

初めての健康麻雀(月)①(水)⑬

(月曜クラス)

- 4/27、5/11・25、6/8・22、7/13、8/10・24、9/14・28(月)
- 10:30~12:30
- 10回14,000円、初めての方はテキスト代1,200円
- 定員24名

(水曜クラス)

- 4/15、5/13・20、6/3・24、7/1・15、8/5、9/2・16(水)
- 10:30~12:30
- 10回14,000円、初めての方はテキスト代1,200円
- 定員24名

楽しい健康麻雀(月)②(水)⑭ ~ルールのある方のクラス~

(月曜クラス)

- 4/27、5/11・25、6/8・22、7/13、8/10・24、9/14・28(月)
- 13:00~16:00
- 10回14,000円 ●定員24名

(水曜クラス)

- 4/15、5/13・20、6/3・24、7/1・15、8/5、9/2・16(水)
- 13:00~16:00
- 10回14,000円 ●定員24名

●安川洋子ほか(NPO法人健康麻将全国会地域指導員、日本麻雀道連盟五段、日本健康麻将協会認定WMLレッスンプロ)



健康麻雀は年齢を問わず楽しむことのできる大人気の脳トレです。100歳までの人生を楽しむためには体の健康だけではなく頭の健康も大切です。ゲームを考えるだけでなく指先の運動も行えるので脳の機能も活性化。頭のスポーツです。ルールを守って健康・仲間・生きがい作りに楽しく遊みましょう。

祈りの造形と琵琶湖 - 白洲正子の作品を手掛かりに⑨

白洲正子を魅せた近江。近江には優れた仏像を始めとして、様々な祈りの造形が伝えられています。そしてこれらの造形を突き詰めると、琵琶湖のある近江の風土がこれらの造形を生み、伝えてきたことが判ります。今回の講座では、白洲正子の作品を手掛かりに、祈りの造形と琵琶湖との関わりについて解説します。



長命寺伽藍と六所権現影向磐

- ①「摩崖仏」②「木からホトケへ」③「石の造形」
- ④「広がる水世界の神仏」⑤「天台寺院を深掘りする1」
- ⑥「天台寺院を深掘りする2」

- 4/22、5/27、6/10、7/29、8/19、9/23(水) ●13:00~14:30
- 6回7,200円、資料代6回分600円 ●定員24名
- 大沼芳幸(NPO法人歴史資源開発機構 主任研究員)

己書(おのれしょ)

筆ペンで味のある文字を描いてみませんか⑦

己書とは絵を描くように字を描く書です。己書には上手い下手はありません。字や絵の苦手な方でも大丈夫です。筆ペンと紙があればだれでもすぐに味のある字や絵がかけられるようになります。



- 4/22、5/20、6/3、7/15、8/19、9/30(水) ●11:00~12:00
- 6回6,600円、教材費1回100円
- 定員12名
- 村岸洋子(日本己書道場師範 ようこ道場)

はじめての香道(月)③(金)② ～香りと和歌で楽しむ歳時記～

静寂な空間の中で香りを鑑賞しながら己と向き合う間香と、和歌や四季の移ろいを主題として遊ぶ組香。はじめての方にも楽しんでいただけるカリキュラムです。和室ですが、お足の悪い方には椅子のご用意もございますので、お気軽にどうぞ。

- ①「香道の世界へようこそ」 ②「源氏香」 ③「小鳥香」
- ④「四時香」 ⑤「月見香」 ⑥「札打ちに挑戦」

- (月クラス) ●4/20、6/8・22、7/13、8/17、9/14(月)
- (金クラス) ●4/17、6/26、7/10・24、8/21、9/4(金)
- 10:30～12:00
- 6回6,600円、教材費6回分1,200円 ●定員20名
- 早川光菜(香道教林坊流 師範)



ハンドメイド作品を楽しむ(入門)⑮

毎月1つずつ色々なハンドメイド作品を作って楽しむ講座です。みんなでワイワイ楽しみませんか? 「紫陽花のリース」「トルコランプ教室」「季節のパステルアート」「キャンドルリース」など。



- 5/20、6/24、7/22・29、8/19、9/30(水) ●13:00～15:00
- 6回6,600円、材料費1回1,500円程度
- 定員12名
- 藤田恵(にじいろ工房 代表 藤田恵 ほか)

空海(入門) ～空と海のあいだに見えてくるもの～ ⑩・⑪

空海という名前は知っていても、その名前がどうして付けられたのか、いつ頃の人で何をした人なののでしょうか。空海は、今もなお、高野山の奥の院で、修行をしていると言われています。若き日の空海が著した『三教指帰』をもとに、やさしく空海の世界をたどります。



