

楽しく食べて健康でいよう(60分)

～健康栄養学入門編～

こんな方におすすめ!

健康的なダイエットに興味のある方
睡眠の質を改善したい方
免疫力を高めたい方

ココロとカラダの健康のためには「楽しく食べる」ことが大切です。
いつまでも食欲を維持して永く健康に生きていくために、
すぐに試せる食生活改善法「バランスのよい食物の摂り方・選び方」を学ぶ食育講座です。
偏った栄養バランスが、あなたのプチ不調の原因かもしれません。
食材の持つ栄養価や力を知ってバランスを整え、
快適なライフバランスを手に入れていきましょう。

日程 ▶ 11月20日(土)9:30～10:30 ▶ 11月23日(火・祝)10:00～11:00
▶ 12月4日(土)9:30～10:30 ▶ 12月12日(日)10:30～11:30

料金 2,700円/回(税込)※初回半額

講師：奄美伊緒

健康栄養学とメンタルコーチングの知識を基に、自然療法や健康とサステナブルな暮らしの研究を続けています。
約15年ベジタリアン(菜食)生活を継続中。
企業の健康栄養相談と食育講座部門勤務を経て、パラアスリートの講座に帯同するなどスポーツ栄養にも関わり、
メンタルヘルスカウンセリング技術を活かしたコーチングにも携わっています。



NASカルチャー @ NAS LIVE

あなたの可能性が広がる! 「学ぶ」を楽しむカルチャースクールが始まります!

11月開講

「書く」が楽しくなる(50分)

筆記用具として古来から姿を変えていない毛筆の「深み」「おもしろさ」「たのしさ」を体験していきます。
近年「美文字」ということばを耳にしますが、文字が美しく輝くためには「身体の運動」が
伴うことを体感していきます。そして、唐の四大家の文字から彼らの手・身体の動きを探り
彼らが残した「行書」について学びます。
さらに、東アジアの文字が「仮名」へと変化した日本特有の文字についての知識を深めていきましょう。

日程 【I】「手の運動の可能性」と「美しい文字」の関係 ①11月8日(月) ②11月15日(月)
【II】書の「大家」たちにもみる「手」の運動(行書から草書へ) ①12月6日(月) ②12月13日(月)
【III】空海(弘法大師)以降の日本の書(仮名へ) 12月20日(月)

*時間は全て11:30～12:20

料金 5,000円/回(税込)
※初回半額

こんな方におすすめ!

書道に興味がある方
美しい字を書きたい方
書の知識を深めたい方

講師：松尾桃空

書道師範を持ち本格的に基礎から教える書家・詩人。
その活動は幅広く、フランス、ポルトガル、ルーマニア、インド、台湾などで詩と書のパフォーマンスを展開しています。
教室では「筆は手の一部」「書く楽しさ」を忘れず、得た知識は惜しみなくをモットーに伝えています。
博士前期課程では、東アジアの漢字の歴史から日本で独自に発展してきた書字についての研究を行っています。

