

かしま灘楽習塾

だより



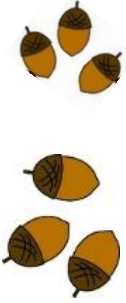
11月号

〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中 4631-1
 鹿嶋市まちづくり市民センター内
 TEL 0299 (85) 2601・FAX 0299 (85) 2602
 E-mail nadapost@nadajuku.com
 ホームページ http://www.nadajuku.com

来期16期開講予定 新規講座のご案内

既存講師による新規講座紹介

- ・簡単にわかる「徒然草」
 - ・簡単にわかる「方丈記」
 - ・iPad超入門 大きな文字で簡単操作 田口憲一
 - ・初めての人が楽しめる陶芸(土曜教室) 後藤敏夫
 - ・☆懐かしい歌・よみがえる歌を貴方に! 高澤雄一
 - ・日本神話と古代史の謎(初版) 大川修一
 - ・レッツ・ウォーキング 君和田毅
 - ・「季節の寄せ植え」〜花と遊ぼう〜 小泓明美
 - ・エンジョイ♡ハワイアンフラ 鳴海範子
 - ・水曜クラス
- 詳細については1月中旬発行の16期パンフレット・ホームページをご参照ください。



新規講師による講座紹介

- ・バンドやのませんか? (洋楽) 草野孝久
- ・仏像彫刻教室(初級〜中級コース) 我妻公明
- ・素敵なガラスアート 菅原光子
- ・タイルアート♪ 菅原光子
- ・楽しく描く大人の美術教室 相馬誠司
- ・15期コロナ禍閉講16期講座再開
- ・エクセルをやってみよう!
- ・パソコンで遊ぼう(初級)
- ・パソコンで遊ぼう(中級) 橋本典子
- ・野山の植物観察から庭木園芸知識まで①
- ・野山の植物観察から庭木園芸知識まで② 中野嘉明
- ・手編み教室「いとゆう」 高野美江子
- ・♪楽しいハーモニカ♪ 高柳恵三
- ・詩吟を楽しむ会 坂本孝一
- ・カラオケでも踊れる社交ダンス! 佐藤彰一

15期講座紹介

教養学部

『日本神話と古代史の謎(夜間部)』

第2(木) 18:00〜19:30

教授 大川修一



鹿島神宮のご祭神はタケミカツチの大神。また、常陸国風土記によれば降臨された香島の大神のお社です。お社は他社とは異なる北向きであり、そのご神座は東を向くという不思議な形式をとっています。これは出雲のお社とよく似ています。これは日本神話の「国ゆずり」に関わった二神の立場を想像させてくれます。日本神話を読み解きながら、卑弥呼や聖徳太子、中大兄皇子や鎌足など史書に登場する人物や出来事、再考してみる、と、古代の日本がどのような姿であったか、日本人の考え方のルーツはなにか、ちょっと見えてくるような感じがしてきます。せっかく大神のお社の近くにいますので、奥参道を歩きながらふと気づくようになるのも一興かなと思います。



『いやしのフラ』

第1・3(土) 10:15～11:45

教授 椎名慶子



なだ塾講座の皆様アロハー
「いやしのフラ」
教授の椎名です。第1・3土曜日前
前プレイルームでレッスンをし、4
年目を迎えるなか和やかで、若さ
(やや)溢れ、活動的なチームへと
成長しております。

「フラで心身共に健康を」モットー
に、基本ステップを中心に、さらに
美しく踊れることを夢見つづ楽し
みながら日々研鑽しております。

フラを通じ、貴重な時間の中で学び、
励まし、支えあいながらフラタイム
を満喫できる喜び、この時間こそが
まさに『いやしのフラタイム』なの
です。今年度は予期せぬコロナ禍の
あおりを受け、人とかかわりが希
薄になる中で活動できたことに感
謝しております。

コロナ終息がみえないなか、日常に
おびえるばかりでなく、新たな世界
へ一歩踏み出す勇気が時の流れを
変えていくと信じています。

レッツフラー！一緒に人生をエンジ
ョイしましょう！

『スポーツ吹矢健康教室！』

第1・3(火) 9:30～11:30

教授 後藤秀男

私が担当するようになって3年
目になります。今年はコロナ禍のた
め開講が半年遅れてしまいました。
コロナキャンセル等で、三名での開
講です。このままでは来期の開講が
危ういのでPRさせていただきます。
スポーツ吹矢は5～10m離れた円形
の的をめがけて自分の息を使って
約1gの矢を放ちその得点を競うも
のです。性別年齢は関係なし手軽に
楽しめます。そして知らず知らずの
うちに呼吸器官が鍛えられます。基
本となるのが「スポーツ吹矢式呼吸
法」です。腹式呼吸を取り入れた呼
吸法ですが、この呼吸法を最大限に
行うために「基本動作」が有ります。
精神集中・血行促進・ストレス解消
等沢山の効果が期待できます。得点
計算で頭も使い
ます。是非皆さ
んも始めてみま
せんか。的中
心に入った時の
爽快感は格別で
す。上級公認指導員を取得しまし
た。正しく、楽しく吹矢をしましょう！



15期新規講師紹介

『ゆっくりに楽々てるてるヨガ(男女)』

第1・3(木) 10:30～12:00

『笑顔で元気!!ヨガ教室(男女)』

第1・3(木) 13:30～15:00

教授 野口照代

ヨガは、古代インドで発祥し、そ
の歴史は古く、今から四千五百年前
といわれ
ています。
ヨガは、



ポーズばかりが注目されがちです
が、最も大切なのは呼吸です。呼吸
を意識しながらゆっくりと身体を
動かすことで、脳がリラックスし、
自律神経やホルモンバランスが整
い、細胞の活性化、免疫力の向上に
繋がります。また、血行やリンパの
流れも良くなり、血圧、肩こり、腰
痛、頭痛、便秘、冷え性の予防や改
善、身体の歪み、姿勢改善、体力や
筋力、集中力の向上、更には美肌、
若返り等の効果が期待されます。

誰もが笑顔で、心身共に健康で生
き生きとした毎日を過ごせること
を目指し、塾生の皆さんと楽しいひ
と時を共有できればと思います。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

お知らせ

- 「だより」受取りについて
- 複数受講されている方へ
- 『だより』受取り講座を決め、受
取らない教授へ連絡して下さい。
(同じ『だより』を受取らない為)
- 教授の方へ
- 『だより』必要部数の連絡お願い
します。
- 「賞状受取り」について
- 博士号 新たな授与者の方へ
- 賞状を受取っていない方は、
事務局まで お越し下さい。

大募集

講座紹介
塾生さんの声 大募集!

ぜひ、皆さんの声をご投稿お待ち
しています。

投稿・問合せ事務局へ

(火) (金) 9:00～16:00

Tel 0299-85-2601

