

## フォローアップセミナー 開催案内

申込み番号	内 容	会 場 案 内	実施日程	定員	申し込み締め切り日	☆☆☆☆ 事務局からのお薦めポイント ☆☆☆☆
1	楽しいトークにつつまれて 絵手紙を楽しみましょう	びわこ学院大学 本館2階 造形室 ☆東近江市布施町29	2018・12・6(木)	50人	2018 11・20(火)	杉本先生はお話が面白くて、つい引き込まれます。お人柄あふれる楽しいトークによって、絵を描くという苦手意識も吹っ飛び、自然に絵手紙の世界にいざなってくださいます。先生のアドバイスによって「下手でいい、下手がいい」という言葉通り、その人らしさあふれる、世界で一つだけの「私の絵手紙」が出来上がっていきます。年賀状づくりにもピッタリのこの時期、多数の皆様のご参加をお待ちしております。 
	※年賀状にヒント！下手でいい、下手がいい、心をこめて！	【交通アクセス】 ☆車・・・蒲生スマートICより5分 八日市ICより約10分 ☆無料駐車場有り ☆電車・・・近江鉄道本線 大学前駅下車	13:30～15:30			
	【講師】 びわこ学院大学 杉本栄子氏	【持ち物】 特にありません 材料・道具はこちらで準備します。				
2	気持ちよく体を伸ばして ゆったり太極拳を体験しましょう。	滋賀県立長寿社会福祉センター 1階体育室 ☆草津市笠山7丁目8-138	2018・12・10(月)	30人	2018 11・20(火)	太極拳は古来より中国に伝承された武術ですが、現在では健康法として親しまれています。呼吸と合わせながら、立位でゆっくりとした動作を行う全身運動です。リラクゼーション効果もあります。指導者の中小路先生は本職は美容師さん。今から20年ほど前に太極拳に出会い、ビビッと感ずるものがあり、たちまちとりにこに・・・今や滋賀の太極拳界の期待の星(言い過ぎ?)太極拳の魅力をやさしく伝授していただけること間違いなしです。初めての方もご参加くださいね。 
	※自分の身体と向き合う事で集中力を高め自律神経を整え癒し効果や、足腰を鍛えて元気な身体をつくります。認知症予防や転倒防止にも役立ちます。	【交通アクセス】 ☆車・・・新名神高速 草津田上インターから約3分 ・名神高速 瀬田東インターから約5分 ☆無料駐車場有り ☆電車・・・JR瀬田駅からバスで約15分「長寿社会福祉センター前」バス停下車	14:00～16:00			
	【講師】 太極拳指導者 中小路良介氏	【持ち物】 動きやすい服装 薄底の上履き・水分				
3	ヨガの世界に浸ろう	長浜勤労者総合福祉センター 臨湖 1階多目的ホール ☆長浜市港町4-9	2019・1・10(木)	30人	2018 12・20(木)	インドへ何度も訪れヨガを究められた黄瀬先生、その優しい声に癒されながら、無理なく手や足を伸ばし、胴体をねじったりします。心と体と呼吸を一体化しながら、気持ちを集中し時には木、時には犬、時には勇者になりきって・・・終わるときには体がすっきり頭もスッキリしますよ。 
	※忙しい日々をしばし忘れて、心も身体も癒されて・・・	【交通アクセス】 ☆車・・・琵琶湖・湖周道路「豊公園」の信号を西。豊公園駐車場をご利用ください(3時間無料)。豊公園駐車場より徒歩約7分です ☆電車・・・JR長浜駅西口より徒歩約10分	14:00～16:00			
	【講師】 ヨガインストラクター 黄瀬史子氏	【持ち物】 動きやすい服装・ヨガマットorバスマット ・水分				
4	簡単おいしい本物の味を手から心へ 出汁&だし巻き卵	大津市勤労福祉センター 2階 調理室 ☆大津市打出浜1-6	2019・1・18(金)	30人	2018 12・20(木)	家庭的な雰囲気大切に料理講座「口福塾」を主宰されているさかもと先生は、昆布大使としても活躍されています。自然の味、本物の味覚を育てることを提唱されています。人の心を包み込むおらかさと研究心に惚れ込み、昨年に引き続きお願いしました。次々発想が膨らみ、だし巻き卵にプラス椎茸ご飯、それから・・・おっと昼食は済んでいる時間帯だけれど(笑)楽しみにご参加くださいね。 
	※”食育活動・口福塾”の情熱あふれるさかもと先生のレシピ直伝	【交通アクセス】 ☆車・・・JR大津駅より車4分 ☆駐車場に限りがありますので乗り合わせをお願いします。 満車の場合は隣の駐車場(有料)をご利用ください。 ☆電車・・・JR大津駅より徒歩20分、京阪島ノ関・石場駅より徒歩5分	14:00～16:00			
	【講師】 1級フードアナリスト さかもと萌美氏	【持ち物】 エプロン 三角巾 手拭タオル				



※ すべてのメニューは、全県(地域)から参加可能です。会場と内容を選んでお申し込みください。

※ 各内容、複数の申し込みが可能です。定員になり次第締め切りとなります。

※ 参加情報は滋賀県保育協議会HPでお知らせします。

