

町の無料開講講座を紹介する連載コーナーです。今号は「太極拳教室」と「フラワーアレンジメント教室」を紹介します。

File.20



季節のお花に癒されストレス解消
フラワー
アレンジメント教室



場 所 シンパシーホール 生徒数 20名 (令和元年度) 開講日 第1・3金曜日 時 間 19:00-21:00



1 講師と講座生の皆さんでの集合写真。
2 毎回先生が選んだ季節の草花を使用して作品を作っていきます。3 鈴木先生による丁寧な指導のもと、作品を仕上げっていきます。



3

参加者の声



● 相良 恭子さん
先生や仲間から教えてもらいながら楽しく受講しています。可憐な花を立体的にオアシスに挿すと、さらに魅力を増し輝きを放ちます。飾ると家の中が明るく華やき、家族からの「いいね」が励みになっています。



● 加藤 よし子さん
講座を始めて10年以上。季節や行事に合ったテーマで色々な花を使いアレンジするのが、ひとりひとり違った個性的な作品ができて、とても面白味があります。和やかな雰囲気のある楽しい講座です。



● 加藤 洋子さん
受講受付一番になるほど、この講座に魅力を感じ早3年。いつも玄關にお花のある日常は、心温まり家族を笑顔にしてくれます。お客様へのおもてなしにもなり嬉しいです。作品を写真に撮って楽しんでいます。

講座ではタイトルと使用する草花を決めて、皆で同じ作品を作っていきますが、仕上がりは生徒さんそれぞれの個性が出て、世界に一つだけの作品になります。アレンジした作品は各家庭に持ち帰り、生活の一部にしてもらって、毎日花と過ごすことで心温まる生活を送ってもらえたらと思っています。
フラワーアレンジメントは、季節のお花に癒され、ストレス解消にもなりますので、ぜひ講座への御参加お待ちしております。

問合せ シンパシーホール ☎ 87-5858

お花を生活に取り入れ
日々の暮らしに彩りを



フラワーアレンジメント教室
講師 鈴木 眞佐江 先生

境町の講座でフラワーデザインの教室を始めて30年になりました。毎年定員を超える参加申し込みがあり、感謝しています。
私自身、お花を通じた講座生の皆さんとの交流の中で、楽しく和気あいあいとした講座の時間を過ごしています。

File.19



「気」を感じて、心と体を整える
太極拳教室



場 所 中央公民館 生徒数 15名 (令和元年度) 開講日 第1・3火曜日 時 間 19:00-21:00



1 太極拳での礼「抱拳礼 (パオチェンリイ)」のポーズで集合写真。2 満留先生の細やかな指導により太極拳の動きを体で覚えていきます。3 生涯学習フェスティバルでの発表の様子。



3

参加者の声



● 野口 淳子さん
仕事終わりに参加できる講座ということで始めました。毎年の発表会がモチベーションとなり、家でも自主練に励んでいます。10年以上続けられているのは、先生が熱心に指導してくるのおかげです。



● 佐怒賀 清一さん
仕事を定年退職後、身体作りのために太極拳を始めました。先生の「継続は力なり」の教えのもと、4年間楽しく続けています。やればやるほど奥が深い太極拳の世界。皆さんもぜひ一緒に体験しましょう。



● 野村 紋子さん
退職後、身体作りと交友関係を広げたいと教室に通い始め、2年目になります。全身運動の太極拳は、普段の生活でも姿勢が良くなり効果を実感しています。今後も先生の指導のもと、太極拳を続けたいです。

30代の頃「太極拳」に出会い30数年。本場中国で勉強をしながらA級指導員や審判員の資格を取得し太極拳の普及に携わっています。講座の参加者の中には20年続けているベテランの方もいます。
太極拳には、「用意不用力」という言葉があります。全身の不用な力を抜き、極限的なリラックス状態を得ることで、そこから湧き出てくる意識(気)を用いた動きが、太極拳のびやかな動きに繋がります。
教室では、基本動作から始め、生涯学習フェスティバルでの発表に向けて、より高度な型に挑戦していきます。身体に負担が少なく、全身運動の太極拳。運動経験が少ない方でも気軽に始めることが出来るスポーツです。体験会も開催していますので、ぜひ一度太極拳に触れてみてください。

問合せ 中央公民館 ☎ 81-1340



太極拳教室
講師 満留 博文 先生