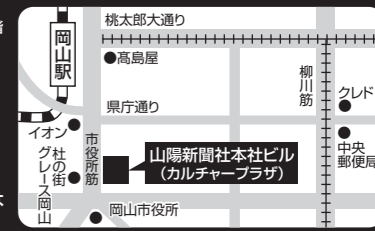


あたらしい自分 みつけよう！
11・12月開催
受講生募集！！

山陽新聞カルチャープラザ 本部教室

11月1日体験講座

お問い合わせお申し込み TEL.086-803-8017
〒700-8634 岡山市北区柳町2丁目1-1 山陽新聞本社ビル6～8階
受付時間 月～土曜) 9:30～19:00 日 曜) 9:30～17:00
定休日 祝日、GW、お盆、年末年始 (無料駐車場あり)
山陽新聞カルチャープラザの全講座はホームページでご覧いただけます。
https://santa.sanyo.oni.co.jp/culture/



文学・文芸のコース

■エッセイ教室
11/13(水) 13:00～15:00
リズムのあるやさしい文章の書き方
●持参品/筆記用具●定員2名 講師 柳生 尚志

■川柳教室
11/21(木) 13:00～15:00
あらかしめ提出していただいた川柳に対して講師から意見を述べる。
●持参品/筆記用具(ボールペン・赤ペン)●定員3名 講師 新家 完司

■はじめての短歌
11/7(火) 13:15～15:00
現代短歌や古典作品をいくつか例に挙げてから、新作の面白さを検討します。●持参品/筆記用具 講師 濱田 棟人

■楽しく俳句を始めよう
12/1(日) 13:00～15:00
教室の見学と場合によっては句会の一部参加 講師 奥山 登志行

■俳句
11/18(月) 13:00～15:00
初心者の方大歓迎です。持ち句をお持ちでない方も参加出来ます。
●持参品/筆記用具(必ず)、俳句を詠まれている方は3～7句(テーマなし) 講師 水本 国弘

■古代の吉備
11/22(金) 13:30～15:00
吉備神や倭国大王慶たる造山古墳、吉備の宗族屋敷屋敷を模写する。 講師 出宮 徳尚

■声に出して楽しむ源氏物語(瀬戸内寂聴訳)
11/15(金) 13:00～15:00
原文、と謝野晶子、谷崎潤一郎訳等と比較しながら、わかりやすくおもしろく読んでいきます。 講師 中山 美保

■読書会「紫式部日記」
11/8(金) 13:00～15:00
作者の人物像や道長との関係等考えながら平安貴族の世界にふれてみましょう。●定員5名 講師 中山 美保

■世界名作文学の旅
11/21(木) 10:00～11:30
トルストイの「戦争と平和」を取り上げます。 講師 久井 勲

■漢詩・漢文講座
11/30(土) 13:00～15:00
金朝の文人・元好問が編纂した「中州集」に収録されている詩を読みます。
●持参品/お持ちの方は漢和辞典 講師 奥野 新太郎

■「三国志」とその時代
11/26(火) 13:30～15:00
「曹操政権と名士」漢王朝崩壊を招く曹操? 少し違った角度でながめてみます。 ※全12回の第8回 講師 志野 敏夫

■「古代」の吉備を考える
11/26(火) 15:30～17:00
「皇統と吉備諸族」記紀に書かれた吉備諸族の系譜を整理してみると面白いことか!! ※全12回の第8回 講師 志野 敏夫

語学のコース

■原書で読むアメリカ文学
11/25(月) 13:00～15:00
ユダヤ人の歴史と文学を通し、ユダヤ世界の魅力をお伝えします。
●プリント代500円程度 ●お送りするプリントに目を通しておいてください 講師 広瀬 佳司

■大人のやり直し英会話
11/18(月) 10:30～12:00
1週間の身近な出来事をお話したり、リスニングの練習をします。
●持参品/筆記用具と英語での簡単な自己紹介、ノート ●定員5名 講師 馬場 越子

■大人のおさらい英会話
11/18(月) 15:30～17:00
最近の出来事を英語でお話したり、リスニングチャレンジします。
●持参品/筆記用具と英語の自己紹介、ノート ●定員6名 講師 馬場 越子

