

## 【第2回絆プロジェクト2025開催】

地域共学

11月8日（土）第2回絆プロジェクトを本校セミナーハウスで開催しました。

今年度全5回中、10月に引き続き2回目となります。5回連続して受講されている方も多く、午前中の『続・おもしろ文学講座』、午後の『ラクラクヨガ』とともにリラックスして楽しく受講されていました。

○ AM：『続・おもしろ文学講座』講師：井上次雄先生

今回のテーマは、《現代に通用する兼好法師人生8か条》

『徒然草』を題材に、教育現場、政治、経済等現在における諸課題について、吉田兼好ならどう考察したのか、井上先生の巧みな話術で、講義していただきました。あっという間の90分でした。



○ PM：『ラクラクヨガ』講師：樋口啓子先生

今回のテーマは《心地いいヨガ》

頭のてっぺんから首、胸、腹、尻を通り、手足の指先まで、腹式呼吸を意識しながら、体全体を動かす中で、ヨガの効果を体感できました。固まった筋肉が少しづつ解れる快感を十分に味わうことができました。



次回（第3回）は、  
いずれも12月20日  
(土)です。現時点  
で、若干名、申し込み  
可能です。

どうぞお楽しみに。