
子どもダンス教室

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 ヒップホップダンスやリズムダンスの基本を学び、踊る楽しさを体験する。

<ヒップホップダンス>

○期 間 平成30年7月25日(水)・27日(金)、8月1日(水)・3日(金)・22日(水)・24日(金)、9月2日・16日、10月14日・21日、11月4日・18日の日曜日
(計12回)

○時 間 午前10時～正午 (計24時間)

○対象・定員 市内在住の小学生・16人

○参加者 9人 参加延べ人数95人

○講師 ダンスインストラクター 石川周人



<J-ポップダンス>

○期 間 平成30年11月11日～12月9日の日曜日、
12月15日(土) (計6回)

○時 間 午後1時30分～午後3時 (計9時間)

○対象・定員 市内在住の2年生の小学生・16人

○参加者 15人 参加延べ人数88人

○講師 ダンスインストラクター 佐藤由利香



○ま と め

両講座とも12月の栄音楽祭での発表を前提に、ヒップホップは「Finesse」、Jポップは「U. S. A」の曲の完成を目指して練習を重ねた。

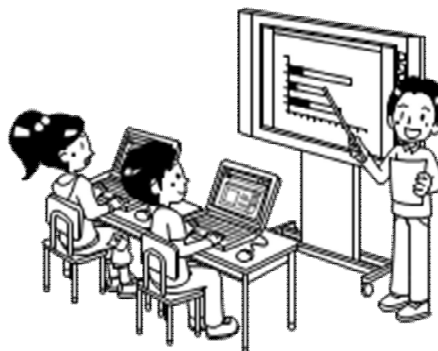
特にヒップホップは小学1年生の参加が多く、独特な動きを覚えるのがたいへんそうだったが、練習を重ねるごとにダンスの楽しさを体得し、音楽祭では自信を持って披露できた。講座終了後、ヒップホップメンバーの数人が継続指導を希望し、サークルが立ち上がった。また、J-ポップの数人も講師が指導しているダンスチームに加わり、継続してダンスを習うことになった。

夏の子ども体験セミナー ～プログラミングに挑戦しよう～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 簡単なプログラミングを高校生に教えてもらう体験を通して、
I Tへの関心を高めるとともに、高校生との交流を深める。
- 期 間 平成30年8月22日(水) 午前・午後
- 時 間 午前10時～正午・午後2時～4時(計4時間)
- 対象・定員 市内在住の小学生(小学3年生以上の児童)
各8人(計16人)
- 参 加 者 8人(午前の部)
- 講 師 新座総合技術高等学校 情報技術研究部
- 内 容 新座総合技術高等学校情報技術研究部の指導を受けながら、ゲ
ーム用プログラミングソフト「スクラッチ」でかけっこゲーム
を作り、プログラミングの楽しさを体験した。
- ま と め

今回は前年同様午前と午後の2部構成にしたが、午後の部は希望者が無かったため、午前の部のみ実施した。8月末の実施でも7月の市報に掲載すれば、家庭での夏休みの計画に組み込んでいただけ、応募者も確保できたのではないかと思う。



冬休み子どもひろば ～小学生書き初め教室～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 学校から課された冬休みの課題について筆の運び方等の基本的な指導を受ける。
- 期 間 平成30年12月25日(火)・26日(水) (計2回)
- 時 間 午後2時～4時(計4時間)
- 対象・定員 市内在住の小学生(小学3年生以上の児童)・30人
- 参加者 31人 参加延べ人数58人
- 講師 日本書学芸術院会長 岩本景楓 他4名
- 参加費 画仙紙購入希望者は実費(10枚70円)
- 内 容 各学年の課題となっている文字を美しく堂々と書けるよう、個別に指導を受けながら練習し、最終日に2枚仕上げた。1枚は学校提出用に持ち帰り、残りの1枚は公民館ロビーに展示した。
- ま と め

この講座は毎年人気があり、今年も受付開始後すぐに定員に達した。また、今年例年より静かに熱心に取り組む児童が多く、2日間とも落ち着いた雰囲気の中で講師の指導を受けていた。受講者の半数を3年生が占め、指導者の人数が昨年より少なく指導がたいへんそうであったが、1人ひとりに細かいところまで丁寧に教えてくださり、児童は前よりも上手にかけるようになり喜んでいました。



