

ペアーレ中海をもっと楽しむ！あなたの“やりたい！”に出会う情報誌

なかのうみ

2021

定価：無料

Vol4

先生の作品紹介

～写真を楽しむ教室～

こんな教室があったんだ!!

講師が語る

教室の魅力

インタビューしました♪

足もみ健康教室

～高間順子先生～

着付け教室

～難波万千先生～

社交ダンス教室

～安田嘉文先生～

小笠原流煎茶道とおもてなし

～上田翠幸先生～

せんせいのさくひんしょうかい

～写真を楽しむ教室～



ジャンルの異なる3作品を厳選しました

① 一般社会的、風俗もの 「教会結婚式」

地方の街で撮影中、偶然にも小さな教会での結婚式に出会いました。快く撮影許可をいただき、本番の舞台裏と式場の華やかな雰囲気と緊張感が1枚の写真の中に表現できたでしょうか。



② 風景もの 「一本桜」

南部町の広大な丘陵地の真ん中にある堂々たる「一本桜」の木、青い空、伯耆富士大山を背景に、一層映える満開の桜。



③ アーティスチック、デザインもの 「希望」

自然風景写真データをパソコンによる加工編集にて、作家の表現が創作できます。



写真を楽しむ講師 福島多暉夫先生

【福島先生からのメッセージ】

写真教室を受け持ってから10数年となり、本教室受講生の多くの方々が、写真界でご活躍されております。

ご存知の通り、近年の急速なデジタル化により、一言では写真を語れないほどの変革の時代を迎えています。

しかし、それは写真愛好家にとって、より良い楽しみ方、写真の表現領域が広がり、楽しさも倍増し大変喜ばしいことです。芸術・美術は結局のところ私たちが楽しむためのもの、気軽に仲間とアトラライフを楽しみましょう。





**講師が語る
教室の魅力**

**担当講座名: 足もみ教室
高間順子先生**

——— 先生が足もみを始めたきっかけは
何だったのでしょうか？

セラピスト歴13年になります。5年前、サロンメニューの中に本格的な足つぼを入れようと思ったのがきっかけでした。たくさんの足つぼやリフレクソロジーがある中で「絶対にこれだ！！」と思ったのが台湾発祥「若石健康法」でした。若石健康法は、優れた予防医学としてWHO(世界保健機関)が推奨しています。健康日本21等にも認められた健康法です。



——— 教室の内容について教えてください。

自分の健康を自分で守るために『誰でも簡単にできるセルフケア方法』を初心者の方に小分けにしながら、6回に渡ってお教えしています。足もみは体内の老廃物を流せる健康法です。自分の体のメンテナンスが毎日できるようになるのでオススメです！こんな時だからこそ『自分の健康は自分で守りましょう』





——— 足もみの魅力を教えてください。

足もみは毎日続けることが一番大切です。家で一人では続かない人もみんなで一緒に足もみしましょう♪



——— 先生から受講を検討されている方へメッセージをお願いします。

『予防は治療に勝る！』病気になってから治療するより、病気にならないように予防するほうが大切です。
足もみ健康法は薬のように副作用がないので安全な健康法です。お子様からお年寄りの方まで誰でもできる健康法です。未病改善、病気予防、健康維持のために、ぜひお越しください♪

講師が語る 教室の魅力

担当講座名:着付け教室 難波万千先生

—— 先生が着付けを始めたきっかけは何だったのでしょうか？

着物は似合わないし、苦しいというマイナスイメージをずっと持っていました。ですから両親が結婚の際に持たせてくれた着物は長い間、置き物状態となっていました。義母が着付けを教えていましたので、着物って自分で着れるんだ！！と知り、箆笥の中の着物を着ようと思い立ち、下の子が幼稚園に入ったらすぐ、練習を始めました。