■初級ドイツ語
11/19(火) 15:25～16:55
初級文法、初級～中級の読み物
●持参品/筆記用具 講師 香月 恵里

■ハングル講座 初級
11/30(土) 14:40～15:50
文字が読める方を対象にかんたんな会話、初級文法、文章の読み等。
●持参品/ノート、筆記用具●定員4名 講師 崔 泰順

ライセンス取得のコース

■認定心理カウンセラー養成講座(基礎コース)
12/14(土) 10:00～11:30
「ストレスなんか強くない!生き抜くためのノウハウ」をご提供します。
※この日は教養講座です。
●持参品/筆記用具 講師 鈴木 忠則

書道・ボールペン習字のコース

■カリグラフィー
11/14(木) 19:20～20:30
憧れのカバープレートペンでミニカードを作りましょう。
●材料代2,200円(カバープレートペンをご持参の場合1,000円)
●持参品/ポケットティッシュカバー・パター・タオル、メモを取るための筆記用具、ペン先を洗うための小皿か小さな容器 ●定員5名 講師 砂賀音 智子

■初心者のためのボールペン・筆ペン習字
11/1(金) 13:00～14:45
文字の基本を学び、はかき・手紙・金封等生活に役立つペン・筆ペン習字が学べます。
●テキスト代900円●持参品/ボールペン、筆ペン●定員5名 講師 岩城 春悠

美術のコース

■日曜油絵
11/10(日) 10:00～12:00
着衣のモデルを描く
●持参品/デッサンならスケッチブック、鉛筆、色付けもするならパステル、クレヨンなど 講師 福島 隆壽

■はじめて描く油絵
11/18(月) 13:00～15:00
木炭デッサン(静物)を指導
●材料代1,000円まで(キャンバス代して)●定員3名 講師 小塩 武

■じゅくりマイペースで描こう
11/17(日) 10:00～12:00
経験者は作品づくりのイメージを話し合い、未経験者はデッサン
●持参品/経験者は制作中の作品と道具一式、未経験者はスケッチブック 講師 椿 苑

■水彩表現
11/16(土) 13:00～15:00
花や果物、野菜など身近な物を題材にして、静物画を描きます。
●持参品/水彩絵の具、パレット、筆、画用紙またはスケッチブック ●定員5名 講師 三輪 一登

■水彩画
11/12(火) 10:00～12:00
静物を水彩画で楽しく描く、初心者にも分かりやすく指導します。
●持参品/画用紙(スケッチブック)、エンピツ、水彩絵具、パレット、筆●定員5名 講師 柳本 一重

■基礎から楽しむ水彩
11/1(金) 13:00～15:00
モチーフを観察しながら、下描きの形のとおり方や彩色の仕方を学びます。
●材料代1,000円●持参品/鉛筆、消しゴム、お持ちの方はスケッチブック、筆、絵の具、パレット等●定員5名 講師 藤原 加奈子

■スケッチを楽しもう!<クレパス画>
11/18(月) 10:00～12:00
静物をクレパスで描く、初めての方でも簡単に作品が描けます。
●材料代500円(クレパス12色以上持参の方は用紙代150円) ●定員5名 講師 宮澤 悟

■人物画
11/10(日) 13:30～16:00
色紙にA女性の顔またはB千支「巳」を描く。鉛筆画→彩色画
●材料代1,000円●持参品/タオル/ハチカチ2枚、ボールペン(赤)、鉛筆(2B)1～2本、鉛筆けずり(ナイフ)、彩色用具(水彩セット、色鉛筆など)●定員5名 講師 小山 利子

■チョークアート
11/22(金) 10:30～12:00
popなアートで来年の干支を描こう●材料代1,500円
●持参品/気軽にならぬ服装でお越しください ●定員8名 講師 Aki Art 向 彰子

■俳画
11/5(火) 10:00～12:00
俳画でお正月用色紙、年賀状を描く。お正月こそ手描きの年賀状を。
●材料代約1,500～2,000円●持参品/できれば硯と墨 講師 岡崎 里風

■陶芸入門
11/19(火) 13:00～15:00
備前焼の動物の作品を制作します。
●粘土500円、焼成料2,000円●持参品/エプロン●定員5名 講師 木村 玉舟

■金継ぎ講座
11/22(金) 10:30～12:30
講師準備の欠けた器を修復して金を蒔く簡単な金継ぎ工程を体験
●材料代3,080円●定員3名 講師 好沢 亮