親子クッキング ～芋ほり&スイーツ作り～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 農家の畑でさつまいもを掘る体験を通して収穫の喜びや農業への理解を深め、収穫した芋でスイーツ作りをして、親子で楽しい時間を過ごす。
- 期 間 平成30年10月20日(土)
- 時 間 午前9時30分～午後1時(計3.5時間)
- 対象・定員 市内在住・在勤の家族・15家族
- 参加者 18家族 参加延べ人数47人
- 講師 農家 石下和正
クッキングパパ 広瀬繁
- 参加費 芋ほり代(1家族600円)
クッキング材料代1人あたり200円(未就学児は無料)
- 内 容 午前中は、馬場二丁目の畑で農家の講師からサツマイモの由来、栽培方法、収穫の仕方の説明を受けた。その後各家族ごとに持ち帰り用の芋を掘り起こした。収穫後、公民館に移動し、サツマイモを使ったスイーツを作ったり芋づくし料理を皆で食べ楽しんだ。

○ま と め

新企画講座で集客を心配したが、予想を上回る応募があり18家族を受け入れた。芋を掘って料理を作って食して、しかも芋のお土産までつき、親子共々楽しい一日を過ごせたようだ。料理作りがスムーズにいかなかったのが、次年度の課題としたい。



男 塾 ～日本酒の魅力を探求しよう～

〈栄公民館〉

○開設の趣旨 座学や酒蔵見学、そして酒の肴料理を作る体験を通して、日本酒についての見聞を広め、日本酒の魅力を探求する機会とする。

○期 間 平成30年10月27日、11月10日・17日の土曜日
(計3回)

○時 間 1・2回目 午後2時～4時
3回目 午前10時～午後1時 (計7時間)

○対象・定員 市内在住・在勤の男性・20人

○参加者 15人 参加延べ人数37人

○参加費 料理実習材料費 700円

○内 容

回	月 日	内 容	講 師
1	10月27日(土)	座学 (埼玉県と日本酒の魅力)	埼玉県酒造組合事務局長 下坂 和美
2	11月10日(土)	酒蔵見学	内木酒造(さいたま市緑区)
3	11月17日(土)	酒の肴料理	料理実践主夫 広瀬 繁

○ま と め

男性の講座を連続講座として初めて試みたところ、テーマ「日本酒」が功を奏したのか、初めての顔ぶれが多かった。見学や料理等で行動を共にしたことや講座後に開催した懇親会等で親近感が高まり、講座終了後も定期的に集まることになり、地域の仲間の輪が広がった。



フレッシュボディ講座

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 簡単なフラダンスやヨガなどの体験を通して固まっている体をほぐし、リフレッシュを図る。

○期 間 平成31年1月23日・30日、2月6日・20日の水曜日
(計4回)

○時 間 午前10時～正午 (計8時間)

○対象・定員 市内在住・在勤の方・20人

○参加者 24人 参加延べ人数 56人

○保育 9人 保育延べ人数 27人

○内 容

回	月 日	内 容	講 師
1・2	1月23日・30日(水)	フラダンス	フラダンス講師 片桐 由美
3・4	2月 6日・20日(水)	リフレッシュヨガ	ヨガインストラクター 五十嵐 千明

○ま と め

講座ごとに受付したが、どちらも定員になった。しかし、冬季でもあり欠席者が多く毎回14名程度の参加であった。また、子育て中の若い世代の参加が目立った。フラダンスは基本のステップや振りを練習した後、「月の夜は」の曲で踊りを練習し、ヨガはゆったりとした動きで自分の体と向き合い、体を整える機会になった。



子育て応援講座 I ～子育て世代の生活設計～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 子育て世代の方を対象に、教育費・住居費・生活費等の生涯にかか
るお金や不測の事態に備えて必要な準備等の概要を知り、健全な家計運営の参考にしていただく。
- 期 間 平成30年6月28日（木）
- 時 間 午前10時～正午 （計2時間）
- 対象・定員 中学生までの子どもの保護者・20人
- 参 加 者 17人
- 保 育 4人
- 講 師 埼玉県金融広報アドバイザー 本岡 藤栄
- 内 容 教育費・住居費・生活費や不測の事態に備えて必要な準備等、生涯にかか
るお金の概要を資料をもとに把握した。
- ま と め

