

1/18(土)

2/22(土)・3/22(土) 10:00~11:00

リフレッシュヨガ

～脳と身体に癒しとエネルギーを!～

定員 各回先着20名 参加費 各回2,000円以上

脳機能の改善とともに、爽快感が向上・疲労感や抑うつ感が低下するなど、心理面における効果も立証されているシナプソロジー®を取り入れた講座です。

1月『動いてスッキリ!デトックス』

年末年始、美味しいものをたくさん食べて、のんびり過ぎた身体をスッキリさせましょう。

2月『温活!身体を内から温める』

呼吸法やポーズで自律神経を整え、血流やリンパの流れを良くして身体を内側から温めましょう。

3月『リラックスして快眠!』

いつも頑張っている身体と心に休息を!自律神経のバランスを整え、快眠を導きましょう。

※持ち物:動きやすい服装、タオル(スポーツタオルサイズ)、水
※更衣室をご利用の場合は男女入替制となります。

講師

ないとう まこと (株)Fitness Guide 取締役
 内藤 聖子 ミズノ(株)MIZUNOアクアアドバイザー
 1993年に大手スポーツクラブ入社。その後フリーランスに
 転身後もインストラクターとして水陸さまざまなレッスンを
 担当。現在は四条烏丸にある自社スタジオにて、ヨガやピ
 ラティスなど運動指導を実施。またレッスン指導だけでなく、
 水中エクササイズや健康プログラムの開発や指導者育成
 セミナー講師も担当。

ご予約は
こちらから

2/2(日) 10:00~11:30

伊東忠太の
「建築進化論」と伝道院

定員 先着40名

参加費 3,000円以上

伝道院を設計した伊東忠太は、日本で初めての建築の理論家でした。今回は彼が唱えた「建築進化論」について、やさしく紹介しましょう。伝道院を見る目がさらに変わるはずです。その後、実際に皆さんと一緒に伝道院を見て回りながら、さまざまな部分に説明を加えます。



©本願寺

講師

くら かた しん すけ 大阪公立大学教授
 倉方 俊輔 建築史家

伊東忠太の研究で博士号を取得し、『京都 近現代建築ものがたり』『神戸・大阪・京都レトロ建築さんぽ』ほか著書多数。建築公開イベント「東京建築祭」の実行委員長、「京都モダン建築祭」「イケフェス大阪」の実行委員を務めるなど、建築の価値を広める活動を行っている。

ご予約は
こちらから

2/2(日) 13:30~15:00

「行きたくなる世界遺産!」の
2人が教える
京都と西本願寺の魅力

定員 先着50名

参加費 3,000円以上

世界遺産検定マイスターの2人が「ガイドブックには載っていない世界遺産の本当の魅力」をご紹介します。今回は、世界遺産「古都京都の文化財」の中から西本願寺に焦点を当て、その魅力をみなさんに体感していただく他では聞けないトークショーを開催します。最後の約15分には伝道院1・2階(一部除く)を自由見学いただけます。

Podcast番組「行きたくなる世界遺産!」Presents

講師

Podcast番組
「行きたくなる世界遺産!」

世界遺産検定の最高位“マイスター”のミドとKANAEが、世界遺産を語りつくすPodcast番組。誰もが知る名所からマニアックな秘境まで、音源を通して、魅力あふれる世界遺産の旅へ連れられています!

ご予約は
こちらから

2/7(金) 13:30~15:00

心の回復力を高める
体のツボ「TFT(思考場療法)」

定員 先着40名

参加費 3,000円以上

鍼のツボを指でトントンと自分で刺激することで、不安、怒り、悲しみ、うつ、トラウマ、対人関係などのストレスをリセットし、心を回復させる方法がTFT(思考場療法)です。手順がシンプルで副作用がなく、言葉にできなくても行えるため、幼い子どもから高齢者の方まで活用でき、医療や心理、福祉、教育、スポーツ、戦争や災害現場など幅広い範囲で用いられています。本講座では、TFTのセルフケア版として心の回復力を高めて、ストレスに強くなるための方法をご紹介します。自分のために、家族のために、友人や職場の仲間のために活用してください。

講師

もり かわ あや め
 森川 綾女

一般社団法人日本TFT協会理事長、TFTセンタージャパン代表。心理学博士、公認心理師、ヒューマンリソース経営学修士。TFT(思考場療法)の第一人者。カウンセリングとTFTや呼吸バイオフィードバックを統合し、心と体の両方からアプローチする回復プログラムを専門家や個人、学校や企業に提供している。災害や人道支援にも従事し、社会起業家たちとSDGsの活動にも取り組んでいる。著書は「つぼトントン」「ツボタッピング1分セラピー」「たった2分で心がスッキリする体のツボ」など。