着付け・和裁・洋裁・編物のコース

■和裁
11/9(土) 13:00～14:30
3ヶ所に分けて入れられ、開けやすい便利な巾着袋を作ります。
●材料代500円●持参品/裁縫道具●定員5名 講師 岡部 厚恵

■洋裁
11/5(火) 18:00～20:00
和布でポシェット
●材料代700円●お持ちの方は裁縫道具●定員3名 講師 上西 喜美子

■やさしい手編み ストレッチ編み
11/18(月) 13:00～15:00
1玉で作れるおしゃれなミニマフラー ●材料をお持ちでない方は500円●持参品/ストレッチ編み針、毛糸(並太)●定員5名 講師 米井 真弓 吉美 文子

邦楽・舞踊・民謡・音楽のコース

■日本舞踊(若柳流)
11/17(日) 11:00～12:00
日本舞踊の簡単な所作を曲に合わせて踊ります。
●持参品/着物(浴衣)一式 ※レンタルも可●定員5名 講師 若柳 吉一鳳

■日本舞踊(花柳流)
11/7(木) 13:00～15:00
美しい着物を、立ち振る舞いが身につく日本舞踊を始めます
●持参品/浴衣、●持参品/お持ちの方は扇子 講師 花柳 大日翠 (代行) 黒住 行江

■胡弓
11/2(土) 11:00～12:00
童謡・唱歌、日本のメロディーを楽しむ!!●定員4名 講師 鈴木 勝秋

■小鼓
11/7(木) 15:30～17:30
シニアの方の受講が増えています。未経験の方、大歓迎です。楽しく打ってみましょう。●持参品/お持ちの方は小鼓 講師 望月 天津友

■複音ハーモニカ講座
11/14(木) 15:30～17:30
複音ハーモニカの入門・初級編です。●持参品/お持ちの方は複音ハーモニカ・教則本(教室にて購入可) 講師 中井 節子

■二胡入門
11/6(水) 19:00～20:00
数字譜を使い、簡単なメロディーの曲を試してみませんか。
●二胡を弾くために左手の爪を少し短めにしてお越しください ●定員2名 講師 三宅 弘之

■マンドリン
11/11(金) 19:10～20:00
楽器について説明後、簡単に演奏体験をしていただきます。
●持参品/お持ちの方はマンドリン●定員2名 講師 伊丹 典子

大人のギター&ウクレレ教室

11/1(金) 14:30～15:00(1人30分)
弾きたい曲が習える講座で、色々なテクニックを体験してください。
●定員1名
※体験後の入会については、キャンセル待ちとなる場合があります。講師 川上 和弘

■ジャズ界における代表的な作曲家とアーティストについて
11/17(日) 10:40～12:10
ジャズの魅力に触れるチャンス!生演奏を取り入れてご紹介いたします。
●資料代1,000円●持参品/筆記用具 講師 米倉 孝

■たのしいピアノ♪
11/13(水) 10:00～12:30
ひとり30分間の個人レッスン。初めての方はもちろん、経験者の方もどうぞ。
●ご希望の楽譜があればご持参ください●定員5名 講師 藤田 マリ子

■中高年から始める らくらくピアノ®
11/9(月) 17:30～19:00(1人30分)
全く初めてで音符の読めない方も気軽に弾いていただけます!
●定員3名 講師 松森 博美

■中高年から始める らくらくキーボードピアノ
11/14(木) 10:00～12:00
らくらくピアノテキストを使ってキーボードでの体験
●持参品/お持ちの方はキーボードピアノ●定員5名 講師 佐藤 綾子

■中高年から始める らくらくキーボードピアノ
11/2(土) 13:00～15:00
専用の楽譜を使い、気軽に楽しみながら弾いていただけます! 講師 松森 博美

■ピアノで歌おう
11/6(水) 10:30～12:00
青春の歌から流行りの歌までピアノで歌いましょう。軽い体操とボイトレもを行います。
●資料代500円●持参品/飲料水、筆記用具●定員6名 講師 吉井 江里

花との出会い・四季を知るコース

■いけばな嵯峨御流
11/19(火) 15:30～17:30
日常生活の中に花をいける体験をして、自然の恵もたらさるおいを感じてほしいです。
●材料代700円●持参品/ハサミとタオル●定員3名 講師 野口 美枝甫

■いけばな池坊
11/5(火) 10:00～12:00
花に触れることにより自己啓発をはかり、慈愛心を養う。
●材料代1,000円●持参品/巾着 講師 坂井 正行