金融広報委員会との共催で実施した。応募者の獲得に苦労したが、講師の分かりやすく説得力のある話により、受講者全員が熱心に耳を傾け、受講者の満足度はかなり高かった。



子育て応援講座Ⅱ ～親子で作ろうクリスマス飾り～

〈栄公民館〉

- 開設の趣旨 3歳～小学生までの子どもと保護者を対象に、押し花や葉等でクリスマス飾りを作る体験を通して、親子で楽しい時間を過ごし絆を深める。
- 期 間 平成30年12月1日(土)
- 時 間 午前10時～正午 (計2時間)
- 対象・定員 3歳～小学生までの子どもと保護者・10家族
- 参加者 7家族 15人
- 講師 新座葉っぱの杜美術かん長 石山 努
- 内 容 比較的簡単で仕上がりきれいなラミネートアートをした。押し花・葉等でクリスマス飾りを思い思いにデザインし、親子で楽しみながら作品を作った。
- ま と め

講師がきれいな押し花や葉、シールをたくさん用意してくださり、親子で楽しみながら作品作りができ、会場いっぱいに笑顔があふれていた。「子供と一緒に制作でき楽しかった」と多くの保護者の感想があり喜んでいただいた。最後に楽しいゲームがあり、親子共々楽しい時間を過ごすことができたようだ。



子育て応援講座Ⅲ ～江戸凧を作り、大空に揚げよう～

〈栄公民館〉

- 開設の趣旨 小学生と保護者を対象に江戸凧を作り、それを揚げる体験を通して、楽しい時間を過ごし、親子の絆を深める。
- 期 間 平成30年12月22日(土)
- 時 間 午前9時30分～午後2時30分 (計5時間)
- 対象・定員 市内在住の親子15組
- 参加者 10組 23人
- 講師 日本の凧の会会員江戸凧むらさき会 濱野敏郎
- 内容 江戸凧を作製し、実際に飛ばしながら凧の飛ぶ仕組みを考える。
- まとめ

講師が凧作製の手ほどきを丁寧にしてくれ、しっかりと揚がる凧が完成した。また講師が作製した江戸凧を館内に持ち込み、見事な作品を見せてくれた。凧がしっかりと揚がるためにはそれぞれのパーツが正確にできていることが必要であるとのことで、講師が正確に加工された主要パーツを用意してくれた。

比較的短時間で凧が完成し、受講生はそれぞれ思いの絵をできあがった凧に描いていた。



栄お料理サロン（春・夏・秋・冬）

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 春夏秋冬、季節に応じた料理講座を年4回実施し、家庭生活に活かしてもらう。

○対象・定員 市内在住・在勤の方 15人

○内 容

回	月日：時間	参加者	保育	内容	材料費	講師
1	4月20日(金) 10:00 ～13:00	15	2	春の薬膳料理を作る	800円	料理研究家 前田 純子
2	7月19日(木) 10:00 ～13:00	12	2	夏にぴったり！和風料理	800円	料理研究家 須永 正子
3	9月21日(金) 10:00 ～13:00	16	0	秋の実り、十五夜献立	800円	料理研究家 鈴木 香
4	12月20日(木) 10:00 ～13:00	15	0	年末年始のおもてなし料理	1,000円	料理研究家 須永 正子
計	計12時間	58	4			

○ま と め

講師の先生方が各自の持ち味を生かし、創意工夫をこらしたメニューを考え、丁寧に指導して下さるので、どの料理講座も大盛況であった。料理講座は住民のニーズが高いため、今後も継続していきたい。



外国語講座（初級） ～アウトバウンド編～

〈栄公民館〉

- 開設の趣旨 アウトバウンドの様々な場面で知っておきたいフレーズや話
せると便利な初級程度の実践的な英会話を学び、英語への興味
関心を高める。

- 期 間 平成30年9月29日～10月13日の毎週土曜日（計3回）

- 時 間 午前10時～正午（計6時間）

- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人

- 参加者 23人 参加延べ人数60人

- 保 育 3人 保育延べ人数5人

- 講師 新座市中学校英語指導助手 ハマサキ アーロン

- 内 容 1回目は機内での会話、2回目はショッピング時の会話、3回
目はレストランでの会話、その他知っていると便利なフレーズ
を学習した。

○まとめ

定員を超える応募があった。30歳代～80歳代まで幅広い年代での英語への関心の高さがうかがえた。講師がたいへん熱意のある方で楽しい雰囲気では分
かりやすくしかもテンポよく進めてくださり、受講者に大好評であった。

