

<新春企画> 「創造館の体験教室」 23年度の年間テーマは「心身の健康と開放!」です。

ヨガセラピー体験教室

2月18日(土) 午後1時30分から
創造館多目的ホールにて

伝統的なヨガを予防医学の観点から研究してできたインド発のセラピーです。呼吸・ポーズ・リラクゼーション・瞑想(めいそう)を季節や環境などに応じてバランスよく組み合わせて行い、免疫力を高める効果が期待されます。「呼吸はゆっくり、心を静め、肉体をリラックスさせて」が基本とか。ポーズによる緊張と弛緩(しかん)を繰り返し、「それを自分の脳で意識することが大切」と、指導して下さるアミさんはおっしゃいます(写真)。難しいポーズは強いられないので、安心してご参加ください。子どもさんや高齢の方の参加もOKです。ヨガの世界が何かをもたらしてくれるでしょう。



「呼吸の時は体に手を触れながら行うと意識しやすい」とアミさん

持ち物など:

- ・運動のできる服装
 - ・ダンスシューズ
(運動靴でも可)
- 条件: ありません
どなたでも

心も体も、いい汗かこう 90分!

服装: 動きやすいもの
(ジーンズは不向き)

持ち物:

- ・下に敷く物
(ある方はヨガマット・大きなバスタオルでも可)
- ・汗拭きタオル

条件: ありません
どなたでも



いろいろな曲に合わせて踊ります。選曲は多彩で、映画音楽あり歌謡曲あり沖縄民謡風ありと、手作りですから、とにかく楽しいのです。

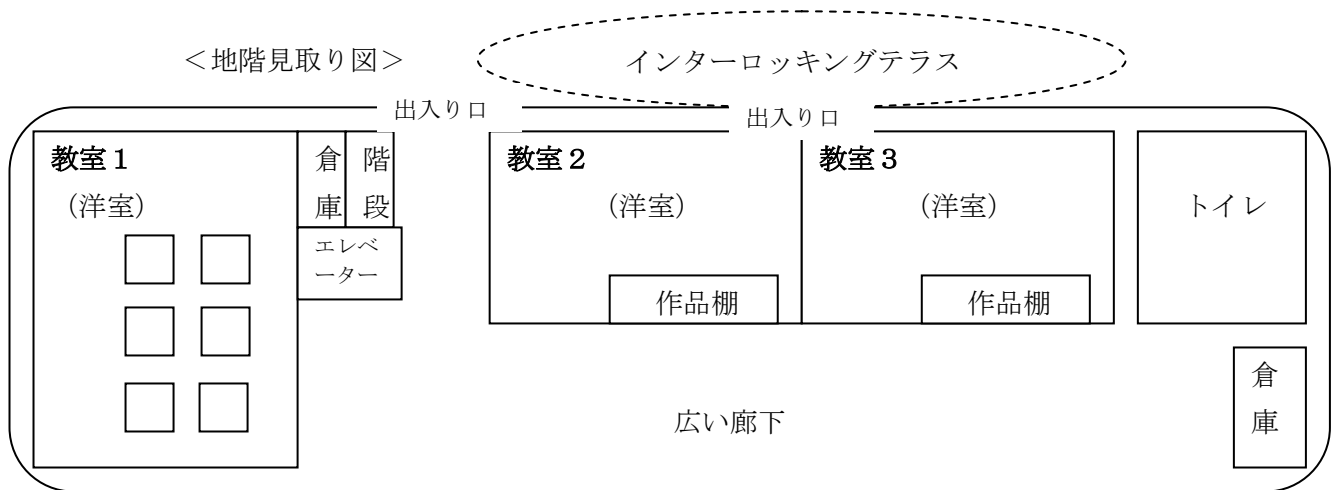
「私に出来るかしら?」という不安は、踊りだしたらどこかに吹き飛んでしまいます。みんなで大笑いしながら、どんどん心が溶け出して、意外なご自分を発見なんてことも。滲んでくる汗と弾む呼吸が「爽快感」に変わります。創造館を練習会場にしているサークルのメンバーが、手取り足取りの指導をして下さいます。お気軽にご参加ください。

レクリエーションダンス体験教室

2月8日(水) 午後1時30分から 創造館多目的ホールにて

両教室とも受講は無料です。定員は15名としますので、お早めにお申し込みください。池田町創造館は、TEL0261-62-6065・FAX0261-62-6175です。受付時間は朝9時~夜8時です。

創造館の会場案内、前号に続き今回は「地階」です。



1階が、会議やイベントに適しているのと対称的に、地階の教室は「**実習室の趣き**」があります。

教室 1 調理室です。パン教室もケーキ教室も韓国料理も、みんなここでこなしてしまう万能ぶり。「蕎麦うち」の道具一式も備えていますので、自治会や子ども会の活動にもお役に立っています。

インターロッキング・テラス

そのまま屋外に出られます。眼前は北アルプスの絶景。「これぞ安曇野」と誰もが感嘆します。写生人が静かに筆を走らせる姿も見られ、大切な時を紡ぐ最良の場です

教室 2・3 工作をするならこの部屋。中央をアコーディオンカーテンで仕切れば二部屋としても使え重宝です。現在は、染色・藤細工・日本画などのアトリエ風に使われていますが、用途は無限です。一帯をクラフトパークと呼ぶこの地の象徴的な活用方法を、美術館や地元の工芸作家さんらと工夫していける余地、大です。創造館の体験教室もここで行ないます。

こうして見返してみると、結構使い勝手のよい施設なんだということに気づかされます。決して規模は大きくはないけれど、タイプの異なる教室が6つ。あれやこれやと工夫してみると、小さなグループや友だち同士でも気軽に利用できるというのが利点の一つになりそうです。面白い活用法の一つだなと思ったのが、先日、娘さんの誕生会を開いたケース。30人からの参加者でしたから、自宅ではちょっと窮屈。そこで「創造館の調理室で！」というアイデアです。調理が出来て、パーティーが出来て、おまけに景色も眺められてと、目の付け所がいい。感心しました。創造館の利用料は時間制ですから実質的でお得。個人でだって利用できるから便利。町民には50パーセントの割引もある。もっともっとPRして使ってもらわなくてはと思います。

今年の新しい試みとして発行してきた「創造館だより」、今回で6号を重ねました。もっと多くの方に知っていただき、もっと気軽に利用していただくためには、との思いがいつも消えません。参加してさえいただければとっても豊かになれる内容のイベントがいくつもありませんでしたのに…。でも、この坂道が抵抗なんですね。特に、ご自分で車に乗られない方には超えられない「坂」、申し訳ないなと思いながら、お誘いの発信を続けています。そんな中であって少し変化してきたこともあります。今後につながる期待でもあります。

☆毎月実施した「体験教室」には、定員を超える応募をいただきました。「次は、何？」お帰りのときに声を掛けてくださる方もおられます。「心身の健康と開放」をテーマに追及した一年でした（既報）。

☆固定的だったロビーの壁面を、多様な才能をお持ちの方に開放した「ロビーギャラリー」は、期待以上の新しいお客様をお迎えすることができました。写真展・絵本原画展・油絵展と月替わりで展開しましたが、期間中、200人300人というお客様と接しておられた「作家さん」の笑顔に、こちらが励まされました。

☆「木曜夜はロビーパフォーマンス」と銘打っての企画でしたが、出足はもう一つ。夜間の抵抗もあり、豊かな内容にも関わらず集客は伸び悩みました。でも、捨ててしまうにはもったいない「ロビーと夜景」です。更なる発展を工夫していきたいものです。いっそうのお力添えをお願いいたします。