—— 教室の内容について教えてください。

初めての着付け・・・自分で着て出かけることを目標としています。
なごや帯・袋帯のお太鼓・角出し、反対巻きの練習をします。

着物を楽しむ・・・自分で着る練習をする。そして人の着せ付けも練習していきます。



———— 着付けの魅力を教えてください。

私自身が、自分で着ることと人への着せ付けの仕事に携わってきた経験により、楽に着れることを目指しています。洋服とは違う柄の合わせ方、色使いでもう一人の自分に出会えるはずです。

———— 先生から受講を検討されている方へメッセージをお願いします。

着物を着てみたい、興味のある方、一度教室に来て、練習を見てください。
楽しいですよ♪大丈夫です！絶対に自分で着れます！

【受講生の声】

- 着付けが全くの初心者ですが、先生が上手に教えてくださり、毎回講座が楽しみです。先生は、モデルさんみたいにキレイなセンスも良く、着物や帯の色合わせがとても参考になります。定期的に着物を着て、お茶やお食事に出かけるのも楽しみの一つです。



講師が語る 教室の魅力



担当講座名: 社交ダンス教室
安田嘉文先生



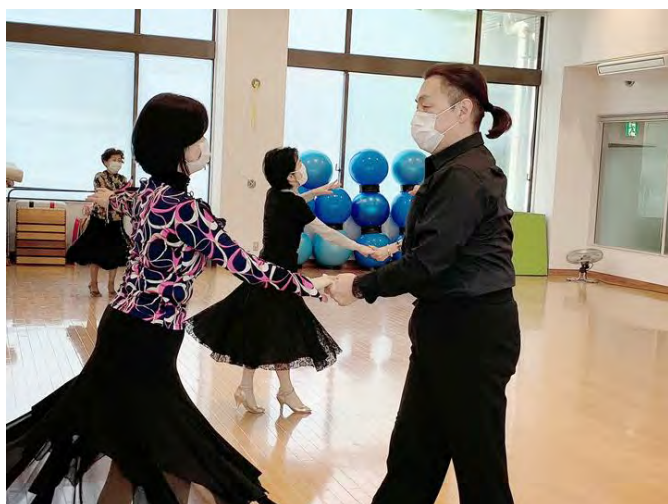
——— 教室の内容について教えてください。

社交ダンスに必要な姿勢と歩き方を習得しながら、スタンダード種目では、ワルツ・タンゴ・スローフォックストロット・ブルースなどを、ラテンアメリカン種目では、ルンバ・チャチャチャ・ジャイブ・ジルバなどを基礎からご指導します。(上級者クラスではあと各2種目ずつあります)

1曲踊れるようになるようご指導するとともに、マナーに関することも学習していきます。

——— 先生が社交ダンスを始めたきっかけは何だったのでしょうか？

両親が社交ダンスを教えていたことが影響しておりますが、単純にモテたい、男女ペアで踊るダンスだしカッコいいよね？といった不純な？動機で始めました(笑)



————— 社交ダンスの魅力を教えてください。

社交ダンスは基本的に、踊るとき振り付けなどの事前打ち合わせを必要としません。踊りたい種目の音楽がかかれば、男性のリードで女性と1曲踊ることができます。ペアで踊りますので、美しさと華麗さを見ているだけでも感じるができると思います。さらに私が経験したのは、男性も女性もレッスンを続けていくうちに、若々しくイメージチェンジされるので、ここは私も驚き、かつ嬉しいことです。



————— 先生から受講を検討されている方へメッセージをお願いします。

社交ダンスは、堅苦しい、ゆっくりで運動にならない等ご指摘を受けますが、ゆったりとした音楽に合わせてステップを踊ることが、全身運動になります。年齢層も幅広く、身長や体格なども関係なく楽しむことができるダンスです。社交的なマナーも身に付きますので、普段の生活の中でも変化が現れますよ。運動目的の方も、自分自身のイメージチェンジを望む方も、楽しく踊りながら目標にしていれば幸いです。

【受講生の声】

- 少人数のクラスだけどみんな仲良いので楽しく踊っています。
- 社交ダンスを始めてから姿勢が良くなりました！
- 若い時から、主人といつか社交ダンスをやろうと決めていました。
- 友達から誘われて始めたのですが、誘いが無かったら生涯社交ダンスとは縁が無かったと思います。
- 先生についていくのに必死ですが、いつも丁寧に指導して下さいます。そんな先生はとても辛抱強いと思います(笑)

