◇東近江市生涯学習情報紙◇

ライフロング

VOL.17

平成 27 年1月 25 日

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

〒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

ライフロング文化講演会＆湖東コミュニティセンターミニイベント

「動けば変わる～ふるさとの自然を守り、いのちを守るために～」

講　師　NPO 法人まつもと子ども留学基金理事長　植木宏さん

各種団体展示
まつもと子ども留学基金活動展
あすのわ･びわこ☆1・2・3 キャンプ
・信楽ショートステイ活動展
志我の里　ﾛｹｯﾄｻｲｸﾛﾝ∞ｽﾄｰﾌﾞ展示
ＦＥＣ自給圏ネットワーク展

ライフロング受講生作品展
「ﾃﾞｼﾞﾀﾙｶﾒﾗ　ｽﾃｯﾌﾟｱｯﾌﾟｺｰｽ」
「ゆる文字講座」
「水 墨 画 教 室」
「写　真　教　室」ほか

ふみんちゅさん☆筆文字ｺｰﾅｰ

さざんか学習講座受講生　作品展
「新春書初め教室」「押し花教室」
「ガーデニング教室」ほか

さざんか学習受講生オンステージ
「コーラスに挑戦」
「三味線に挑戦」「フラダンス教室」

3月1日（日）　PM1:30～3:45

（開場　PM1:00）

●会　場：湖東コミュニティセンター
（東近江市池庄町 495　TEL0749-45-0950）
●入場料：無料（150 席全席自由）＊市内外問わずどなたでもどうぞ！！
参加者のみなさんに花の種プレゼント
●主　催：湖東地区自治会連合会
湖東コミュニティセンター（湖東地区まちづくり協議会）
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」

～植木宏さん～
1970 年福島県郡山市生まれ。福島第一原発事故のため、家族を先に避難させ、自身は約１年間福島県に残ってボランティア活動などを続けた。活動を通じて、親の仕事などのため避難できない人が多くいることを知り「子どもだけでも県外に避難させたい」という願いに応えたいと基金を設立。

ライフロング巡回講座　第３回

整理収納アドバイス講座

スッパリ捨ててスッキリ残す～捨てられないを終わらせよう～

2月7日（土）　AM10:00～11:30

●会　場　永源寺コミュニティセンター
（TEL0748-27-1060　IP0505-801-1016）
●受講料　５００円
●講　師　柳澤知伽先生（整理収納ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ1 級、ｲﾝﾃﾘｱｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ）
●持ち物　筆記用具
お申し込みは、永源寺コミュニティセンターまでお願いします。

自分の中の今を基準にして、必要なもの、不必要なものを分類します。実は、収納の80％はこの分類が終われば終わっている状態です。 整理が終わると、どれだけの量を収納しないといけないのがわかってきます。それがわかってはじめて収納に入っていくのです。収納して一度きれいになっても、そのあとは･･･戻ってしまっては意味がありません。そこを一緒つかんでみてください。時間がないとか、一人では出来ないとか。そこから脱出してみませんか？片づけることのメリット、探し物がなくなったり、家族が仲良くなったりします。最初の一歩を踏み出してみましょう！

スッキリ交換会＆整理収納ワンポイントアドバイス

タンスや押入れに眠っている服や雑貨を整理して、必要な方にもらっていただくスッキリ交換会。ライフロング事業「整理収納アドバイス講座」で学んでいただいたみなさんに出品していただきます！！

3月7日(土) PM1:30～3:30

●会　場　能登川コミュニティセンター（TEL0748-23-3200　IP0505-801-3200）
●参加費　出品者も来場者も無料
●持ち物　交換会でもらった物を入れる袋など
●その他　出品される方は直接会場に搬入して下さい。（搬入開始時間１２：００）
貰っていただける方は、PM1:30～随時ご入場いただけます。
詳しいお問い合わせは　八日市文化芸術会館までお願いします。

整理収納アドバイス講座～IN 能登川～

～季節もののしまい方～

3月7日(土) AM9:30～11:00

冬物の片付けを通して、納戸や押入れの使い方を学びましょう。

●場　所　能登川コミュニティセンター
●定　員　２０名（先着順）
●受講料　５００円
●講　師　柳澤知伽先生
●持ち物　筆記用具

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。

リトミックひろば～一日体験講座～

音楽を楽しみながら、体を動かしたり、創作活動で感性を育てるリトミック♪一度体験してみませんか？

２月３日（火）・３月３日（火）

AM10:00～11:20

●場　所　湖東コミュニティセンター
●対　象　１～３歳児とその保護者
●定　員　１０組程度（先着順）
●受講料　１回５００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。

水墨画体験講座

無限の広がりを墨の濃淡で描く水墨画。はじめてでもＯＫ！　初心者対象、気軽にチャレンジしてください！！

3月4日(水) PM1:30～3:30

●場　所　湖東コミュニティセンター
●定　員　5～10 名程度（先着順）
●受講料　５００円
●講　師　紅谷和子先生（東近江の芸術を愛する会）
●持ち物　筆記用具（ある方は水墨画用筆、墨）

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。

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いましょう！！

◇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　山﨑達子先生（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！
　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。

キッズストリートダンス基礎講座 PART2

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！！

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（保険料込）
　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。

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☆

2月　5日(木)、26日(木)
3月12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！

2月　4日(水)、18日(水)
3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。

2月　5日(木)、19日(木)
3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？

2月25日(水)
3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。