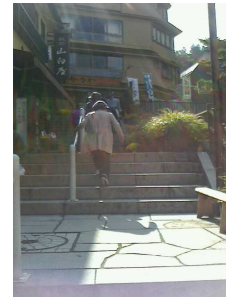
次年度は、インバウンド編を実施する予定である。



S a k a e ウォーカー ～秋の伊香保探訪～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 健康増進のためウォーキングしながら群馬県伊香保温泉周辺の名所、史跡を散策する。
- 期 間 平成30年10月18日（木）
- 時 間 午前8時30分～午後4時30分
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方・25人
- 参加者 25人
- 参加費 2,400円
- 講師 伊香保温泉【観光ガイドの会「遊友」】入澤 勉 大竹 十右
- 内 容 市の委託バスで伊香保温泉に行き、御用邸をはじめ、おもな名所、史跡を観光ガイドの案内でウォーキングしながら散策をする。



○ま と め

申込みの受付を開始すると公民館の電話が鳴り続き、20分程で募集定員に達してしまっただ。館外学習の根強い人気が見える。参加者は高齢者が多かった。

当日は、公民館をほぼ定刻に出発し、伊香保温泉のロープウェイ駅に予定より早く到着した。天気が良く、待ち合せした観光ガイドとともに散策を開始した。伊香保御用邸の歴史、温泉の源泉、老舗の旅館等を巡り、伊香保神社に到着した。史跡の解説のほか、この地に落雷が多く、御用邸に避雷針が日本で2番目に早く設置されたことや、権利金の額に応じて供給する湯の量を調整する方法、日によって源泉から湧き上がる湯の量が変ること等、解説がなければわからないことを多く学習した。伊香保の有名な石段を下り、そこからバスで昼食先に移動した。名物の水沢うどんを口にして楽しい会話がいつそう弾んでいた。

文学講座 ～司馬遼太郎の世界～

〈栄公民館〉

- 開設の趣旨 国民的人気作家である司馬遼太郎の作品を通して、氏の思想や歴史観を探り、小説をさらに楽しむ機会とする。
- 期 間 平成31年2月24日～3月10日までの毎週日曜日(計3回)
- 時 間 午前10時～正午 (計6時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 25名
- 参加者 25人 参加延べ人数67人
- 講師 県民活動支援センター講師 小名泰裕
- 内 容 1回目 「22歳への手紙」作家司馬遼太郎誕生
2回目 「竜馬がゆく」のあれこれ
3回目 「関が原」にみる司馬遼太郎の人間観
- ま と め

司馬遼太郎が小説家を目指したきっかけや作品を通して見えてくる司馬氏の歴史観について、切り口を変えながら話をしていただいた。

受講者は60歳～80歳代の高齢者で、熱心に講師の話に聞き入っていた。

「講座を受けて司馬作品をもう一度読み返そうと思う。」「今までとは違った観点でさらに深く作品を楽しめると思う。」等の感想をいただき、受講者の読者意欲の向上に役立つ講座であった。



歴史講座 ～日本最古の学び舎 足利学校～

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 国宝「鏝阿寺」及び日本遺産に指定された日本最古の学び舎「足利学校」について、その歴史観にふれる。

○期 間 平成30年5月25日～6月8日までの毎週金曜日（計3回）

○時 間 午前10時30分～正午（座学2回計3時間）
午前8時30分～午後4時30分（現地視察8時間）

○対象・定員 市内在住・在勤の成人 25人

○参加者 25人 参加延べ人数 73人

○参加費 3,000円

○講師 史跡足利学校事務所研究員 市橋一郎

○事業内容

回	月 日	内 容
1	5月25日（金）	足利源氏と鏝阿寺
2	6月1日（金）	足利学校の歴史
3	6月8日（金）	現地視察 「史跡足利学校」・「鏝阿寺」・ こころみ学園「ココ・ファーム・ワイナリー」

○ま と め

本講座は、公民館で2回の講義を受け、3回目は栃木県足利市の「足利学校」・「鏝阿寺」を講師の案内で視察し、その歴史観にふれる講座とした。

また、障がい者支援施設こころみ学園「ココ・ファーム・ワイナリー」を訪れ、障がい者がぶどうの収穫からワイン作りまでを行っているとの説明に、人間の可能性に熱いものを感じ、受講者に大変好評な講座となった。



心と暮らしを彩る筆文字講座

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 1枚のはがきに筆ペンで自分の想いを表現する筆文字アートの法を学ぶ。

○期 間 平成30年9月27日(木)・10月4日(木) (計2回)

○時 間 午前10時～正午 (計4時間)

