

鴨志田コミュニティハウスだより

令和8年 2月号

【令和7年度自主事業/2講座が終了しました】

・続けるヨガ

令和8年1月17日(土) 10時00分～12時00分 参加 7名
講師 筑井 奈々【当コミュニティハウス「ヨガサークル」指導講師】

講座の始まりは、講師による丁寧なカウンセリングから。首の凝りなど一人ひとりの悩みに寄り添った的確なアドバイスを受け、和やかな雰囲気スタートしました。実技では、深い腹式呼吸を意識して、一つひとつのポーズをじっくりと深めていきました。「今、どこの筋肉が伸びているか」と自分の内側に意識を向け、起き上がる際は頭を最後に上げるなど、怪我を防ぐための安全な身体の使い方も丁寧に教えていただきました。

「頑張って時間を作るのではなく、日常の中にヨガを取り入れる」という講師の言葉は、参加者の心に深く響いたようです。最後は安らぎの時間で、心身ともに解き放たれる心地よいひと時を過ごしました。



・筆文字アート

令和8年1月24日(土) 10時00分～11時30分 参加 9名
講師 鈴木 志保【己書師範】

お正月らしく和装で登場した講師に、会場の期待も高まります。筆を手にした参加者がまず挑戦したのは、意外にも「ぐるぐる円を描くこと」！書道の常識である「筆を立てる」必要はありません。右から左へ線を引いたり、隙間を埋めるように丸い文字を並べたり。ルールに縛られない自由な筆運びで、見慣れた文字がみるみるうちに「世界に一つのアート」へ変身していきます。今年の干支「午（うま）」も、力強いものから愛らしいものまで、描き手の個性が光る作品に仕上がりました。最後は自慢の自信作を手し、全員笑顔で記念撮影。皆さんの晴れやかな笑顔と共に、心温まる、筆文字アート講座は幕を閉じました。



【次回自主事業講座のお知らせ】

- ・たのしい子ども科学教室 ～「だまし絵」立体工作を作っておうちの人をだましてみよう～
〈日時〉3月8日(日) 10:30～12:00 〈参加費〉無料
〈定員〉15名 (先着順) 〈持ち物〉上履き
〈対象〉小学生

自主事業講座の申し込みは電話、FAX、来館にて受付しております。お気軽にお問い合わせください。