

かしま灘楽習塾

だより 5月号

〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4631-1
鹿嶋市立中央公民館内
TEL 0299 (85) 2601・FAX 0299 (85) 2602
E-mail nadapost@nadajuku.com
ホームページ <http://www.nadajuku.com>
Instagram kashima_tanoshii_juku かしま灘 楽習塾



鹿嶋市立中央公民館
野口浩二館長

「中央公民館」
館長へ直撃インタビュー

4月から鹿嶋市まちづくり市民センターが「中央公民館」と名称が変更になりました。名称にはもう慣れましたか。
かしま灘楽習塾では講座開講するにあたり「中央公民館」から年間で開催の提供や活動成果作品展など様々な行事でバックアップ頂いています。新館長の野口さんは、どのような方かドキドキしながらインタビューさせて頂きました。

Q かしま灘楽習塾についてどのような印象をお持ちですか？
A 幅広い講座が多くありあり沢山の人が通い楽しんでいて、素晴らしいと思います。又自主運営で長年運営を継続している事も素晴らしいと思う。
Q かしま灘楽習塾の講座の中で興味ある講座はありますか？
A 以前ギターに興味を持ったもの習うことが出来ず、ウクレレは楽しそうだと想います。他にもヨガやパソコンにも興味があります。
Q A今趣味でされていることはありますか？
A ウォーキングをしています。農家で田んぼをしているので中々思うようには出来ません。

Q 座右の銘がありましたら教えてください
A 小さなことはあまり気にしない事、前向きにポジティブになれるように意識しています。
Q 最後にかしま灘楽習塾に期待することはありますか
A 中央公民館は交通の便が悪いので各公民館でも様々な講座を開催して頂けると嬉しいです
突然のインタビューにも関わらず気持ちよく応じて下さいました。これからも野口館長はじめ中央公民館職員の皆様には、かしま灘楽習塾は何れもお世話になります。宜しくお願い致します。

FMかしま76.7 放送！
「日本製鉄Presentsかしまのいいね！にフォーカス」
番組内「大人にフォーカス！」講座紹介
毎週木曜日18時～18時半

放送日	講座名	講師名
4月13日	演歌だよ、楽しく歌おう	川嶋有紀
4月20日	ウクレレ教室	君和田毅
5月4日	トールペイント	大牧時子
5月11日	TEA・世界のお茶文化	富田美紀
5月18日	ゆったりヨガ	内田美恵子

インターネット環境があれば過去の放送アーカイブも聞けます。
www.767fm.com 番組アーカイブ (過去の放送) 日本製鉄Presents かしまのいいね！にフォーカス(録音)番組内に「大人にフォーカス」

第18期かしま楽習灘塾 運営役員及び担当紹介

- 塾長 君和田 毅
- 副塾長 桐澤 いづみ
- 教養学部長 大野 美恵
- 副学部長 田口 憲二
- 代表リーダー 橋本 典子
- 第一文芸学部長 森田 茂
- 副学部長 大牧 時子
- 代表リーダー 我妻 公明
- 第二文芸学部長 井上 則子
- 副学部長 蓮池 久美子
- 代表リーダー 竹内 幸子
- スポーツ健康学部長 高野内 修子
- 副学部長 廣野 由美子
- 代表リーダー スポーツ健康学部長 野口 照代
- 塾外理事 生田 八重子
- 塾外理事 野口 浩二
- 塾外理事 (中央公民館長) 野口 浩二
- 顧問 大川 文一
- 事業部長 西岡 邦彦
- 事業部長 山来 恵子
- 事業部長 桐澤 いづみ
- 事業部長 大川 文一
- 事業部長 田口 憲二
- 事業部長 大牧 時子
- 事務局長 清水 和江
- 事務局員 堀田 みゆき
- 事務局員 大牧 時子