講師が語る 教室の魅力



担当講座名：小笠原流煎茶道とおもてなし教室
上田翠幸先生

先生が煎茶を始めたきっかけは
何だったのでしょうか？

一人娘だった私を、母がなんでも習って、免許をもっていたら女の子は役に立つからと、中学二年生から境港の草月流のパイオニアの石倉清紫先生に、初代の草月流の家元時代から生花を、やがて小笠原流煎茶教室を習い始めました。煎茶教室は何もわからず習い始めて、一度やめてしまいましたが、昭和の終わりに再びお稽古を始めて、平成14年に教授検定を受け、翌年から教室を始め、現在に至っています。



教室の内容について教えてください。

小笠原流煎茶は、礼法を重んじる流派です。まず、ご挨拶の仕方、おじぎの仕方(真・行・草)又、小さい煎茶茶碗5ヶに茶葉の量、湯加減など覚えていただき、間の勉強をします。美味しい煎茶を入れるために大切なのは、
1.水 2.茶葉 3.湯加減 4.器 5.間の取り方(これが一番大事かも)です。





煎茶の魅力を教えてください。

せかせかと忙しい時代、煎茶のほんとうに美味しい飲み方を覚えて、せめてホッと一息できる空間を身につけていただきたい。ゆったりとした時間と気持ちで、自分の為に心の栄養として、煎茶をいただく幸せを実感してほしいと思っています。

先生から受講を検討されている方へメッセージをお願いします。

責任のある立場、お仕事を持っている方ほど、30分程度のお点前時間を。ご自分の心の栄養になります。素敵な女性として歳を重ねていけるよう、お煎茶の点前を稽古しましょう。知っているようであまり知られてない礼法の勉強になります。

夏

おうち時間が長くなる今だからこそ、習い事をはじめよう！

おススメのカルチャースクール！

ナイトタイムのハワイアンフラ

A 第1・3金 19:50~21:20
B 第2・4火 19:30~21:00

ハーラウ・フラ・オ・カミノカ・アロハ 山本 千恵子

運動が苦手な方でも大丈夫！基礎から丁寧に指導します。
心も体も健康的に美しく！！お仕事帰りの方にもオススメです♪



引き締めBODYエクササイズ

木曜日 19:45~20:45

スタジオE I K O チーフインストラクター 小林 映子

見せかけのプロポーションでなく、インナーマッスルからしなやかで強い
筋肉を身につけましょう。

ギターをひこう

火曜日 16:30~18:00

クラシックギター奏者 中垣 美保

ギターは1人で弾いたり、歌の伴奏やアンサンブル等、
いろいろ楽しむことができます。初めての方でも大丈夫。
構え方から指導します。



詩画(うたえ)てがみ 詩画家 はらだとしこ

A 第1・3火 10:00~12:00

B 第1・3土 10:00~12:00

遠くに、近くに暮らす家族、友人へ絵を描き、字を書き、
心のことばを伝えてみたい・・・「私流」さぁ！行こう。



こども体操教室 幼児クラス(年中~年長)

金曜日 16:00~17:00 土曜日 12:00~13:00

金曜クラス 体操講師 杉本 俊輔 土曜クラス 体操講師 谷口 裕汰

跳び箱・マット・鉄棒を中心に、縄跳び・ボール遊びなど、季節にあわせた運
動を行います。一緒に出来ないことが出来るようになる喜びを実感しよう！



楽しく学ぶこども将棋教室

金曜日 17:00~18:30

公益社団法人日本将棋連盟公認将棋指導員 興津 信之

空前の将棋ブーム到来！！将棋を通して集中力や忍耐力も身につけよう



その他の講座情報はペアーレ中海ホームページをご覧ください！

ペアーレ中海

検索

定価:無料

発行責任者:ペアーレ中海「なかのうみ」編集部



0000859355991