

# 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、わかりやすくご指導いたします。

受講料/1回3,000円 定員/20名

開催日時/12月21日(木) 13:30~15:30 ※毎月第3木曜 ※申込みメ切 12月19日(火)

※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/12月15日(金)・26日(火)

1月19日(金)・23日(火)

各回定員12名

※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/12月1日(金)・15日(金)、1月5日(金)・19日(金)

講師/アマゾン考子さん(12月1日・1月5日)

よしみちゃん(12月15日・1月19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  
○マムレード ラフターヨガくらぶ/12月の日程、会場は直接お問合せください。

西塚朋子 090-1370-6108

○生協高砂駅前 青春笑いヨガクラブ/12月5日(火)・19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)/12月12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