■いけばな草月流
11/3(土) 17:30～18:30
楽しくお花を活けてみましょう。
●材料代1,000円●持参品/花/バサミ●定員5名 講師 尾高 肇江

■シャビーシックなクリスマスツツグ
11/19(火) 13:30～15:00
お洒落なインテリアとしても人気のツツグのクリスマス飾り
●材料代3,800円●持参品/ハサミ●定員4名 講師 片山 雅恵

茶道・煎茶・礼法マナーのコース

■表千家
11/22(金) 13:00～15:00
一服のお茶を楽しんでみませんか。
●水屋料400円●持参品/白ソックス 講師 金川 宗令

■裏千家
11/9(土) 13:00～15:00
お茶の頂き方●水屋料400円●持参品/白ソックス●定員3名 講師 上山 宗豊 塩田 宗郁

■裏千家
11/2(土) 16:30～18:30
お菓子とお抹茶を味わうのと時を楽しんでみませんか。
●水屋料400円●持参品/白ソックス 講師 小坂 秀美

■裏千家
11/18(月) 13:00～15:00
静寂の茶室でお抹茶をいただき、茶道のお作法を楽しんでください。●水屋料400円 講師 和田 宗光

■香道
11/20(水) 13:00～15:00
紹香を体験していただく。大河ドラマ「光る君へ」に因み、源氏香を開鑑します。
●材料代1,000円●持参品/白くつ下、筆記用具●定員7名 講師 大谷 香代子

手工芸のコース

■手描友禅染色
11/6(水) 13:00～15:00
縦32×横50のTシャツランナーに来年の干支(B)を可愛く描いてみましょう。
●材料代1,430円●持参品/エプロン、タオル●定員5名 講師 安田 正江

■木彫(秀心彫)
11/11(月) 10:00～12:00
彫刻刀の使い方や指導し、木地に彫ってもらいます。
●材料代500～1,000円 ●持参品/お持ちの方は彫刻刀●定員5名 講師 林 純男(秀峰)

■アートクラフト(陶器絵付け)
11/5(火) 10:00～12:00
豆皿にお花の絵を描いていただきます。
●材料代1,100円●定員4名 講師 久山 三智子

■紙バンド手芸
11/2(土) 10:00～11:45
紙/バンドで作る可愛いクリスマスリース
●材料代1,000円●定員4名 講師 富嶋 ちか

■みんなのスタンドグラス
11/1(金) 13:00～15:00
スタンドグラスのトレーを作ろう。
●材料代3,000円●持参品/軍手、はさみ●定員5名 講師 下村 幸郎

趣味・手芸のコース

■デンマーク手工芸 ダネラ
11/18(月) 13:00～15:00
ハンドミシンを使いバットの作成
●材料代1,500円●持参品/バサミ(小)●定員5名 講師 池田 征幸子

■わくわくソーイング
11/12(火) 10:00～11:30
アレンジ自在のわくわくヘキサゴンヌードを作ろう!
●材料代1,200円 ●持参品/裁縫道具 ●定員5名 講師 大河 洋江

■つまみ細工 ゆきいちご
11/1(金) 10:00～12:00
針も糸も使わず、簡単につまみ細工を体験していただけます。
●持参品/ピンセット、速乾ボンド、せんたくバサミ10個程度、つまようじ、布切りバサミ(無い場合は貸し出しします) ●材料代2,200円●定員5名 講師 安谷 由紀

■ジュエリーバッグ
11/7(木) 13:30～15:00
ジュエリーバッグを作る材料を使って大人かわいいクリスマスツリーを作ります。●材料代1,000円 ●持参品/はさみ、持ち帰り用袋、かぎ針7号●定員5名 講師 平賀 亜希

趣味と暮らしの百科コース

■スピーチが苦手な人の講座
11/6(水) 13:00～15:00
短いスピーチの筋立てを考え、話す練習をスピーチを完成させる。●持参品/筆記用具●定員3名 講師 大前 栄克

■名作を読む(童話・詩・随筆・小説)
11/11(月) 13:00～15:00
作品をどう表現するか、一緒に考え声に出して読んでみる。
●持参品/筆記用具●定員3名 講師 大前 栄克

