

<報道関係各位>

出勤前の一時間、烏丸通りエリアで新しい仲間と学ぶ“朝”講座

「京都朝げいこ」受講申し込みスタート

2011年7月26日（火） 7:15AM 「ヨガ」「坐禅」「自分磨き」の3講座からスタート

京都朝げいこ運営委員会では、京都のビジネスエリア、御池通りから五条通にわたる烏丸通周辺にある既存施設をクラスルームとして活用し、エリア内への通勤者や生活者を対象に“朝活”市民スクール「京都朝げいこ」の7月開校します。それに向けて**6月20日より受講申し込みを開始**します。

7月26日（火）からスタートの講座を皮切りに、毎週1回（曜日固定・全8回）にわたり、9月下旬まで開講され、各主催講師の協力のもと、午前7時15分から原則1時間の授業が行われます。開講場所は**通勤に便利なエリア内**で各講座の内容に適した施設をクラスルームとして利用します。

7月に開講するクラスは、一日を爽快にスタートすると共に自身のストレスをマネジメントすることを実現する「朝ヨガ」と、自分ひとりで過ごす時間をいかに有効に活用し、他者との関係や自己実現の達成をめざす「おひとりさまで自分磨き!」。そして、坐禅や写経を普段の生活で実践することで心も体もストレスなどからリセットする「朝坐禅のススメ」の3つ。

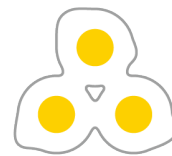
受講生のクオリティ・オブ・ライフの向上をコンセプトにクラスを編成し、そこで得ることのできる知識や体験による個人のレベルアップと同時に、受講生間の積極的な交流を促し、クラスを超えたコミュニティによるプロデュース企画も行っていきます。

京都朝げいことは

充実した人生を送るために趣味や自己研鑽に充てる時間は必要です。しかし、自分の意思で調整できる時間は今の生活リズムでは難しいのが現状。また、学生の頃のように友人と交流することが出来ればストレス発散にもなりますが、そういった機会が少ないのも現実です。私たちは、「大人になって学びたい講座、価値観や生活習慣がマッチした新たなコミュニティの場と機会を提供したい。」と思います。生活習慣を改善し、日常生活の質、しいては「人生の質」を高めるため、そこに「京都朝げいこ」の目的と意義があると考えています。「京都朝げいこ」を通じて、早起きしてわざわざ出勤前に活動することで、生活リズムを最適化することで日中の活動を充実させること。また、職場や学校、家庭とは違う、「同じテーマに集う」人たちとの新しい出会いを通じた「サードコミュニティ（第3の自分の場）」としての役割を果たしていきたいと思っています。

京都朝げいこ概要

- 正式名称：京都朝げいこ（きょうとあさげいこ）
- 企画運営：京都朝げいこ実行委員会（コンセプトグラマー有限会社内）
- 開講場所：池坊学園（下京区四条室町鶏鉾町）、その他烏丸通エリアの施設
- 生徒募集：オフィシャルWebサイトにて、申込フォームから。
- 講師選定：運営委員会の選定による。
- 授業企画：運営委員会による企画及び公募
- 学費：各クラスごとに設定
- 開講時間：午前7時15分～午前8時15分の1時間



京都朝げいこ

→公式サイトURL：<http://asageiko.jp/>

→Twitter：@asageikojp

→Facebookページ：/asageikojp



講座紹介[2011年 夏場所]

朝坐禅のススメ ～仕事前に心身をリフレッシュ～ <定員25名>

(日程：7/27-9/28 毎週水曜日 7:15～8:15 【3か月・全8回】 料金：19,600円※写経用紙、お道具含む)

仕事や家庭の雑事に追われ、心のリフレッシュを忘れがちな毎日。朝、坐禅や写経に取り組むことで、心もからだもリセットされ、さわやかな日常が過ごせるようになります。坐禅や写経のやり方を一からわかりやすく解説し、ご自身でも生活習慣の一部に取りこんでいただけるようにお教えします。また、一休さんやだるまさんなど昔の和尚さんの逸話なども織り込みながら、現代の私たちの生活に役立つ知恵をご紹介させていただきます。



●田邊宗弘(酬恩庵・一休寺 副住職) 京田辺市出身。関西大学経済学部卒業。名古屋徳源寺専門道場にて修行。「伝統とは絶えまない再創造である」をコンセプトにホームページ「open 24hr donuts」にて南山城の魅力を発信中。



●松山大耕(妙心寺 退蔵院 副住職) 京都市出身。東京大学大学院農学生命科学研究科修了。農学修士。平林寺専門道場にて修行。現在、政府観光庁「Visit Japan 大使」。日本や京都の魅力を広く世界に紹介しています。

「おひとりさま」で自分磨き！～夢を実現させるひとり時間の過ごし方～ <定員25名>

(日程：7/26-9/20 毎週火曜日 7:15～8:15 【3か月・全8回】 料金：23,800円)

忙しい毎日の中で、自分の趣味や目標が埋もれていませんか？「おひとりさま」とは、既婚・未婚に関係なく、「自然にひとりの時間を楽しめる人」のこと。「ひとり時間」を持つことは、ストレス解消や自己発見、コミュニケーション能力や仕事力アップにつながります。この講座では、ひとり時間のエキスパートがひとりで過ごす時間の大切さや楽しみ方といった基本知識から、ひとり向けのお店の選び方、京都のお店紹介といった実践に役立つ情報までを伝授します。



●葉石かおり(おひとりさまマガジン編集長・きき酒師) 東京都出身。TBSラジオレポーター、女性週刊誌の記者を経てフリーランスに。食、酒、女性のライフスタイルをメインに雑誌に寄稿。様々な視点で「ひとり時間」の大切さを提唱。著書多数。



●高橋カオリ(イラストレーター・まんが家) 大阪府出身。出版社・編集プロダクションでのライター勤務を経て、フリーのイラストレーターに。文とイラストで綴るやエッセイ漫画を描く。東京メトロの新聞「メトロガイド」に街歩きイラストポ「東京探訪」連載中。著書多数



●岩田紗代子(作家、SUCRE CUITオーナー) 京都市出身。アンティーク雑貨とファブリックのウェブショップ「SUCRE CUIT (シュクレ・キュイ)」を立ち上げる。年に数回ヨーロッパ諸国で買付を行う。他、雑貨やファブリックのプロデュース、書籍の執筆も手掛ける

朝ヨガ ～ストレスをマネジメントするYOGA～ <定員15名>

(日程：7/29-9/30 毎週金曜日 7:15～8:15 【3か月・全8回】 料金：21,200円※教材・マットレンタル含)

日々の小さなストレスが心身に継続的に与えられていくと、内側では緊張状態が続いています。ストレスによる緊張状態が習慣化してしまうと、身体が元気で穏やかなリラックス状態まで回復させる能力が少しずつ失われていきます。ストレスをマネジメントしていくヨガで、肉体的・心理的ストレスを深い次元でストレスをコントロールしていきましょう。



●曾和ひろみ(にじいろYOGA主宰) 大阪府出身。ヨガの聖地インドにて、ISHTA system全米ヨガアライアンス、Yoga ed.キッズヨガ指導資格取得。2010年にはインド政府公認ヴィヴェカナンダ・ヨーガ・インストラクター資格を取得。現在もヨガの智慧を学ぶ姿勢を忘れず活動中。

■お問合せ：「京都朝げいこ」運営委員会事務局 (コンセプトグラマー有限会社内)

〒604-0857 京都市中京区烏丸二条上ル蒔絵屋町267 烏丸二条ビル6F TEL075-222-1132