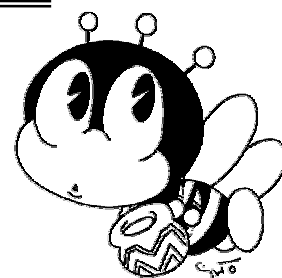


マナビ通信

米沢鷹山大学本部だより



平成18年度「市民おしょうしなカレッジ」39講座終了

講座の様子を取材して紹介しています。

優しい花と元気な花!!お花でセラピー体験

新藤 聡子 氏

各回ごとにアレンジメントのテーマにそって花の名前・色・その花の持つ効果などの説明を受けた後、各自使いたい花を選び活け始めました。リラックスできる様にと静かな音楽を聴きながらハーブティーを頂き、先生のちょっとしたアドバイスを受けながらからだ全体でセラピーを感じていました。



インド健康術 ～アーユルヴェーダに学ぶ～

後藤 桂子 氏

お香が焚かれ、インドの音楽が静かに流れる中、先生の指示と動きを真似てヨーガ・エクササイズを行っていました。目を閉じ、心を鎮め、決して無理はせず自分ができるところまで行います。皆さん、心身ともに「リラックス」している様子が覗えました。先生の言葉に仏教の教えも感じ、先生が阿弥陀のようにも見えました。古代インドの智慧を、忙しい毎日に取り入れると、もっと健康で豊かに過ごせるような気がします。

一口メモ アーユルヴェーダって何?

古代インドのサンスクリット語で、「生命」の「知識」という意味。生活の知恵、医学、生命科学、哲学の概念も含む、約5,000年の歴史を持つインドの伝統的な学問です。日本では、健康法、美容法として注目されつつあります。

はじめてのトールペイント

渡辺 瑠璃子 氏

トールペイントにも種類があり、渡辺先生は「アメリカンデコラティブ」が専門で、動物や子供の絵など素材も様々、描き方も自由なのだそうです。この日は、木製のペンスタンドに、下絵をカーボン紙で写し、ストローク（筆使い）や、サイドローイング（立体感を出す筆使い）を教わりながら、絵の具で色をつけていました。味気ないペンスタンドが、華やかなかわいらしいペンスタンドに変わっていいきました。



平成 19 年度前期

市民おしよしなカレッジ

41 講座開講！！

今回新しい内容の講座は 21 講座

講座名・実施者・講師名・内容の紹介です。

おいしい紅茶とかんたんスイーツ

古居 由紀

古居 由紀 氏

紅茶のおいしい入れ方と、様々な紅茶に合うスイーツを覚えましょう。ティーコーディネーターと素敵なティータイムを一緒に過ごしませんか。

オンリーワン・フラワーアレンジメント

綿貫 恵子

綿貫 恵子 氏

プリザーブドフラワー（枯れない花）で、母の日・父の日にフラワーアレンジメントの贈り物はいかがですか。午前と午後の講座があります。

郵便切手アルバムの作り方

米沢郵趣会

佐々木 昭・笹木 洋一 氏

趣味で集めた郵便切手、きれいに整理出来ますか？集めた郵便切手を楽しむためのアルバムリーフ作りの解説と指導を行います。切手も大喜びですね。

もっとすてきに！楽しい寄せ植え教室

斎藤 博子

斎藤 博子 氏

季節のお花を使って、玄関周りを飾りましょう。初めての方もお花に親しむチャンスです。新しい発見があるかも！



親子食育講座

サポートサービス食育ママ

加藤 弥栄子 氏

子ども主体のクッキング。「自分でやった」という達成感を味わいます。興味津々!! つくるって楽しい!!