■朗読
11/2(土) 10:00～12:00
基本の呼吸・発声・発音を身につけて作品の意味を大切に伝えるよう読む。 講師 森 くにえ

■朗読・新源氏物語(田辺聖子著)
11/14(木) 10:00～12:00
光源氏や女君達の生き方を品格ある言葉で現代的に表現した作品を楽しむ。 講師 森 くにえ

■「楽しめる朗読」～おはなしの世界へ～
11/7(木) 10:00～12:00
・朗読ってなに? ・みんなで声を出してみよう!
・物語を読んでもみよう ●持参品/筆記用具 講師 伊島 久美

■囲碁の楽しみ方
11/7(木) 15:30～17:30
囲碁の打ち方と対局 講師 坂本 浩章

■四柱推命入門
11/27(火) 15:30～17:00
来年のあなたの運勢を見てみましょう。
●持参品/筆記用具 講師 峯山 清州

■開運セミナー 大人の道徳・大人の生き方
11/20(水) 13:00～15:00
生き方の軸となる考え方や社会人としての教養を学ぶ。 講師 山田 浩三

■ヴォイス・トレーニング
11/5(火) 13:00～13:50
健康に通じる呼吸法で声も楽に出るように発声法をトレーニングします。 講師 佐々木 英代

■家庭でできるアロマ健康法
11/15(金) 10:00～12:00
アロマテラピーの基礎知識の説明とトリートメント体験
●テキスト代500円●持参品/筆記用具、タオル2枚、バスタオル2枚●定員6名 講師 森 容子

■SDGsラッピング
11/18(月) 17:30～19:00
くりかえし使用出来る和紙を用いて、包む結びを学びます。
●材料代2,000円●定員5名 講師 Keiko

■南京玉すだれ
11/21(木) 13:00～15:00
南京玉すだれの初級編、つむぎやお夜光(円)を作ります。
●持参品/お茶か水(水分摂取用)
●動きやすい服装でご参加ください●定員4名 講師 八房 光凜

■楽しい写真教室
11/16(土) 10:00～12:00
作品講評や実践的な撮影方法、創造力を高める方法などを解説します。
●持参品/できれば自分の撮影したプリント(2L以上)数枚(無くても構いません) 講師 吉田 秀昭

■テーマ別レールアップ写真教室(予約前納制)
11/17(日) 10:00～12:00
紅葉撮影。実践的撮影方法、創造力を高める方法を解説します。
●モデル代0～2,000円 ●持参品/カメラ 講師 吉田 秀昭

■ワクワク体験 理科教室
11/30(土) 10:30～12:00
岡山に産する化石の紹介と巻貝化石の石口ウ模型作り
●持参品/筆記用具、ハルトタオル●定員5名 講師 PRP (代表 西戸裕嗣 元岡山理科大学教授)

■アクロバット飛行機
11/6(水) 10:00～12:00
羽と重りを組み合せ、飛行を発見!アクロバット飛行に挑戦。
●材料代1,000円●持参品/ハサミ、汚れてよい服 講師 石井 潤治

健康・スポーツのコース

■クラシックバレエ
11/10(日) 16:20～17:40
岡山に産する化石の紹介と巻貝化石の石口ウ模型作り
●持参品/筆記用具、ハルトタオル ●小3以上(小2以下は保護者同伴)●定員5名 講師 PRP (代表 西戸裕嗣 元岡山理科大学教授)

プリマダムのためのクラシックバレエ

11/5(火) 13:00～14:15
クラシックバレエの基礎●持参品/運動のできる服装、バレエシューズ(なければ汚れてもよいソックス)、飲料水、タオル 講師 小泉 愛

■基礎から始める 大人のHIPHOP
11/22(金) 19:30～20:30
大人が始めるダンスはここにありますよ!!やってみたい方、ぜひ1度体験してみてください!!
●持参品/スニーカー(室内用)、動きやすい服装、タオル、飲み物 講師 ayako.

