

# 今月のサロン

当日、気軽に来て参加できるのがサロンの魅力。健康生活、趣味活動、地域交流にぜひ活用ください。

## ITサロン



パソコンの持込可。ボランティアの方がパソコンにまつわるあなたの悩み・疑問を解決します。  
1/13・27 (土)  
午後2時~4時  
料金：200円

## 将棋サロン



発想によってさまざまな勝ち方がある戦法や相手の考えを予測する心理戦などを楽しみましょう。  
1/11・25 (木)  
午後6時~9時  
料金：200円

## おもちゃの病院



動かなくなった、音が出なくなったお気に入りのおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。  
1/21 (日)  
午後1時~4時  
料金：無料

## 絵本リラックス！ おうちえほんの楽しみ方



のぐちえさんによる保護者向け講座。毎月第2水曜日。お子様連れ可(託児なし)。  
1/10 (水)  
午前11時~11時30分

## 俳句と短歌のサロン



日々の風景や想いを言葉にして詠みましょう。おしゃべりをしながら楽しく参加できます。  
1/21 (日)  
午後2時~3時  
料金：無料

## おはなし会



絵本の読み聞かせをします。毎月第2水曜日。  
1/10 (水)  
午後3時30分~4時  
※1月から第2水曜の開催となりました。

## 赤ちゃんおはなし会



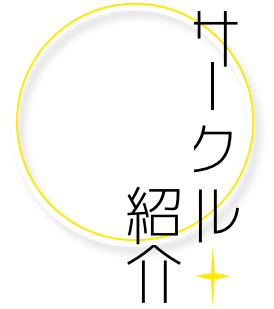
ママと一緒に絵本を読みます。毎月第3木曜日。  
1/18 (木)  
1歳半~3歳向け  
午前10時30分~10時50分  
0歳~1歳半向け  
午前11時10分~11時25分

## 大おはなし会



絵本の読み聞かせの他に、工作や映画会などを行います。毎月第4水曜日。  
1/24 (水)  
午後3時~4時

# 息合いと気と念の 空手を求めて



## 静寂な空間をつくる

空手道サークル正伝方円学舎は、昭和60年から中央本町センターで活動しています。健康のために体を動かしたい、護身術を学びたい、武道を極めたい、強くなりたい、そういった方々のための場所を提供したいという思いから、サークルが設立されました。会員は小学生から60代まで幅広く、女性もいらっしやいます。稽古では無駄な話は一切なく、ピンッと張りつめた空気が漂っています。これは稽古をしている者だけでなく、付き添いで来ている人も同じで、いつもの体育館がまるで別の空間のようでした。

## 強い心を育て

正伝方円学舎は総合空手道です。沖繩の空手や棒術、杖術、短棒、木太刀、鎌、トンファー、ステッキ、ころも、長捲、ミット打法などの民衆武道にも取り組んでいます。

『武道は気を放つ稽古からはじめなくてはならない。正伝とは心身一如で型を演じなければならぬ。微息の力、丹田息の力、観の目、見の目、脳神経の力、踵の力、指頭のカが身につくとなると、心身が一つになる。微動だにしないのが心身一如である。心眼で空手ができるようになる。これを妙と呼ぶ。』という師の教えがある。これを極めたいと私たちは稽古に精進しています」と会員。

青少年の育成にも力を入れていきます。日々の稽古に無言の行、壁観の行や静坐行を道場訓として、人間の尊厳を大切にされる大人、社会の役に立てる大人になるよう指導しています。

今年11月に全国大会があるので、大人はそこに向けて稽古に励んでいます。「大切なことは勝つことだけではなく、そこに至るまでの修行」と指導者。継続は力なりを大切に、強さと気品のある武道を楽しみませんか？



第89回 正伝方円学舎  
(しょうてんほうえんがくしゃ)

活動日：毎月4回 木曜日  
時間：午後7時~9時  
入会金：1,500円  
月会費：大人 2,000円  
          小人 1,500円  
連絡先：03-3849-4733  
(岡野)