

じぶん時間を楽しむ講座

人生100年時代と言われています。人生後半戦の自分時間を楽しむことを考えてみませんか？
 コロナ禍のなかですが新しい生活様式に沿いながら、公民館で学習機会を持ちましょう。
 多彩な講師陣を迎えて講座を展開します。一緒に学びましょう。

	日時	テーマ	講師
1	10月6日(火) 14時～16時	いのち 生命を輝かせる音楽のちから	音楽療法士 おおたけ よしみ 大竹 孔三さん
2	10月13日(火) 14時～16時	モノとココロの整え方	ライフオーガナイザー® もり まり 森 真理さん
3	10月20日(火) 14時～16時	朗読をやってみよう	元BSNアナウンサー こうさか もとみ 高坂 元己さん
4	10月27日(火) 14時～16時	おとなの絵本の楽しみ方	豊栄図書館職員
5	11月10日(火) 13時30分～ 16時30分	日本庭園や建物の「みかた」を 学ぼう 会場：清水園、五十公野御茶屋 ※清水園入館料は自己負担、マイクロバス利用	ていおくいちによ 庭屋一如研究会 ふじい てつろう 主宰 藤井 哲郎さん

- 対象：おおむね50代、60代の方
- 定員：各回12人（応募多数の場合は抽選）
- 会場：豊栄地区公民館、清水園ほか
- 持物等：マスク着用、筆記用具、5回目は靴下着用
- 参加費：無料 ただし、5回目は600円程度（清水園茶室入館料、資料代として）

- 発熱や咳等の風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
- 参加される方はマスクの着用をお願いします。入室前に手指のアルコール消毒をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況により中止または延期させていただくことがあります。
- 第5回目は北区文化会館（裏側）駐車場13：20集合。検温、アルコール消毒後に乗車願います。

お申し込み 9/28（月）までにお申し込みください

〒950-3323 新潟市北区東栄町1-1-15

豊栄地区公民館

☎025(387)2014

またはインターネット2次元コードから



講

師

紹

介

10/6

おおたけ よしみ
大竹 孔三さん
音楽療法士



広島県出身。中京大学で心理学を専攻し、ニューヨーク大学大学院で音楽療法を学ぶ。卒業後、即興音楽を使った創造的音楽療法を学ぶ。国内外で、発達障がいを持つ子どもから、認知症の高齢者まで様々な対象者に音楽療法を提供し、現在は Sounding Joy JAPAN 代表として音楽療法の有用性や感動を伝えるために啓発、普及に努める。新潟リハビリテーション大学講師、米国音楽療法協会認定音楽療法士、ノードフ・ロビンス認定音楽療法士、新潟県音楽療法士協会副会長

10/20

こうさか ちとみ
高坂 元己さん
元BSNアナウンサー



1982年4月 ㈱新潟放送入社
ラジオ局制作部に配属され、
“チャーリー高坂”のマイクネームで、
トーク、音楽番組などを担当
1991年4月 報道局アナウンス部に異動
10月 6年8か月に亘って、夕方の「BSN
ニュースワイド」のキャスターを務める。
2020年4月 北区文化会館館長
【受賞歴】
1991年8月 JNN・JRN アノンシスト賞ラジオCM
部門最優秀賞（民放最大ネットワーク
のアナウンス・コンテスト）

10/13

もり まり
森 真理さん
ライフオーガナイザー®



自動車販売会社を経て建築 CAD メーカーに転職。インストラクターとして 400 社を超える建築会社を訪問する中、建築業界の知識を身に着けるために二級建築士を取得。その後、モノだけではなく人に焦点をあてた片づけライフオーガナイズ®の考えに共感し認定講師となる。ライフオーガナイザーチーム「CLUP 新潟」や、これからの家づくりを考える「うちのカタチ研究室」を立ち上げ、新潟を拠点として活動中。片づけの正解は1つではありません。楽しく学んでいきましょう。

11/10

ふじい てつろう
藤井 哲郎さん
庭屋一如研究会 主宰



新潟市在住。旧齋藤家別邸アドバイザー、新潟日報カルチャースクール講師。全国のお屋敷で使える、日本庭園と和風建築のみかたの講座を 270 回開催。旧齋藤家別邸の講座は「とても満足」84%、「満足」15%と非常に高い評価を受けている。
広域観光企画『にいがた庭園街道』、個人所有旧家の保存活用を図る『上越名家一斉公開』、新潟全県文化祭『えちご邸園文化祭』などの発起人をつとめ、新潟県全域で活動している。



- ◆駐車場あり 76台
(他施設と併用)
- ◆電車で：JR白新線「豊栄駅」
下車 徒歩13分。
- ◆車で：新新バイパス
「競馬場」ICから12分。

Google Map

豊栄地区公民館ホームページ

