

町の無料開講講座を紹介する連載コーナーです。今号は「着付教室（夜の部）」と「健康体操教室」を紹介します。

File.02



楽しく動いて心身ともにリフレッシュ
健康体操教室



場所 文化村公民館 生徒数 73名(平成30年度) 開講日 第1・3水曜日 時間 9:30-11:30



講座の成果を見ていただきたい、と生涯学習フェスティバルでのステージ発表を約5年ほど前からはじめました。発表では、会場のみなさんと一緒にエクササイズを楽しみました

参加者の声



●野口淳子さん
安江先生がやさしく教えてくださり、笑顔が絶えない雰囲気の良い教室なので、6年間続けています。体を動かすことが好きで、野菜を意識して食べるなど食生活にも気をつけています。



●櫻井里恵さん
以前10kgのダイエットに成功し、体重を維持するために参加しています。2時間と聞くと長いようですがまったく苦にならず、楽しいです。年に数回開催される、グラウンド・ゴルフも楽しみのひとつです。



●富張勲さん、ふみ子さん
【勲さん】運動嫌いでしたが、健康のため続けています。おかげさまで元気でいられます。
【ふみ子さん】運動で体力をつけているので、風邪知らずです。シルバーリハビリ体操の指導士としても活動しています。



健康体操教室
講師 安江三恵子さん

健康体操で体力増進！
健康を維持しましょう

元体育教員の経験を活かし、約6年ほど務めさせていただいています。約2時間のレッスンの中に、ストレッチやエアロビクス、スクエアステップ、ダンスなどを盛り込み、体力づくりを行います。動きの完ぺきさよりも、失敗しても脳トレにつながっていると思えますので、みなさんに無理なく参加いただけているのではないかと感じています。少しだけ難易度を上げ、「もうちょっとがんばればこの動きできそう」と、やる気につながるような体操も盛り込んでいます。

腰が痛くても、上手くできなくても出てくるのが大事ですよね。間違っても「ハハハッ」と笑って、みんなで楽しさを共有しています。ぜひ、健康体操を通してみんなで健康生活を送りませんか。

File.01



ようこそ、着物が好きな方へ
着付教室（夜の部）



場所 文化村公民館 生徒数 21名(平成30年度) 開講日 第1・3水曜日 時間 19:00-21:00



1 娘の由美さんも師範の資格を持ち、共に指導します。「祖母も母も着物が好き。自然と着物が好きになる環境があり、娘2人も上手に着ます。着物の良さを広められたらうれしいです」
2 生涯学習フェスティバル展示作品。島野先生も生徒さんの着付けの仕上がりに「本当に見事だった！」と上達を喜びます
3 相モデル（相手に着せる）の練習

参加者の声



●小島美代子さん
まったくの初心者からはじめて、約5年。先生や先輩の素晴らしい指導のおかげで、なんとか着られるようになりました。講座を通して、様々な出会いがありました。着物の着付けがとても楽しいです。



●小木曾和子さん
着物が好きということはもちろんですが、帯一つでいろんな形ができることの楽しさが魅力で、気づけば10年以上。着せる人によって着心地が変わる、ということを経験させていただきました！



●上原洋子さん
基本から教わりたい気持ちと、着せてあげたい子がいたので、思い切って講座に入りました。それまで自己流で、着せる難しさを感じていました。1年間通い、細やかにご指導いただきました。先輩が目標です！



着付教室（夜の部）
講師 島野洋子先生

着物を「着る・着せる」
をしつかり学びませんか

40年以上の経験から、着付けを通して、日本の伝統、着物の着こなし、礼儀作法を教えています。
着付けは、仕上げができれば良いと考えがちですが、基本と手の運びが重要です。手つきが次の帯結びにつながっていきますので、厳しく指導し、覚えてもらっています。また、「相手に着せられる勉強ができてよかった」と感謝されるとうれしいものです。夢は、生徒さんの中から国家試験合格者が出ることです。今、2名の生徒さんが国家試験へ向けて勉強されています。
着物は日常生活に豊かさを、また着物姿はウキウキとした心も運んでくれます。初心者の方から、本格的に着付けを学びたい方まで、着物の和の美しさ、着方の美を追求し、一緒に楽しみましょう！