○対象・定員 市内在住又は在勤の方・20人

○参加者 13人 参加延べ人数22人

○講師 彩の筆主宰 吉田 誠子

○内 容 1回目は、筆の持ち方、筆運び、バランスのとり方等の基本的なことを学び、実際に文字「ありがとう」「感謝」を書く体験をした。2回目は、色模様を書き入れ彩りを添える方法を学び、実際に1枚仕上げ、公民館ロビーにて作品展を開いた。

○ま と め

保育付の講座で募集したが、受講者は60～80歳代で保育希望者は皆無であった。「筆ペンの魅力を改めて感じた」、「どんどん文字を書いてみたくなった」等の感想が寄せられ、受講者に喜んでいただいた。この講座を機会に講師が指導している既存のサークルに数名加入し学びを深めるようだ。



栄音楽祭

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 ダンスからオペラまで、様々なジャンルの音楽の世界を地域の人々に提供し、楽しんでもらう。
- 期 間 平成30年12月16日（日）
- 時 間 午後1時30分～午後3時50分 （計2時間20分）
- 場 所 福祉の里・講義室
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 70人
- 参加者 140人
- 出演 オペラグループ「Piacere di cant」
Jポップダンス講座受講者&「エンジェルハート」
ヒップホップダンス講座受講者
音楽愛好家 石田 信広
ダンスグループ「HMH」

○ま と め

今回の音楽祭は、様々な音楽と表現を観て楽しんでいただいた。開演当初は観客数が少なかったが、徐々に増えて最後は会場が人でいっぱい埋め尽くされた。各ステージを20～30分刻みにし、観客が飽きないように配慮した。たくさんの方に楽しんでいただけたようだ。



ひなまつりコンサート

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 栄公民館を利用する音楽サークルを招聘し、市民に幅広い音楽鑑賞の機会を提供するとともに、各音楽団体に発表する機会を提供し、サークルと市民との交流の場とする。

○期 間 平成31年3月3日（日）

○時 間 午後1時～4時 （計3時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 60人

○参加者 47人

○講師 栄公民館利用サークル

「ウクレレ・カイマナヒラ」、「ベルコーラス」、
「アンサンブル オリジナーレ」、「民謡盛懂会」

○内 容 栄公民館利用サークルの利用団体による演奏、合唱発表会

○ま と め

栄公民館を利用する4つのサークルによる演奏会を館との共催で実施した。ウクレレ、コーラス、管楽器演奏、民謡とバラエティーに富んだ構成になった。演奏会の形式、プログラムの作成など、館と団体で数回に渡り、綿密に打合せをしたので、当日も滞りなく進行した。開催日が3月3日なので、「ひなまつりコンサート」と銘打って実施し、サークルと観客の交流のため、各サークルとも全体合唱ができる曲を組込んだ。



人権研修会

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 公民館利用者に幅広い分野の人権ビデオ視聴の機会を提供し、
人権啓発に努める。
- 期 間 平成30年10月27日（土）
- 時 間 午前10時から正午まで （計2時間）
- 対象・定員 公民館利用者懇談会参加者 54人
- 参 加 者 33人
- 内 容 人権啓発ビデオ「わっかカフェへようこそ」を上映し、人権啓発
への意識を再確認した。

○ま と め

年に1回の人権啓発ビデオ鑑賞を実施した。毎年実施している研修であり、
すっかり利用者の中に定着した。

このビデオを通し、人権の尊さをあらためて認識した。

パソコンサロン

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 日常的に、いつでも、自由にレベルの違いに合わせてパソコンを学べる場を提供する。

○期 間 平成30年4月19日（木）～平成31年3月21日（木）
（計12回）

○時 間 毎月第3木曜日の午後1時30分～午後4時 （計30時間）

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 10人

○参加者 年間延べ67人

○講師 ボランティアサークル 「パソボラいるか」

○内 容 オープン形式で、主にこれからパソコンをはじめる人を対象に電源の入れ方、マウスの操作など、パソコンの基本操作を教える。また、操作のわからないところなどの質問も受付ける。

○ま と め

毎年行っている事業であり、数多くのパソコン初心者の手助けとなっている。口コミで、「栄公民館に行けばパソコンの基礎を教えてもらえる」と近隣の初心者に伝わっており、地域の力になっている。