うれしい!楽しい!フラワーアレンジメント教室

綿貫 恵子

綿貫 恵子 氏

豊富な花材を使って季節感や遊び心たっぷりのフラワーアレンジメントレッスンです。素敵な作品を作りませんか。

リフレッシュ読書講座

今村 洋一

今村 洋一 氏

楽しく有意義に本を読むための訓練を、大きな活字でゆっくりと進めます。シニア世代にピッタリです。



日常使う筆習字

我妻 雄子

加藤 今朝男 氏

のし袋、住所録、年賀状などに名前、住所、宛名を筆できれいに書く練習をします。

楽しく「ゆかた」

宍戸 裕子

宍戸 裕子 氏

着こなしのコツや様々な帯結びを紹介します。「ゆかた」を着てたのしい夏をむかえましょう。めざせ！着こなし上手！

歌声講座

谷本 久徳

上野 健二郎 氏

大野木 はるか 氏

上野・大野木両氏を講師にむかえての歌い方が基礎から学べる講座です。歌は苦手という方には、苦手返上のチャンスです。

初心者のための発明・特許セミナー

米沢発明学校

発明協会山形支部出願アドバイザー

アイデアを発明へと発展させ、産業財産権（特許・実用新案・意匠・商標）を知って、その権利を自分で取得できるようになりましょう。

和紙の折り紙・くるみ絵講座

鈴木 和子

鈴木 和子 氏

和紙を使い四季の歳時記や花などを、折ったり色紙にくるみ絵（押絵）として表現します。誰でも気軽に楽しめ手わざの講座です。

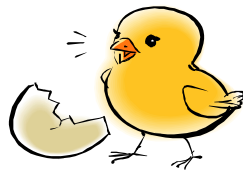
ふる里の民踊

松本 きよ

松本 きよ 氏

北海道から沖縄までの民踊を楽しく踊り健康な身体をつくりましょう。

民踊とは地域のおどりです。



太極拳入門講座

遠藤 千鶴子

遠藤 千鶴子 氏

気功体操と太極拳のゆったりした運動を覚え心と体を動かし健康作りをしてみませんか。

庭木のちょっとした剪定・はじめての雪囲い

我妻 雄子

シルバー人材センターから派遣

剪定はつつじやさつきなどの庭木の手入れ、松の葉の摘み方など基本的なことを学びます。木と語りながら素敵な庭を造りましょう。

雪囲いは材料の選び方・なわの結び方・囲い方のポイントなどを覚えて、きれいで丈夫な雪囲いをしましょう。

手作り織り機で楽しい手織り

窪田 とし子

窪田 とし子 氏

空き箱などで簡易織り機を作り、台所にある身近な染料で染色した糸を使い布を織りあげます。どんな作品が出来るか楽しみですね？

とっておきの自己防衛術入門（女性編）

鹿俣体育研究所

鹿俣 修 氏

日本体育大学武道学科出身の講師が柔道とサンボをベースに力学を応用した女性向けの簡単護身術を教えてください。

楽しい健康運動教室

鹿俣体育研究所

鹿俣 由美 氏

健康運動指導士がエクササイズボールなどを使った簡単で楽しい運動を紹介します。いい汗かいてリフレッシュしましょう

ステップアップテニス講座

唐沢 真

唐沢 真 氏

初心者コースは基本のボール使い方から始まりラリーが出来るようになるまで。

初級者コースはいろいろなショットを組み合わせるゲームの楽しさを味わいます。

日本伝統武術（古武道）講座

山形県伝統武術連盟

柴田 孝一 氏

日本の伝統武術である柔術・体術・剣術・棒術・鎖術・槍術を体験してみませんか？心身ともに鍛えましょう。

19年度も継続して行われる

講座も数多くあります。お楽しみに!!



講座の様子はマナビ通信でお伝えします。

お知らせコーナー

☆ たのしい韓国語講座

韓国の文化・韓国の歌・韓国の料理などを楽しく学んでいます。

- ・ い つ 毎週木曜日 午後7時～9時
- ・ どこで 北部コミュニティセンター
- ・ 会 費 月 1000円
- ・ 講 師 金 正民 (キム ジョンミン) 氏
- ・ 申し込み マナビスト佐藤 080-1822-3209

☆ 座の文化伝承館より

座の文化伝承館蔵オープン

座の文化伝承館の敷地内に建つ蔵がギャラリーとして一般の人でも利用できるようになりました。展示用のレールやスポットライトも備えられています。皆さんの作品展覧会やミニコンサート、おはなし会にご利用下さい。

申込み・問合せ先 座の文化伝承館
電話 23-8009

よねざわ学アカデミー

3月3日文化センターで第1回発表会がありました。「米沢らしい」、「米沢だから」を対象に、「調べて・まとめて・発信」し、米沢の認識を深め、広めようという地域学をやっています。

発表者は2名。秋葉さんは、細井平州の教えについて調べており、この日は、東海市の子ども達との交流を踏まえパソコンを使っでの発表でした。永井さんは、旧町名について調べており、この日は、小山内誠永次さんを講師に迎えて城下町としての米沢を教えていただいたことや、街歩きをして興味を引き、面白かったところなど発表しました。興味のある方は鷹山大学本部にお問い合わせ下さい。

☆ いきいき満点講習会

いつまでも元気で楽しく暮らすためには、体を動かすことが大切なのはみなさんご存知ですね。でも体を動かす=運動=苦手・苦しい・・・などの図式をイメージされることはありませんか？つらく苦しいことはなかなかする気にならないものです。

そこで、体を動かすことの効果や方法を楽しくお伝えしようというのが、この講習会です。

1. 内 容： 講義と実技
2. 日 時： ご希望の時間を講師と調整のうえ決定
1時間～1時間半位
(夜間・土日可)
3. 会 場： 普段活動されている場所など
4. 講 師： 県立米沢女子短期大学
健康栄養学科講師
医学博士 加藤 守匡 氏
5. 講師料： 無料
6. 申込期間：平成19年3月～平成20年3月
(先着順 15団体を予定)
7. 申込先： すこやかセンター内
米沢市健康福祉部
健康課健康推進担当 後藤
電話 24-8181

発 行：米沢鷹山大学本部
マナビスト

事務局：〒992-0012 米沢市金池 3-1-14
置賜総合文化センター4階
TEL 21-6111(内線 6423)
FAX 21-6020
ホームページアドレス

<http://yozan.educ.yonezawa.yamagata.jp/>