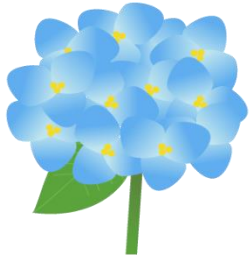


# 生涯学習団体交流室通信

2016年5月発行 Vol.20



東日本大震災から5年が経過し、犠牲になった方々の追悼行事が各地で行われたり、災害に対する意識を再度確認したりしていた矢先に九州熊本・大分で大きな震災が起こりました。

被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、我々も日頃から非常事態に備えてできること、しておくべきことを改めて考えていきたいものです。



## わくわく講座レポート

～ わくわく講座 106「からだにやさしく健康椅子体操」の報告です～

### からだにやさしく 健康椅子体操

全2回 H28年3月11、18日(金)実施



からだをほぐすことと、筋力アップにもつながる健康体操を、バンビオの歴史とともに活躍してこられたインストラクター山本よしゑさんに指導していただきました。

まずゆったりバージョンのラジオ体操で体を馴らしたあと、はぎれよい音楽のリズムに合わせた体操を数クール。バランスボール・指導者手作りのバランスおじゃみ・ストレッチをする時の強力な補助道具セラバンドも使い、椅子に腰かけたりあるいは椅子なしで動いたり、簡単エアロビクスも導入されたプログラムになっていました。

各回最後には床に座って、首から足の裏までリンパほぐしや叩いたりのコールドアウンを入念に行い、50代から80代までの受講された皆さん、大変気持ちよさそうでした。

日ごろ硬くなっている体のあちこちを思うように曲げたり伸ばしたりするには筋力が必要で、それを意識しながらのストレッチが健康維持へのポイントアップのようです。



予告!

## 今後のわくわく講座情報

綺麗は明日の元気のために 全2回 7月5日、12日(火)



少しのコツとポイントを押さえると顔や手の表情は変わります。自分ではお手入れの仕方がわからない。でもデパートの美容部員さんに教えてもらうのは恥ずかしい…とお思いの方、ぜひお越しください。

顔の表情の重要な役割「眉毛」と「爪」のお手入れや描き方を2回講座で学びます。明日は今日より元気にきっとお出かけしたくなりますよ。



御礼

5月1日実施の当室特別イベントにご参加頂いた皆さま PRにご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。裏面にて当日の様子をご報告致します。





5月連休特別企画

来て見て体験

# ゴールデンウィークはバンピオへ行こう!

GW 真っ最中の5月1日、団体交流室主催の特別イベントを開催しました。その模様をレポートします!

## アイシングクッキー ファミリー体験講座

午前と午後の二部に分けて開催しました。先生が焼いてくださったクッキーに思い思いのアイシング(卵白に粉糖を混ぜて着色したもの)を筆で塗りました。少し乾かして水玉やハート矢羽根模様、顔など子ども達の自由な発想で色とりどりのクッキーが完成しました。



## クルクル巻いて こいのぼり

午前と午後の二部に分けて開催しました。小学校低学年から成人の方まで11名がペーパークイリングという欧米発のホビーを体験。しっかり巻きつけた紙を錐形にする作業が特に難しく、皆さんも最初は苦戦されていましたが、最後はそれぞれ満足のできる作品に仕上がっていました。



## 自分に合わせた 太極拳体験会

孫式と武式太極拳の2レッスンを25名(20~70代)の方に受けて頂きました。体力に自信のない方にも楽しく体験して頂けるように開発されたプログラムでしたので、全員が最後まで集中力が途切れることもなく手足の動かし方やスムーズな重心移動を体得されました。



## 自分で作る小さな緑のうらおい ミニ盆栽

新緑の季節にぴったりの my bonsai づくり。中一の少年とお父さんペアをはじめ、多彩な年代の方々が小さな緑の鉢づくりに挑戦。なかなか講師のように手際よく…はいかないものの最後に苔を貼り、石を配し、化粧砂で根元をきれいにするとうっかり見栄え良く! 月に一度、いろいろな木や草を使ってバリエーションを楽しむサークルも誕生! これからのご参加もできるのでぜひどうぞ!!



## 心おちついて 書く楷書・行書

約15名の皆さんが、心静かに筆と墨でゆったりと書に親しまれました。体験講座ではありましたが、先生が実際のお稽古と変わらず丁寧に指導され、アドバイスをもらった箇所がうまく書けるようになったと、お喜びの声も頂きました。



## なんだろう 「バードカービング」

活動中の市民サークル「メジロ」の皆さんがメンバーの作品展示、制作実演、お話し会を終日行い、親子連れなど26名の方が見学されました。本物そっくりの作品とその制作工程、見たことのない鳥の鳴き声などを見聞きし、大空の世界へと心を動かされた方が少なからずいらっしゃいました。

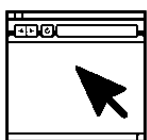


## 漢検「ちからだめし プリント」に挑戦

他の講座の待ち時間にふらっと来られる方も含め、開催時間中はコンスタントに来室者がありました。ほとんどの方がいくつもの級に気軽にチャレンジされ特に準2級が一番多かったです皆さん楽しんでおられた様子でした。本検定は次回8月23日(火)です。



「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(生涯学習課)  
〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号 バンピオ1番館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