

10/18(土)

11/29(土)・12/20(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

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。

10月『呼吸を深めてストレス緩和』

身体と心そして呼吸に集中し、瞑想を取り入れることで、心身共にリラックスしてストレスを解消しましょう!

11月『足腰を強化し代謝アップ!』

ヨガのポーズで足腰を強化し、基礎代謝が向上し痩せやすい体になる・歩行改善・転倒予防などの効果を引き出しましょう。

12月『全身の血行促進し冷え性改善!』

手先・足先、そして全身の血行促進し、内側からポカポカと身体を温めましょう。

※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

内藤 聖子

(株)Fitness Guide 取締役

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

12/14(日) 10:00～11:30

梅と鶴の水引で結ぶ、お正月の箸袋づくり

～手しごとで迎える、正月事始め～

定員 先着20名 参加費 4,000円(材料費1,000円を含む)

身近な伝統工芸品である水引の歴史と結びの意味にふれながらお正月用の箸袋を作ります。寒さの中でいち早く花を咲かせる「梅」は、希望がふくらみ、未来が花ひらくしる。長寿や健康を象徴する「鶴」とともに、新しい年の幸せを願いながら、水引で結びます。水引が初めての方でも、ゆっくり丁寧にお伝えします。ひと結びに想いを込めて、食卓に春を届ける、特別な箸袋を作ってみませんか。

水引付ボチ袋のお土産付

◆講座内容 10:00～10:20 水引の歴史と結びの意味について
10:20～11:30 箸袋づくり体験

講師

新城 絵美

武蔵野美術大学日本画学科卒業。水引工芸『結丸』主宰。『美と自然・誰かと誰かを結ぶ』をテーマに、水引の結びの持つ意味を大切にしながら作品制作をしている。またワークショップや文化体験で水引の魅力を伝える事にも力を注いでいる。



ご予約は
こちらから

12/14(日) 13:30～15:00

博多織アートパネルづくり ～新年を日本の伝統美でお出迎え～

定員 先着20名

参加費 4,500円以上(材料費1,500円を含む)

しなやかでコシがあり、丈夫な生地として知られる博多織。職人さんが帯や着物生地として織り上げた美しい織物にたくさん触れながら、あなただけの感性で、オリジナルアートパネルに仕上げます。

新年を迎える作品づくりとしてもお勧め!江戸幕府への献上品にも選ばれたという「献上柄(けんじょうがら)」や、平安時代に生み出された「襲(かさね)の色目」なども学べます。博多織の歴史などにも触れながら制作します。



和える(aeru)は、「日本の伝統を次世代につなぎたい」という想いから誕生しました。京都「aeru gojo」店舗(地下鉄五条駅徒歩5分)もごさいます。ぜひ遊びに来てください。和える(aeru)のワークショップは、子どもから大人まで、年齢問わず、楽しく学びながら豊かな感性をとともに育めます。



ご予約は
こちらから

12/20(土) 13:30～15:00

魔鏡職人から学ぶ 銅鏡づくり!

～銅鏡の過去・現在・未来をたどる～

定員 先着20名

参加費 5,000円
(材料費2,000円を含む)

銅鏡は中国大陸から伝わってきて、平安時代に日本的な意匠になり和鏡と呼ばれるようになります。儀礼で使われる等貴重な物だった銅鏡が江戸時代には日用品となります。ガラス鏡の普及で銅鏡工房は激減するも、日本では御神鏡として需要があったため何とか残りました。その鏡作りや魔鏡についての説明と、その伝統を引き継ぐための活動についてお話した後、実際に鏡を削って、研いで、磨いてお持ち帰りいただきます。

※紙やすりや炭で研いで磨くため、汚れてもよい服装でお越しください。

講師

山本 晃久(魔鏡職人)

世界で唯一手仕事による和鏡・神鏡・魔鏡を製作する山本合金製作所に生まれ、家業に入る。祖父、山本鳳龍に師事して伝統技法を受け継ぎ、全国の社寺の御霊代鏡や御神鏡の製作や博物館所蔵の鏡復元に携わっている。



ご予約は
こちらから

