

自宅で簡単！ 関節トレーニング

関節痛改善専門パーソナルトレーナー 亀谷 一広



7/10、7/24 土

13:00~14:00

(2回分) 会員 4,620円 一般 5,390円

健康のために運動しているという人でも、十分に動かしていない筋肉があります。この「サボリ筋」が原因となって関節の違和感や痛みが引き起こされています。関節トレーニングは全身わずか12個の「サボリ筋」を鍛えるセルフトレーニングです。怠っていた筋肉を鍛えることで症状が緩和、根本から改善されます。

歌のなかの本

7/25 日

13:30~15:00



本が一冊あれば、どこの国へも、どの時代にも行けます。そんな読書の楽しみを詠み込んだ短歌を味わってみませんか。本が詠まれた歌は、よきブックガイドのようでもあります。「落ちていた本は『夏への扉』だった 第一読者は窓辺の光(千葉聡)」。本歌取りというのは、もともとなる古歌の一部を用いたりその歌を背景にしたりする手法ですが、さまざまな「本の本歌取り」を楽しんでみませんか。

会員 2,860円、一般 3,630円

歌人 松村 由利子

6/25 金

戸塚刺しゅう マスクにお花のワンポイント

この1年欠かせなくなったマスク。無機質な白いマスクに彩りを添えてみましょう。お花のワンポイント



の刺しゅうを施します。初めての方も手ぶらで参加下さい。コロナ禍でもおしゃれを楽しみましょう。戸塚刺しゅう協会師範総代の矢野幸枝さん。6月25日(金)10時~12時。会員2,090円、一般2,420円。教材費1,210円。

7/18 日~

三ツ星折り紙講座 by 世界初折り紙博士

“折り鶴変形理論”で数理学の博士号を取得した“本物の”折り紙博士・川崎敏和さんによる公開講座です。



厳選された三ツ星折り紙を講習します。①7月18日:新作“鉾石 自由自在” ②8月29日:“風の種”で変化を楽しもう! ③9月19日:“トマトBOX”。いずれも(日)13時30分~15時30分。(3回分) 会員8,250円、一般10,560円。

7/5 月

ひざ痛、股関節痛は 自分で治す!

世界変形性関節症会議で認められたゆうきプログラムは、整形外科医や医療現場で多数採用されています。



股関節の痛み・ひざの痛みを自分で治し、股関節・ひざ痛由来の脊柱管狭窄(ぎょうさく)症の予防体操としてお役にください。寝転んだ状態で痛む部位の圧をとり、半月板調整など、家庭でも継続してできる簡単な体操を紹介します。ゆうき指圧院長の大谷内輝夫さん。7月5日(月)15時~17時。会員3,080円、一般3,850円。

朝カル 福★ふく便り

vol.30 2021 June

こぼれ話

教室の改装工事に伴い、大掃除が始まりました。先生方にもご協力頂きながら、断捨離を続けています。51年目の福岡教室には年代物が沢山! 1970年代の地球儀。茶器や花器。古書、辞典、文学集。今では買えない(買わない!?)ものばかり。お宝が眠っていないか、目を光らせる日々です。所有から共有の時代へ。軽やかな教室を目指し、心を鬼にして作業を続けます!(赤)

朝日カルチャーセンター福岡教室

電話 092-431-7751 ファクス 092-412-8571

ホームページ <https://www.asahiculture.jp/fukuoka>

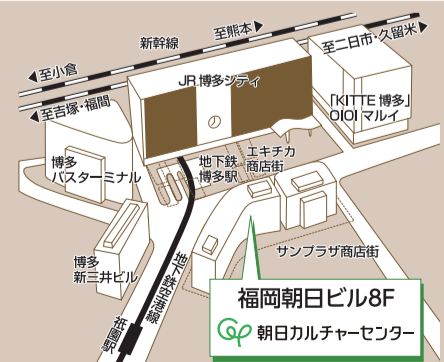
Eメール fk9asacul@asahiculture.com



https://twitter.com/acc_fukuoka



<https://www.facebook.com/asahiculture.fukuoka>



6/25 金

楽しい絵たより 1日講座



家で過ごすことが多くなった昨今、家族や友達に便りをしてみてはいかがでしょう。白いはがきの、そこにちょっと絵があるだけで、ぱっと華やかになります。絵は苦手という方でも、お手本を用意しますので大丈夫です。筆の持ち方や色づかいのコツなども指導します。「千草会」講師の網本幸子さん。6月25日(金)10時～12時。会員2,860円、一般3,190円。教材費1,000円。

