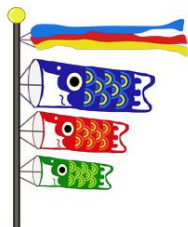


生涯学習団体交流室通信

2015年5月発行 Vol.14



雨つづきの空模様から一転、4月の終わりにはすっかり初夏の陽気で、春はいったいどこへやら…。GW期間中に開催した中央生涯学習センター、生涯学習団体交流室の10周年記念イベントにはたくさんの方にお越しいただくことができました。これを機に「何かを始めたいと考えるようになったよ！」実際に何かを「始めたよ！」といったお声を聞くことができれば嬉しいです。これからも皆さまの生涯学習を応援できるよう努めていきたいと思っております。



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 96「健康トリム体操講座」97「ベースカラーを学んで自分を磨く春♪」の報告です ～

健康トリム体操

全3回 H27年2月28日、3月7、14日(土)

「トリム体操ってなんだろう」そんな思いと「まずは体を動かしたい」という方々が集まれ、山田寿子先生のご指導の元、トリム体操の講座が始まりました。

ヨガマットや大判タオルを床に広げ、それぞれその上で靴下を脱いで片方ずつ、足の指を手で揉みほぐしたり、ツボを刺激することで、どのような効果があるのかを教えて頂きながら普段はあまりしたことのない足指や足裏の刺激を各人で行いました。

次に受講者同士がペアになって、一人は横たわり、もう一人が相手の背中や足や腕を順に手のひらを添えて体重をかけながら、先生の掛け声に合わせてゆっくり揉みほぐしていきました。ひと通り終わると交代して同じ作業を行いました。普段は一人では自分の背中を指圧することはできませんが、人に押ししてもらえてすいぶん心地よく感じられるとの感想もありました。

2回目3回目は“ごりごり棒”という木製のツボ押さえを用いて足の裏や指先かかとを刺激して脳下垂体や腎臓などに作用するなど、強く押して痛みがあればそれはからだの異常の知らせ、それらを改善していくためにこのような体操があることを体験する機会となりました。運動の手順などのプリントを配布したので今後は各人で続けられることと思います。



ベースカラーを学んで 自分を磨く春♪

全2回 H27年4月12、19日(日)

世の中の色は大きく2つに分類することができます。1つは全体に黄味を感じるイエローベース、もう1つは全体に青味を感じるブルーベース、そして誰もが必ずこのどちらかに当てはまり、それを知ることで、ファッションやメイクだけでなく、対人関係や仕事にも活かされ、いきいきと輝ける自分を発見することができるのだそうです。今回の講座は10名の定員でしたがその倍ほどのご応募やお問い合わせをいただきました。皆さまの向上心の表れだと感じました。

1日目はベースカラー理論について講義、まずは自己紹介(第一印象が大事!)の仕方から講師の杉原康子さんに教わりながら、ワークを中心に講座が進んでいきました。

その後、各自ベースカラー診断体験をされ、自分がどちらにあてはまるのかを発見されました。自分で思っていた色味通りのベースカラーだった方、意外に思われた方と両方いらっしゃいましたが、好きな色≠似合う色だった方も、うまく好きな色をまとう方法を学ばれ満足そうでした。

2日目にはそれぞれのベースカラーを意識したプレスレットを作り、肌映りの違いを実感されました。今後、ますます内面から輝きを放ち活躍されることを祈っています。

生涯学習団体交流室 開室10周年記念企画レポート

平成 17 年 JR 駅前にバンビオがオープンして今年で 10 年になり、同館 6 階にある生涯学習団体交流室もおかげさまで開室 10 周年を迎えました。中央生涯学習センターの展示ウィーク期間に合わせて実施した「10 周年記念の講座・体験会」レポートです！

紙ヒコーキを作ろう・飛ばそう！

5月3日開催

紙ヒコーキを折るだけではなく、競技とあって皆さん白熱！小さなお子さんからおじいちゃん、おばあちゃんまで童心に帰って、滞空時間、飛距離の新記録樹立に挑みました！



紙ヒコーキの作り方・教え方講座

5月3日開催

紙ヒコーキの作り方、飛ばし方を指導できる人の養成講座。今後、市内の各地域でも活発に催されるでしょう。



家庭で落語を楽しもう

腹話術をやってみよう 5月3日開催

落語・腹話術を自分の芸に！話し方、声の出し方などルールを学び、高座に上がって一席披露。小学生も頑張ってチャレンジしました。



英語で楽しく♪歌って遊ぼう Baby 英語で楽しく♪歌って遊ぼう Toddler

5月3日開催

未就園児を対象に英語の歌や手遊び、ダンスをしたり、絵本の読み聞かせ、クラフト作りを親子で楽しみました。



バードカービング体験会

5月5日開催

サークルの会員さんとともに小学生を含む6名の初心者の方がコルリを制作。カービングから彩色まで体験し、満足 of いく作品を仕上げられました。



オカリナ演奏体験会♪

5月2日&9日開催

初心者向け体験会で基礎的技術を中心に学びました。参加された多くの皆さんにオカリナの楽しさが伝わり新サークルも誕生しました



モダンバレエストレッチ体験会

5月3日&7日開催

ストレッチや体操を飽きずに楽しく続ける方法は？から始まり考案された踊るようなエクササイズ。先生の軽快なトークとともに楽しい時間が流れました。

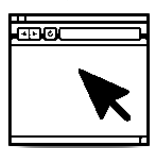


ハンドセラピー見学体験会

5月3日開催

手指のツボを刺激して体のケアをするハンドセラピーを実際に自分の手で体験して効果を実感されました。

「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