

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！＞个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／11月16日(木) 13:30～15:30 ※毎月第3木曜

※申込みメ切 11月14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「我々に暮らして」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／11月17日(金)

12月15日(金)・26日(火)

各回定員12名

※11月火曜日の教室はお休み致します。

※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／11月10日(金)・17日(金)、12月1日(金)・15日(金)

講師／アマゾン考子さん(11月10日・12月1日)

よしみちゃん(11月17日・12月15日)

※講師は変更になる場合があります。 ※12月1日はクリスマスラフター。

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。



アマゾン考子さん



よしみちゃん

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mareード ラフターヨガくらぶ／11月10日(金) 10:00～11:30

コープ愛子(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／11月7日(火)・21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)／11月14日(火) 13:20～15:00

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

★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