■健康・リハビリ体操 自彊術
11/8(金) 10:30～12:00
顔こすり足もみ、31の型の自彊術体操で、全身をリフレッシュ!
●持参品/動きやすい服装 講師 西谷 正弘

■ヨガ健康法
11/6(水) 15:00～16:30
呼吸の深さやリズムを確認しながら体を動かします。美しい健康な体をめざしましょう。
●持参品/バスタオル、運動のできる服装、飲料水 講師 石井 恵子

■ゆったり太極拳
11/14(木) 10:00～12:00
24式太極拳をやさしく丁寧に教えます。
●持参品/底の薄い上履き、運動のできる服装、汗拭きタオル 講師 八幡 泉

■いきいき太極拳
11/8(金) 18:30～20:30
24式太極拳の簡単な動作
●持参品/室内シューズ、運動のできる服装 講師 八幡 泉・増田 泰治 荒手 篤・小林 辰朗

■気功/魔法と太極拳
11/6(水) 10:30～12:00
気功で体内を流れる気を練り、太極拳で体のバランスを整えます。
●持参品/軽い運動のできる服装、上履き●定員3名 講師 梁 薇

■健身気功
11/6(水) 13:00～14:30
吐気発声重視し、内は氣脈を整え外は筋骨を鍛える。養生とリハビリの作用があります。●軽い運動のできる服装、上履き●定員3名 講師 梁 薇

■24式太極拳
11/11(月) 13:30～15:00
太極拳の基本動作を体験できる「24式太極拳」を行います。
●持参品/運動のできる服装、底の平なら履きシューズ ●定員5名 講師 植村 るみ子

■フィットネスイキ&姿勢・体幹軸トレ
11/15(金) 15:30～17:00
体感軸として姿勢・動作改善、自律神経・免疫代謝を調整します。
●持参品/動きやすい服装、バスタオル、タオル、飲料水 ●定員5名 講師 福本 智恵子

■スポーツ吹矢
11/8(金) 10:30～12:00
吹矢体験で準備運動をした後、スポーツ吹矢を実際に体験します。●持参品/上履き、飲料水 講師 和田 方子

■ソニアルダンス 初級&中級
11/19(火) 11:40～13:10
ワルツ・タンゴ等の基本ステップを中心に踊ります。
●持参品/運動靴またはダンスシューズ 講師 田辺 悠司

■ハワイアンフラ入門
11/21(木) 10:30～11:45
「月の夜」を踊りましょう。●持参品/Tシャツ、スカート 講師 吉井 弘美

■合気道
11/11(月) 19:10～20:30
身体だけでなく心身の健康のためにもなる合気道を体験してみませんか。●持参品/運動のできる服装 講師 壬生川 道晃

ジュニアコース

■楽しく学べる硬筆習字
11/18(月) 16:30～18:30(この時間内で60分)
各学年の課題練習・お名前書き方●5～15歳●定員3名 ●持参品/鉛筆、習字をされる方は習字道具 講師 皆川 玲舟

■日本舞踊(若柳流)
11/17(日) 10:00～11:00
日本舞踊の簡単な動きを曲に合わせて楽しく踊ります。
●持参品/着物(浴衣)一式 ※レンタルも可 ●3歳以上●定員5名 講師 若柳 吉一鳳

■狂言
11/6(水) 17:30～19:30
狂言の基礎、大笑いといきれいな歩き方を体験
●小学生以上●定員5名 講師 田賀屋 夙生

■子ども合気道
11/11(月) 18:00～19:10
合気道は礼儀を身に付けるのにも最適です。
●持参品/運動のできる服装 ●4歳以上 講師 壬生川 道晃

■姿勢&体幹づくりのバランスボール(幼児・小学生・中学生)
11/8(金) 16:40～17:40
姿勢改善・コア予防の体感バランス運動で柔軟&調整力を高めます。
●持参品/運動のできる服装、飲料水、タオル ●4歳以上(3歳以下は要相談)●定員5名 講師 福本 智恵子

■クラシックバレエ
11/10(日) 15:00～16:00
クラシックバレエの基礎
●持参品/運動のできる服装、バレエシューズ (なければ汚れてもよいソックス) ●4歳～小学高学年まで 講師 二宮 史絵子

■ジュニアダンスクラス
11/22(金) 18:20～19:20
ダンスを始めたいけど、どこで何から始めていいかわからない子、集まれ!!
●持参品/スニーカー(室内用)、動きやすい服装、タオル、飲み物 ●小学中学年～中学2年生くらいまで 講師 ayako.

■ワクワク体験 理科教室
11/30(土) 10:30～12:00
岡山に産する化石の紹介と巻貝化石の石口ウ模型作り
●持参品/筆記用具、ハルトタオル ●小3以上(小2以下は保護者同伴)●定員5名 講師 PRP (代表 西戸裕嗣