



京都 ・ 京都市 発

# Ichioishi 女性のイチオシカフェ通信

2010.10.3 発行 49

女性のイチオシカフェ通信は、京都府内で地域を元気にしたい！そんな思いで明るく元気に活躍されている方々の、こだわりのもの・活動・イベントなど、女性のイチオシ情報を紹介しています。ホッと一息、カフェタイムにほっとりと読んでいただけたら嬉しいな

今回のイチオシ！

達人に学ぶ和の極意“お能”を堪能

## 子育てサポーター「手をつなごう」の「子育て応援リフレッシュ講座」

子育てサポーター「手をつなごう」が「子育て応援保育つき講座」を今回は、大人のテーマに、お能で心を、経路ストレッチヨガで体をすっきり！！を楽しく開催致します。お子様と離れる時間を時には自分のリフレッシュ My 時間へ…。なんだか孤育てになっているな・外へ出てみようかな・なんて思われているお母さま方、同じ仲間と楽しくお話ししながら“一息”つきませんか？そしてますますキラキラ して下さい。講師には日ごろ経験できないお楽しみの時間を作ってもらいます。保育は資格・経験ある者がお引き受けいたします。ご遠慮なく子育てのおはなし、何気ないお話もお待ちしております。

### 大人のテーマ

お能体験 謡(うたい)をうたう・舞うを体験・一節を観る

経路ストレッチヨガ で、心と体をリフレッシュ！！ (詳細は裏面へ)

心 体

ところ

ひとまち交流館

(場所詳細は裏面をご覧ください)

時間

12月17日(金)

10時~11時45分

(受付は9時30分より)

参加料

2,500円 (保育つき)

動きやすい服装でお越し下さい

15名さま限定

ゲスト講師

観世流シテ方 能楽師

林 宗一郎

講師

NPO 法人色彩生涯教育協会  
ストレッチヨガ研究会認定インストラクター

高山 喜久子



### こどものテーマ

「ちょっとだけバイバイ」なくてもいいよ、だいじょうぶ。  
なにをつくらうかな。(製作体験あり)

このイチオシ内容に関するお問い合わせ

主催 子育てサポート 手をつなごう

Tel 090-3485-5309 (青木 寿賀子)

E-Mail [kts\\_saport\\_123@tetunagi.com](mailto:kts_saport_123@tetunagi.com)

お申し込みはE-mailまたはお電話でお願いします。申込締切12/13  
ご予約時には、お子様の氏名・年齢・住所をお知らせ下さい(保険加入のため必要)

Mail には 氏名 参加人数 「子育て支援講座参加」を明記し送信して下さい。こちらから申し込みフォームを送信致します。



イチオシ・レポーター  
青木 寿賀子



# 子育て応援リフレッシュ講座

10:00 ~ 11:00 能楽師林 宗一郎によるお能入門

(10分休憩予定ですが、様子を見ながら始めさせていただきます)

11:10 ~ 11:45 高山 貴久子による経路ストレッチヨガ

(動きやすい服装でお越し下さい。水分補給に飲み物を持参される事をお勧めします)

お能入門では、謡(うたい)の一曲をうたう・舞うを体験する、林能楽師による舞を一節鑑賞。能楽師ならではの親子関係についてを語って頂きます。なにか参考にしていただくと嬉しいです。  
経路ストレッチヨガとは、中医学では、人間の体内に「気」・「血」が流れており、この流れが悪くなると老化や自律神経の乱れなど全身に悪い影響が現れます。この気血の流れを良くするのが、ツボおし(ツボ刺激)。そして、ツボの集合経路(経絡)の流れを意識したストレッチ、心身のバランスを整えるリラクゼーションで、皆様の本来持つ生命力を戻す健康法です。

ストレッチヨガ研究会認定インストラクター  
ヨガ and カラースタイリスト

NPO 法人色彩生涯教育協会

高山貴久子

1969年生まれ 二児の母 筑波大学・大学院修了後、大学の体育講師を10年務める。

中国上海に滞在中、パーソナルカラーアナリスト・ストレッチヨガインストラクターの資格を取得。

現在は、美容室・カルチャセンター・大手ハウスメーカー・派遣会社などにて「美」と「癒し」の講座を実施。

観世流シテ方能楽師

林 宗一郎

1979年京都生まれ 京都在住  
父 13世林喜右衛門および

16世観世宗家観世清和に師事  
人間の普遍的な感情をテーマにした能の、現代における社会的価値を追求している。



保育は無料です。お二人目から  
500円徴収させていただきます。

## ひとまち交流館へのアクセス

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地 1  
(河原町五条下る東側)

京都市バス 4・17・205 系統 「河原町正面」下車 すぐ

京阪電車「清水五条」下車 徒歩 8 分

京都地下鉄烏丸線「五条」徒歩 10 分



今後も様々なリフレッシュ講座開催で子育て中の方が新しいことに触れたり一息つけたりするご自身だけの時間を提供していきます。

リフレッシュ講座の講師も随時募集しておりますのでお気軽にお問い合わせ下さいませ。

(子育て中お母さまには保育つき(託児)つきの講師になります)

保育サポーター「子育て親育ちを応援！手をつなごう」

青木寿賀子

幼稚園教諭・小学校教諭資格取得後、幼稚園教諭として10年。学童保育指導員・ベビーシッターとして国家資格保育士取得後、保育士・母子支援員として勤める。

京都市私立幼稚園協会子育て相談事業幼児教育相談後、現在集いの広場スタッフ・相談員として常に様々なところからの子育て応援を考えております。

12月13日までのお申し込みをお願いいたします。

準備上、キャンセルは開催3日前の午前以降は半額価格頂きますのでご了承ください。