木)

◇2月 5日(木)、26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！

当日受付・先着40名程度

◇1月7日(水)、21日(水)

◇2月4日(水)、18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。

当日受付・先着40名程度

◇1月15日(木)、29日(木)

◇2月 5日(木)、19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？

◇1月28日(水)

◇2月25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

当日受付・先着35組程度

◇「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。

