

# 市民教授 個人票

No. L23

<b>トールペインティング</b>		大高 明子 ( おおたかあきこ )		ゲストティーチャー		
住所	317-0075 茨城県 日立市石名坂町			生年	1964	
性別				謝礼	相談	
TEL	0294-53-3733	Fax	0294-53-3733	E-mail		
指導場所	交流センター、公共施設、その他相談		指導方法	実技、講座・講話 お花、Bearを得意としています。特にバラのストロークが上達できるように、ステップbyステップで指導いたします。分かりやすい指導を心がけて行います。		
曜日時間	相談					
自己PR	児童クラブの支援員もしておりますので、夏休みの企画としての講座のお手伝いもできます。					
指導中の自主グループ	グループ名	指導場所	会員数	ゲストティーチャー歴		
	カインズホーム日立カルチャー					
	北茨城教室	北茨城交流センター	7名			
	自宅教室		32名			
指導歴	講座名		開催場所	実施回数	参加者数	備考
	ふれあい坂下 ママリフレッシュ教室					2011年
	みつば幼稚園 PTA研修会		左記			2015年
	ひたちなか商工会議所研修会		左記			2016年
	平沢中学校 PTA研修会		平沢中学校	1	20	2017年
	(その他 多数の経験があります)					
表彰歴・資格	(財)日本手芸普及協会トールペイント講師会員					
講座のレベル	<input type="radio"/> 初級(その分野を初めて経験する人を対象)					
	<input type="radio"/> 中級(簡単な指導でやっていける程度の人を対象)					
	<input type="radio"/> 上級(講師を目指す人を対象)					
指導風景・作品写真						
講座企画者の皆様へ	現在、児童クラブの支援員をしておりますので、夏休みの企画としてお手伝いしたいのでご依頼ください。					



2020.7.20 (第141号-4)

## よろしく 市民教授です!

新型コロナウイルスの拡大防止で、家で過ごす人や時間が多くなりました。ストレス解消や体力維持のために、子どもたちといっしょに、ご家庭で気軽にできることを学んでみませんか。

### 楽しくオリジナルな作品を

前田潤子さん (クラフト全般)

日用雑貨にトールペインティング、UVレジンアクセサリ及びデコパージュ、粘土細工、カルトナージュ(布張りの入れ物)、新聞の貼り絵など、わかりやすく指導します。

夏の思い出に、あなただけの楽しい作品を作ってみませんか?



壁掛けと写真立て

### 骨盤の歪みをなおして健康に

石川正之さん (健康体操～骨盤調整～)



骨盤の歪みは背骨を歪め、姿勢を悪くしたり神経の働きを悪くするなど、免疫力の低下の原因にもなります。

歪みをチェックして、コロナウイルスに負けない免疫力を身に着けるためにも、骨盤の歪みを整えましょう。

両ひざを立てて左右に30回たおします。※なるべくひざが床に近づくまでたおします。

### マスクケースも美しく

大高明子さん  
(カルトナージュ、  
トールペインティング)

カルトナージュはフランス語で「厚紙細工」の意味で、厚紙で作った箱に布や紙を貼って美しく仕上げます。

今の時期に合わせて、クリアファイルでもマスクケースを作ってみました。



カルトナー  
ジュのマスク  
ケース  
←



クリアファイル  
で作ったマスク  
ケース  
→