

# 生涯学習団体交流室通信

2023年4月発行 Vol.58



新年度が始まりました。先日、こんなお話を聞きました。その方は30年サークル活動を続けておられます。それだけ長いお付き合いのメンバーの方々とは、さぞ親密なご関係だと思ったら、連絡先くらいしか知らないとのこと。お友達とは違う「サークル仲間」だそうです。「好きなことでつながっているの、楽しいわ!」とおっしゃっていました。そういうつながりもあるのだな、と好きなことを続ける素晴らしさを感じました。

みなさまも、心新たに新しいことにチャレンジしてみませんか?



## わくわく講座レポート

～ わくわく講座 165「東洋医学でセルフケア ～季節の変わり目を快適に～」の報告です～

### 東洋医学でセルフケア

第2弾

季節の変わり目を快適に

令和5年3月15日 実施

講座当日は、申込受付を始めた2月とは打って変わって暖かく、講師の宮本先生は半そで姿。東洋医学では、陰と陽のバランスが大切で、春は冬に縮

こまった体や気持ちを解き放って、のびやかに過ごすのがよいそうです。前半は、陰陽五行論など東洋医学の一般的な考え方の講義。後半は、春の不調とその対策について。春は、こむら返りや不眠の症状が出やすく「私は寝つきが悪い」「私は何度も目が覚めて…」と参加者の方々の困りごと聞きながら話は進みます。「押した指の爪の色がちょっと変わるぐらいの力で」「ゆっくり5まで数えて」と押し方を教わってから、中封、太衝、三陰交、尺沢、魚際、印堂、迎香、鼻通穴の8つのツボを各自押しました。「太衝」のツボを押したときは、「痛い!」との声も。最後は椅子に座ったままできる体操をご一緒に。10分弱の短い時間でしたが、皆さん、体操の後は、すっきりした表情をされていました。



**予告！**

## 今後のわくわく講座

詳しくは長岡京市 HP をご覧ください。 **わくわく講座 長岡京市** で検索！

### 心も体も喜ぶ幸せアロマセラピー体験会

4月24日（月）10時15分～11時45分

アロマセラピーのお話と、ディフューザー（香りを拡散する道具）作りを体験します。

アロマで心と体を健康に！

（申込受付開始 4月1日～）



### 大人の段ボール工作

5月13日（土）9時30分～12時30分

夏休み親子の「ダンボール工作」を、今回は大人対象に開催します。

興味のある方、ぜひご参加ください！

（申込受付開始 4月5日～）



## 令和5年度 第1回漢字検定を実施します

新しい目標にチャレンジしてみませんか？

**実施日：令和5年6月24日（土）**

午前10時開場 10時30分～検定開始

検定時間：2級～7級 60分 8級～10級 40分

受検申込は5月1日～15日まで

詳しくは **長岡京市 HP** をご覧ください。 **漢検 長岡京市**

※今回は、午前・午後の2部制ではありません。

### 「生涯学習団体交流室通信」のバックナンバーが

**長岡京市のホームページ** (<http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/>) からご覧いただけます



トップ → **子育て・教育** → **生涯学習** → **中央生涯学習センターの案内** → **生涯学習団体交流室**



**生涯学習団体交流室通信**

編集・発行元 長岡京市中央生涯学習センター 生涯学習団体交流室（生涯学習課）  
〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号 バンビオ1番館6階  
TEL：075-963-5518 FAX：075-963-5519

開室時間（休室日を除く）：9:00～17:00

休室日：祝日・夏期3日間・12月28日～1月4日

かしこ暮らしっく  
**長岡京**