

7/25(土)

ご予約は
こちらから



8/22(土)・9/19(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。

7月『夏を快適に過ごす!』

暑さで低下する代謝をアップし、夏バテや疲労など夏を乗り切る身体づくり。

8月『夏の冷えやだるさを解消!』

暑さによる食欲不振・冷房の冷え・心身の疲れやだるさを解消。

9月『残暑の不調を乗り切る!』

暑さで乱れた自律神経や内臓機能を整え、夏の疲れを癒しエネルギーをチャージ。



※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アークアドバイザー
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。



8/22(土) 13:30~15:00

ご予約は
こちらから



土壌医と学ぶ 盆栽の植え付け体験 ～土を知り、樹と向き合う、はじめての盆栽づくり～

定員 先着30名

参加費 4,500円(材料費1,500円を含む)

本講座では、あらかじめご用意した樹を使い、実際に盆栽の植え付けを行います。土の扱い方や鉢への収め方に加え、仕上げとしてコケ類の貼り付けも体験できます。

盆栽ならではの枝の整え方や管理のポイントをわかりやすく解説します。また、植物はなぜ大きくなるのか、成長を左右する土壌の役割など、土壌医の視点から植物の仕組みについてもお話しします。初心者の方も安心してご参加ください。



講師

吉村 大輔

龍谷大学 農学部 農場専門技術助手
食農科学博士 土壌医
10年間農業者として生きた後、大学農場で実習などを担当、自身もブドウを中心に研究を行う日々。



8/30(日) 13:30~15:00

ご予約は
こちらから



宗教ってなんだろう?

～釈徹宗さんと考える、はじめての宗教入門～

定員 先着40名 参加費 1,500円

宗教と聞くと、「むずかしそう」「自分とは関係がない」と感じる方も多いかもしれません。本講座では、「宗教ってなんだろう?」という素朴な疑問を出発点に、宗教がどのように生まれ、人とともに歩んできたのかを、釈徹宗さんとともに考えていきます。



専門知識がなくても大丈夫。私たちの暮らしや価値観とも深く関わる宗教について、はじめての方にもわかりやすくお話しする入門講座です。

講師

釈 徹宗 僧侶・宗教学者
相愛学園学園長。武蔵野大学総長。
日本宗教学会常務理事。
浄土真宗本願寺派如来寺住職。
NPO法人リライフ代表。宗教思想や宗教文化の領域において、比較研究や学際研究を行っている。
近著に『喜怒哀楽のお経を読む』(朝日選書)など。



9/23(水祝) 13:30~15:00

ご予約は
こちらから



石の印づくり 篆刻の時間

～一級印章彫刻技能士が教える 京印章の伝統と技～

定員 先着20名 参加費 5,000円(材料費2,000円を含む)

平安京遷都(794年)以来の長い歴史を受け継ぐ「京印章」。本講座では、日本人のくらしと深く結びついてきた“印”の歴史・文化やその役割について、わかりやすく紹介します。その後、予約時にお申し出いただいた、お好きな漢字1文字(ひらがな・カタカナは2文字)を15mm角の石の印材に篆書体・白文で彫刻します。完成した印は、印袋に入れてお持ち帰りいただき、日々のさまざまな場面で“自分だけのしるし”として長くご愛用ください。



講師

河合 良彦・祥子 河政印房 一級印章彫刻技能士

京都御所と二条城の間、府庁前にある印章店「河政印房」を夫婦で営む京印章職人。ともに一級印章彫刻技能士、ものづくりマイスター、京もの認定工芸士、未来の名匠です。京印章の伝統と魅力を広く伝える活動を行い、印章文化を身近に感じられる機会づくりに取り組んでいる。

