

# 生涯学習団体交流室通信

2014年11月発行 Vol.11



吹く風も冷たくなって温かいものが美味しい季節になりました。クリスマスに忘年会・新年会と、仕事仲間やご友人との会話が弾む機会も多いと思います。「最近、〇〇を習い始めてねぇ」「今、これが楽しくて仕方ないの♪」といった、生き生きとした話題に花が咲く。そんな楽しい冬であってほしいと思います。

生涯学習団体交流室は年末年始（12/28～1/4）を除き、毎日9時～19時開室しています。ぜひ情報収集にお越しください！



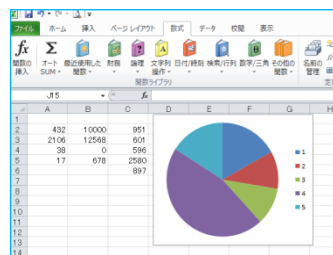
## わくわく講座レポート

～ わくわく講座 90「エクセル初心者教室」と91「関節チェックとハンドセラピー教室」の報告です ～

### エクセル初心者教室 全5回 8月23, 30, 9月6, 13, 20日（土）実施

「簡単な統計表が作れる程度まで」が目標のエクセル初心者教室では「エクセルを勉強したかった、ワードの次はエクセルと思っていた、パソコンを活用したい」とお考えの方から多数のご応募を頂きました。

抽選で選ばれた10名の方が東堀修一講師の指導による2時間余りの講座5回（補習付）に参加され、パソコンのプログラムとは？アプリのエクセルとは？データ操作とは……の体験学習を進めました。時には頭が痛くなるほどの繰り返し学習にも負けず、パソコンを用いて日ごとに化する暑さ、寒さによる光熱費の使用量を整理整頓、そのデータを瞬時にグラフ化するなどの作業に取り組まれました。最終回には有志より「サークルを作りたい・サークルに参加したい」と学習継続の相談があり、講師も快く応じられパソコンサークルが誕生しました。



### 関節チェックとハンドセラピー教室

全2回 10月4, 11日（土）実施



「手指のツボを刺激するハンドセラピーや簡単な体操で体調を改善するコツを学ぶ」の呼びかけに、「自宅で気楽に出来ないか、健康をモットーとしていたので」と定員を上回るご応募をいただきました。

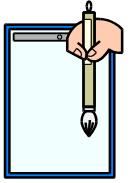
1回目は首・手首・足首などを順に動かし実施前後の手ごたえを体験、2回目は毎日続けられる基本体操とハンドセラピーをしっかりと覚えるためのインストラクションで「ここが痛い・ここが楽になった」と喜びの声が連発される和気藹々とした楽しい学習会でした。「指先のツボのマッサージで全身のこりがとれる」「体と手のつぼがつながっている」「手軽にいつでも日常的に実行できる健康法」「ちょっとしたコツで体のストレッチが効果的にできる」を収穫に、最終回にはほぼ全員が学習継続のサークルづくりを希望され、西田博美講師の快諾によりとんとん拍子で「ハンドセラピーサークル」が誕生して世話役も決まり、会場を数か月先までバンビオで予約されました。



## 平成27年1月、2月のわくわく講座!

予告!

**わくわく講座 95 書道に親しむ 端正な漢字を書く**  
全4回 1月25日、2月1、8、15日(いずれも日)



年が改まって凛とした空気の中でゆっくりと落ち着いて筆を取ってみませんか?  
最終回には練習の成果が作品に出ています。道具類、必要な方には斡旋します。  
(参加申込受付 1月5日~15日)

**わくわく講座 96 トリム体操 全3回 2月28日、3月7、14(いずれも土)**

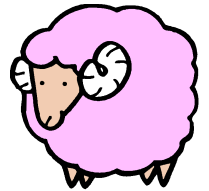
“トリム”とは「船舶のバランスを保つ」という意味のノルウェーの造船用語です。  
それを人に置き換えて無理のない、心身ともにバランスのとれた健康づくり  
を目的とする運動で、健やかに生きていくための体力づくりです。  
みなさんも体験してみませんか。(参加申込受付 2月15日~)



## 年末年始休室のお知らせ



12月28日(日)~1月4日(日)



当生涯学習団体交流室は終日お休みです。

新年は1月5日(月)から平常通り開室します。

## わくわくサークル情報

### 裏千家茶道サークル「章の会」

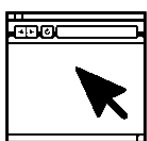
美味しいお茶とお菓子でほっこりとした時間を過ごしませんか。  
初心者がほとんどで初歩から茶道のお稽古をしています。  
興味のある方はご連絡ください。



活動日時 1回/月 基本的に第3日曜日  
13時~16時  
場所 バンビオ6階和室  
会費 月2000円(参加者のみ)  
年会費 1000円  
講師 中村宗章先生  
連絡先 090-9114-1609(上野)まで



「生涯学習団体交流室通信」のバックナンバーが  
長岡京市のホームページ (<http://www.city.nagaokakyo.lg.jp/>) からご覧頂けます。



トップ → 子育て・教育 → 生涯学習 → 生涯学習活動 → 生涯学習団体交流室



生涯学習団体交流室通信

編集・発行元 長岡京市中央生涯学習センター 生涯学習団体交流室  
〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号 長岡京市総合交流センター6階  
TEL: 075-963-5518 FAX: 075-963-5519  
開室時間(休室日を除く): 9:00~19:00 休室日: 8月15、16日 **12月28日~1月4日**