6/24 木

スポーツ整体 1日体験



人は40歳を超えると新陳代謝やあらゆる機能が落ちてきて、老化現象や痛みが現れてきます。衰えるところ、痛むところは人様々です。その痛みが生理的なものか病的なものか、原因は何か、まずは自分の不調、痛みの元を理解し、ふさわしい対処法を知って実践しましょう。高峰スポーツ整体研究所代表の高峰敏和さん。6月24日(木)18時45分～20時。会員2,640円、一般2,970円。

合気道1日体験

6/22 火

物騒なニュースを耳にすることの多い昨今。いざという時、とっさに大声を出したり、身をかかわしたり出来ますか。体をつかまれた時どう対処するかなど合気道の技を学んでみましょう。一度の体験で使えるようにはなりません、知っているのと知らないのでは大違いです。合気道祥平塾師範の藤岡弘さん。6月22日(火)19時～20時30分。会員2,310円、一般2,640円。



太極拳 1日体験

6/27 日



太極拳は相手をイメージしながら力を使わず、押ししたり引いたりする間、頭・腕・足など各部位がとどまることなく動き続けます。この複雑な動きの中でも体の安定は常に保たれています。こうして培われるバランス能力が転倒予防のカギなのです。日本武術太極拳連盟公認A級指導員4段の石川美代子さん。6月27日(日)10時10分～12時。会員2,673円、一般3,003円。

無添加手作り味噌 &甘酒教室

6/20 日

手作りの麴をふんだんに使った昔ながらの味噌の作り方を伝授します。国内産のみの原料を使用します。『飲む点滴』といわれる、栄養満点の甘酒の作り方もお教えします。味噌は教室で仕込みます。甘酒は作り方の実演のみです。種麴本舗・桜島商店の桜島雅子さん。6月20日(日)11時～13時30分。会員・一般とも2,310円(材料費別)。



水彩画1日体験

6/22 火



気軽に絵を描いてみませんか。季節の野菜や質感の異なる器などを描きます。鉛筆や色鉛筆だけで描いてもOKです。まずは体験してみましょう。絵を描くことに慣れている方は、水彩画にいろいろな画材(アクリル、パステルなど)を効果的に使う表現を楽しんでみませんか。九州産業大学非常勤講師の川野正さん。6月22日(火)13時30分～15時30分。会員2,750円、一般3,080円。

銀幕の女優たち

7/12 月～

銀幕を彩った華やかな女優たち。その裏には数々の秘話が存在します。これまで取り上げなかった彼らを、新しい視点で問い直します。名作を鑑賞しながら、裏側のエピソードを知ることによって、今までとは全く違った映画に見えてくることでしょう。ノンフィクション作家の西村雄一郎さん。7月12日、19日、26日、8月2日、23日、9月27日(月)13時～15時。会員(3カ月・6回分)15,378円。



柳田國男の民俗学 「山人論」を考える

7/8 木～

民俗学の祖といわれる柳田國男。『遠野物語』や『海上の道』はよく知られていますが、他の著作にはあまり触れる機会はないかと思えます。柳田國男の山人論を理解するために、実際に年代順にその著にふれ、考えていきましょう。西南学院大学非常勤講師の吉田扶希子さん。7月8日、29日、9月9日(木)10時30分～12時。会員(3回分)7,920円。



四柱推命 入門基礎編

7/9 金～

様々な占いの中で、東洋占いである四柱推命は、生年月日だけで自身の才能や性格を知ることができるほかに、巡ってくる吉凶の運勢の波も事前に予測することができます。運が悪いのではなく、自身が見極め切れていないことを理解しつつ、6回の講座で自分の運勢を判断できるレベルまでの知識を習得します。アゼヴィーニョ尚熙代表の谷口尚熙さん。月2回(金)19時40分～21時10分。会員(3カ月・6回分)15,180円。



「フランス美術」講座

7/9 金～

アールヌーボーの装飾性、ロートレックとポスター芸術、モネー逆さの世界ードビュッシー「月の光」を聞きながら、の3回。受講生の皆さんの希望や意見を反映させながら、可能な範囲で解説しています。芸術の見方は一つではありません。楽しく受講していただければと思います。西南学院大学外国語学部教授の武末祐子さん。7月9日、30日、9月10日(金)10時30分～12時。会員(3回分)8,250円。