※宜しくお願い致します



〜新期講師紹介〜

『プリザーブドフラワー
アレンジメント』

第2火曜日 10時〜12時

中根 峰子



プリザーブドフラワーとは保存された花という意味です。その名の通り特殊な加工を施され、生花の風合いをそのまま長く保つことのできるお花たちです。

ゆえに高価なものと思われるようですが、当講座ではお手頃な金額で好みの色合せやデザインを楽しみながら自分だけの素敵なアレンジが出来るように指導していきます。

毎月、季節に合わせて形も色もさまざまなお作品作りを楽しんでいただけます。

是非一度、講座見学にいらして下さい♪

『ゆっくりヨガ』

第2金曜日 9時30〜10時30分

内田 美恵子

鹿嶋市に嫁いで7年目になり、やっと慣れてきた感じです。元々はスポーツクラブでヨガのインストラクターをやっておりました。

昨年、かしま灘楽習塾を知り、このたび4月から講座を開かせて頂く運びとなりました。ゆったりヨガは、初心者から経験者までどなたでも参加していただけます。沖ヨガ、なたでも参加していただけます。沖ヨガ、なたでも参加していただけます。

ご自分のペースで行って頂けるようにゆっくりに動かし、身体をしなやかに伸ばしていきます。

日々のストレスを溜め込まず、自分自身と向き合いながら、深い呼吸と瞑想をすることによって、脳の普段使わない部分を刺激して活性化。リフレッシュしていきます。イライラや疲れを取り除き、集中力をアップしたりすることも出来ます。

柔らかい呼吸は、心を穏やかで満たされた状態へと導いてくれるので、心がスッキリしてベストなコンディションになっていきます。大切なのは、自己犠牲になったり、人のせいにならなければならぬ生き方をしないようにすることです。

自分の気持ちを晴らせるのは自分だけです。自分の内側だけにある、パートナーシップを幸せなものにして底上げしていきましょう。

さまざまな身体的な不調を整えて調和させ、免疫力を上げて血行を良くし体温があがり、病気になるにくい体質にしていきます。自律神経が整って内臓機能が回復していきます。首や肩こり、腰痛、腸を刺激してお通じがよくなり、尿もれ予防。

美容面でも、身体がキュッと引き締まってきてスタイルがよくなり、お肌もキレイになったりと。

美容の乱れはメンタルの乱れ。心が満たされていない場合は食事の量がアンバランスになってしまいます。運動不足は姿勢も悪くなり、肌荒れにも繋がっていきます。

ヨガで鍛えるのは、インナーマッスルで、体の奥についてる筋肉です。内側から引き締められていき、ボディメイクされてゆくのも魅力なのです。

一人一人が自分自身と向き合うことによって、豊かな人生を手に入れることができます。

すべての人が、心と身体が解放され、深い自己理解を得る機会になれば幸いです。

〜興味のある方は、どうぞゆっくりヨガのクラスを体験してみてください。〜



〜間もなく、クーリングオフ切り〜
●塾生の皆さま
クーリングオフする場合
月1講座↓一回 月2講座↓二回
受講後までに各教授へ直接申し出た場合のみ、運営費と実費等を除く受講料を直接教授から全額返還されます。

●教授の皆さま
クーリングオフ確認後の必要作業
・塾生数が確定次第名簿提出
6月9日(事務局より運営費の振込金額の確認を受ける)
・運営費の振込み 6月30日

— 広告 —

<p>オンラインYOGAクラスのご案内♪</p> <p>ご自宅で、ヨーガをお楽しみください</p> <p>入会金無料、月会費 2000円</p> <p>★毎週火曜日 午後7時〜8時30分 インドの伝統的なハタヨーガ</p> <p>★第1・3木曜日 午後7時〜8時30分 和みのヨーガ(自己手当て)</p> <p>録画受講も出来ます!</p> <p>インド政府公認プロフェッショナルヨガインストラクター</p> <p>廣野由美子: 090-1438-3860</p>	
<p>お寺でヨガ&坐禅を体験しませんか! ♪</p> <p>禅ヨガ in 新福寺(かとり)2023</p> <p>〜心が落ち着き 身体が整う〜</p> <p>開催日 4〜12月の日曜日午前 10:00〜12:00 (全8回)</p> <p>場所 かとり新福寺 香取市香取 1833</p> <p>参加費 2,000円/回 (香取神宮そば)</p> <p>予約連絡先 / 090-8041-7122 (野口)</p> <p>詳しくは、てるてるヨガ健康サポート で検索</p>	