

【第4回絆プロジェクト開催】（2026.1.10）

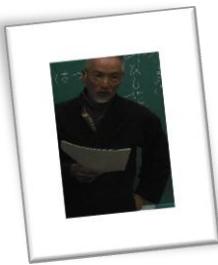
新年最初となります。第4回絆プロジェクトを本校セミナーハウスで開催しました。

地域共学

全5回中4回目となる今回は、雪の影響を心配しましたが、3連休初日は好天に恵まれ、気持ちよく開催できました。5回連続受講予定の方も多く、皆さん徐々に慣れてこられたようです。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、《歌詠みのレジェンド六歌仙、究極の技巧と風流美》



『古今和歌集』で一世を風靡した歌人グループに焦点を当て、百人一首に採られた歌を中心に、講義していただきました。百人一首の世界を、語りと絵心あふれる表現で解きほぐし、会場は終始和やかで、歌詠みの世界に引き込まれていました。受講者は年配から中学3年生までと幅広く、世代を超えて楽しめるまさに名講義でした。



○ PM：『ラクラクヨガ』 講師：樋口啓子先生

今回のテーマは《代謝アップヨガ》

今まで、腹式呼吸を意識しながら、体全体を動かす中で、ヨガの効果を体感してきましたが、今回は代謝アップということで、いつもよりハードメニューでした。ヨガでインナーマッスルを鍛えるために、腹横筋や骨盤底筋を意識した



ポーズをいくつかゆっくり丁寧に行いました。特に椅子のポーズ（ウティカタサナ）

は、皆さんきつそうでしたが、普段使っていない筋肉を動かし、弛緩する動作がいかに大切かよく理解できてよかったですという声も聞こえました。終了後も、講師の樋口先生に熱心に質問する方もおられました。



次回（第5回）で、最終回となります。いずれも2月7日（土）です。現時点で、若干申し込み可能です。どうぞお楽しみに。