ビームライフル体験講座

〈 栄 公 民 館 〉

○開設の趣旨 2020 東京オリンピック・パラリンピックの射撃会場が新座市にあることから年齢、性別に関係なく、誰でも参加できるビームライフル射撃を体験し、競技会場の市民としての意識を高める。

○期 間 平成 31 年 2 月 17 日 (日)

○時 間 午後 2 時 ~ 4 時

○対象・定員 市内在住又は在勤の方 24 人

○参 加 者 24 人

○講 師 埼玉県ライフル射撃協会

○内 容 市オリンピック・パラリンピック推進室の協力を得て、軽体育室に射撃場を設営し、実射するとともに射撃の歴史についての座学を行った。



○ま と め

射撃はオリンピック・パラリンピックの種目競技となることから、大変市民の関心が高く、また射撃をする機会がなかなかないこともあって、申込み時から応募が殺到した。

ビームライフルはだれでも手軽にできる射撃として開発され、また安全であることから、県内でも多くの公民館等で体験講座が行われ、射撃への関心が高まっている。今回の講座では 1 時間で 12 人しか受入れができないため、募集定員の 24 名を 2 つの班に分け、12 人ずつ、各 1 時間の受講とした。大人、子どもを問わず、幅広い年齢層が集まり、世代を越えて談話がはずんだ。高得点者の中に、小学生と高齢者がいて、いずれもベスト 3 に入った。実射と座学を行い、座学では射撃の基礎知識とオリンピック・パラリンピックで活躍する選手などの紹介が行われた。

若草学級公開講座（七夕音楽会）

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 七夕の日の午後、ギター弾き語りや二胡の演奏会をすることで、地域住民が音楽に親しむ機会と癒しの場を提供する。
- 期 間 平成30年7月7日（土）
- 時 間 午後1時30分～午後3時40分 （計2時間10分）
- 場 所 福祉の里 講義室
- 対象・定員 市内在住又は在勤の方 50人
- 参 加 者 47人
- 出 演 音楽愛好家 石田信広・大村紅実
 二胡奏者 佐藤晴恵（chune）

○ま と め

ギター弾き語り、二胡演奏、全体合唱の構成にし、各ステージに七夕にちなんだ曲を演奏したり、観客も一緒に歌う場面を設定する等、出演者に工夫していただいたので、たいへん盛りあがった。

音楽会でも、演奏を聴くのみでなく観客参加型のプログラムを取り入れた試みは良かったと思う。



若草学級 I

～歌あそび音あそび元気UP講座～

〈 栄 公 民 館 〉

- 開設の趣旨 音楽に親しむ活動を通して、高齢期を元気に楽しく過ごす。
- 期 間 平成30年5月31日～6月14日までの毎週木曜日(計3回)
- 時 間 午前10時～正午 (計6時間)
- 対象・定員 市内在住又は在勤の60歳以上の方 30人
- 参加者 30人 参加延べ人数68人
- 講師 音楽家 園田 たか子 外1人
- 内 容 基本的な楽譜のよみ方の説明を受けた後、ボディパーカッション、ボイスパーカッションでリズム遊びをしたり、発声練習を兼ねた声遊び、またいろいろな楽器に触れ、音だしをしてみる等、面白可笑しく音楽に親しみ、最後は全体合唱や合奏をした。
- ま と め

今年度は音楽にテーマを絞って3回連続で実施したところ、今まで受講経験の無い方が多数受講してくださり、新たな公民館利用者の開拓につながった。

受講者が楽しめるよう工夫された内容を講師が考えてくださったので、受講者は十分音楽に親しむことができた。



若草学級Ⅱ ～のびヨガでリラックス～

〈栄公民館〉

- 開設の趣旨　　ゆるやかなヨガを体験し、高齢期の健康づくりを応援する。
- 期　　　間　　平成30年6月29日（金）
- 時　　　間　　午前10時～正午　（計2時間）
- 対象・定員　　市内在住又は在勤の60歳以上の方　20人
- 参　加　者　　17人
- 講　師　　　のびヨガ講師　中里　美代子
- ま　と　め

健康に良いと人気があるヨガを高齢者講座に取り入れたところ、受付開始日に15人の申し込みがあり、関心の高さがうかがえた

明るく楽しい雰囲気の中、講師は優しく無理のないよう導いてくださったので、「体が軽くなったようだ」、「気持ちもリラックスできた」、「また受けてみたい」等の感想が寄せられ、受講者は満足したようだ。高齢者対象の講座に、軽体操的な講座が望まれていることを感じた。