- 4/15、5/20、6/3、7/1・15、8/19、9/16(水)
- ※4月と5月はおさらい
- 10:30～12:00
- 7回8,400円、テキスト代 792円[新規受講者]『三教指帰』(ビギナーズ・クラシックス:日本の思想)(角川ソフィア文庫) ●定員16名
- 岡本光夫(歴史文化遺産認定ガイド、随筆家・フォトエッセイスト、滋賀文学会顧問、日本ペンクラブ会員、随筆文化推進協会理事)

北欧白糸刺繍⑯

白リネン生地に白糸を使って繊細で力強い模様を作るアジュール刺繍や織糸を抜いて模様を作るドロワークなど、白糸刺繍の基礎を学びませんか。また時々、色糸を使った北欧の刺繍も楽しみましょう。



- 5/13・20、6/3、7/1・15・22、8/5、9/2・16・30(水)
- 13:00～15:00
- 10回11,000円、初回教材費 3,000円程度
- 材料費1回800円
- 定員12名
- 中寺恵美子(スコーネクラブ)

源氏物語に親しむ²³

世界最古の長編小説 源氏物語を、桐壺から順にご紹介します。複雑な人物関係を整理しながら、千年以上読みつがれてきた魅了に迫ります。

- ①「源氏物語の世界へようこそ」
- ②「桐壺・帚木・空蝉」
- ③「夕顔・若紫」
- ④「末摘花・紅葉賀・花宴」
- ⑤「葵・賢木」
- ⑥「花散里・須磨・明石」

- 4/17、6/26、7/10・24、8/21、9/4(金)
- 13:00~14:30
- 6回7,200円、教材費6回分400円
- 定員16名

やさしい朗読(A)²⁵(B)²⁶

やさしく美しい言葉は人の心を励まし勇気づけてくれますね。日本語の美しさや響きの良さをかみしめながら生き生きと魂のこもった言葉でぬくもりある言葉を伝えてみませんか。日本の古典文学の冒頭部分や名場面の一節日本の近代文学 現代文学を代表する作家の作品と一緒に朗読しましょう。

- 4/17、5/15・29、6/5・19、7/3・24、8/21、9/4・18(金)
- (Aクラス) ●12:50~14:10
- (Bクラス) ●14:30~15:50
- 10回11,000円、教材費1回100円~200円程度
- 定員16名
- 辻智子(読み聞かせインストラクター、ぱねる劇場りんりん主宰)



日本・世界の愛唱歌を歌おう²⁴

歌い継がれる日本・世界の愛唱歌を歌います。声を出す気持ちよさを感じて音楽を楽しみます。歌が初めての方も大歓迎。楽譜が読めなくても大丈夫です。やさしい発声練習から始め、無理なく気持ちよく歌える時間を大切にします。音楽を通して、あたたかなひとときを一緒に過ごしましょう。



- 4/24、5/8・15・22、6/12、7/10・31、9/18・25(金)
- 13:00~14:00
- 9回9,900円、資料代1回100円
- 定員24名
- 松田信子(声楽家)

楽しい手相(入門)³⁴

日本では様々な占いが存在していますが、その中でももっともポピュラーな占いと言われているのが「手相」の占いです。講座では4大基本線をはじめ、各丘やさまざまな線の名称、意味を簡単に分かりやすく説明します。手相占いの基礎的な部分を中心とした楽しく学べる講座です。前期、後期あわせて約1年間で学ぶ講座です。



- 4/19、5/10、6/14、7/12、8/2、9/20(日)
- 10:00~11:30
- 6回6,600円、資料代1回200円程度
- 定員16名

- 清水誠
(協同組合易道事業連名
日本・推運学会)

Let's のどトレ♪ 大人のボイストレーニング^{③②}

頭や顔のマッサージ・舌トレーニング・
身体を緩める事・・・を、高濃度酸素を
吸いながら行います。みんなで元気よ
く声を出し、歌を歌いながら、楽しく美
容・健康作りをする時間です。フレイル・
誤嚥を防ぎ、美容にもお役立ていただ
ける～のどトレ～、はじめませんか!



- 4/19、5/17・31、6/7・21、7/
12・26、8/23、9/6・20(日)
- 9:30～10:30
- 10回11,000円
資料代10回分500円
- 定員24名
- 丸本聖(京都市立芸術大学音楽学部声楽専攻卒、
丸本音楽教室主宰)

楽しい色鉛筆・パステル講座～初心者から上級者～^{③⑦}

水彩色鉛筆で、楽し
く簡単にスケッチ
しましょう。文房
具、スケッチブッ
ク、水彩色鉛筆で、
簡単な水彩画を描
いたり、果物やお
花、風景にも挑戦し
ましょう。



- 4/19、5/10、6/14、7/12、8/2、9/6(日)
- 14:00～15:00
- 6回6,600円、教材費1回200円～500円
- 定員16名
- アート-トップさんの楽しい美術