

3.4.1

写生にも出かけます

絵画クラブ



楽しくて時間のたつのも忘れそう

平成元年の絵画教室がきっかけとなって生まれたクラブで、12名のみなさんが油絵や水彩画を学んでいます。このうち小学生2名が大人の仲間入りをしており、クラブの雰囲気を楽しんでいます。

描く題材は自由で、指定されたモチーフを描いたり、ときには写生にも出かけています。

作品は町民文化祭や郡市民館発表会に出展し、来館者の目を楽しませてくれました。

クラブ長の及川さんに伺うと、「美しいと感動し、それ

を表現したいという気持ちは誰もがもっているのではないのでしょうか。表現したいことを伸び伸び描くことが大切ですが、色彩や形の変化・バランスなど学ぶことが多く、奥深さを感じます。これからも私の生きがいとして、美を表現する技・心を養っていきたい。」と話してくれました。

絵の好きな方、仲間になりませんか。

お問い合わせは、北清水の及川有朋さん(☎0796)へ。

活動日 毎月第2・第4土曜日
午後1時30分～3時30分

指導者 柴田浜子先生(富里町在住)

会費 毎月1,000円(子ども500円)

公民館クラブ紹介

11

健康法のひとつです

ヨガクラブ



肌が美しく輝き、プロポーションもよくなるそうです

健康法の一つとして、最近ヨガがクローズアップされてきています。インド六千年の歴史を持つヨガ、身体が硬いから出来ない、しりごみする方が多いと思いますので、クラブ員に聞いてみました。

「まず、腹式呼吸法が最優先され、身体の硬い柔かいは問題でなく、いかに身体の細胞に心地よい刺激を感じさせ、老化し、衰えていく細胞の活性化を図り、自分の身体と対話しながら運動をするのが大切です。」ということでした。

これにより、冷え症、肩こりなどいろいろな効果が表われてくるようです。

性別、年齢を問わず、自分のペースでできるようですので、一度クラブを訪ねてみてはいかがでしょうか。

クラブ員は女性七名です。

活動日 毎週日曜日
午前10時30分～12時

指導者 長谷川幸子先生
(東金市在住)

会費 月額三千円

お問い合わせは、古川の岩澤幸子さん(☎3412)へ