

りらく教室案内

大塚耕志郎さんの書の教室〈書楽〉

書家 大塚耕志郎氏(りらく2015年11月号「MONO創り人」掲載)の書の教室
＜初心者大歓迎！＞個性的で自由な文字を書きたい！このよう
なご希望を良く伺います。しかし同時に「自分は癖字だから…」
と言われる方が多いのも実情です。しかし、その癖字こそがまぎ
れも無い自分自身の個性だと言えるのではないのでしょうか？癖
字もひと工夫でアート書道に変わります。書道具の使い方から
お一人お一人に合わせ、わかり易くご指導いたします。

受講料／1回3,000円

開催日時／5月18日(木) 13:30～15:30 ※毎月第3木曜

※申込みメ切 5月16日(火)

定員／20名

※書道の道具、新聞紙、布巾をご持参ください。墨、紙は教室で準備します。

書道用具をお持ちでない方はお貸します。申込みの際にお申し出ください。



あさいひろこさんの花の絵

りらくで連載中の「菝々に暮らして」に、はなやかな彩りを添えている
イラストでおなじみの花の絵作家あさいひろこさんの絵画教室。

受講料／午前の部・午後の部 各1,500円 ※材料費別途

開催時間／午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:30～15:00

開催日／5月19日(金)・23日(火)

6月16日(金)・27日(火)

★5月・6月は定員満了のため受付を終了いたしました。

各回定員12名 (7月以降についてはお問合せください)

※水彩セットをお持ちの方はご持参ください。初めてご参加の方には、お貸します。



ラフターヨガ 今こそ笑いましょう

りらく流 ヨガ+笑い=健康

「ラフターヨガ」とはヨガの呼吸法を取り入れた「笑いの体操」。自分自身の力で健康体を保つために、さあラフターヨガで笑いましょう。

参加費／1,000円 開催時間／14:00～15:30

開催日／5月12日(金)・19日(金)、6月2日(金)・16日(金)

講師／アマゾン考子さん(5月12日・6月2日)

よしみちゃん(5月19日・6月16日)

※講師は変更になる場合があります。

当日、お気軽においでください。

出張講座も開催します(参加5名以上)。詳細はお問合せください。

こちらの会場でもラフターヨガが体験できます(開催日 開催時間 会場 参加費 代表者名 連絡先) ※申込み、問合せはそれぞれの連絡先へ
○ママレード ラフターヨガくらぶ／5月12日(金)・19日(金) 14:00～16:00 COOP愛子店(無料大駐車場あり)

1,000円 西塚朋子 090-1370-6108

○生協高砂駅前 青春笑いヨガクラブ／5月2日(火)・16日(火) 10:00～11:30 COOP高砂駅前店

2回1,000円(1回600円) 伊藤順子 090-5231-0898

○宮城笑いヨガクラブ(シニア)／5月16日(火) 13:30～15:00

仙台市青葉区一番町 中央市民センター(東二番丁小学校隣接) 500円 宗田淳 022-366-4555



アマゾン考子さん



よしみちゃん

★各教室の問合せ・申込みは

りらく事業部へ

TEL.022-266-2771

(受付は祝日を除く月～金 10:00～18:00)

【会場案内】

大塚耕志郎さんの書の教室

あさいひろこさんの花の絵

GC 青葉通りプラザビル 3階

(仙台市青葉区一番町 2-5-22)

ラフターヨガ 同ビル地階ホール

