

VOL.17 ライフロンク

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

ライフロンク文化講演会&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∞ストープ展示
FEC自給圏ネットワーク展

ライフロンク受講生作品展

「デジタルカメラ ステップアップコース」
「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「ライフロンク」

～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。

ライフロンク巡回講座 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 IPO505-801-1016)
 - 受講料 500円
 - 講師 柳澤知伽先生(整理収納アドバイザー1級、イケアアドバイザー)
 - 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かわかってきます。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…戻ってしまっただけでは意味がありません。そこを一緒に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よう!

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 (Tel.0748-23-3200 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。

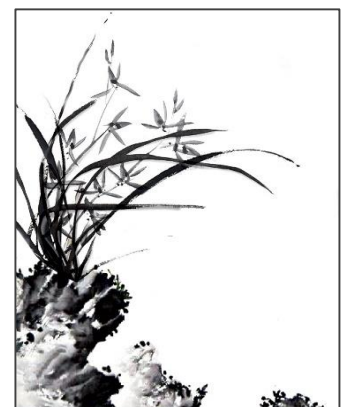
水墨画体験講座

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しましょう！！

◇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！
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。

