

生涯学習団体交流室通信

2017年9月発行 Vol.28



子どもたちの夏休みも終わり、吹く風にも秋を感じるようになってきました。夏の暑さで「学び」どころではなかった皆さんも、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋 etc などと聞くとちょっと何かを始めてみようかな…という気持ちになっていらっしゃるかも知れませんね。学習ボランティアについて市のホームページも更新しました。ぜひご覧下さい。



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 118「自力整体体操」と
119「段ボールで作る 動くショベルカー」の報告です～

自力整体体操

全2回 H29年7月5、12日(水)実施



自力整体とは…自分自身で体の歪みを整え、こりをほぐし様々な痛みを緩和させる事を目的としています。関節や筋肉の硬さは、先天的なものや年齢、今までの運動経験により個人差があります。講師の小林先生は自分が「気持ちいい!!」と感じるところで止めるのが大切と何度もおっしゃっていました。1回目は肩回りの柔軟体操とゆがみ解消、2回目は腰回りの体操とゆがみ解消。2回共シンプルな体操ばかりでしたが「なぜ?どこに効果があるのか?」の部分を中心に説明してくれたと、大変好評でした。ストレッチは毎日行ってもいいが、筋トレは週に2日程度がベスト。と基本的な事ですが継続する上で大事なことも教えてくださいました。今後も継続して続けたい!という声が多数あり、早速8月からサークルとして活動することに決定しました。



わくわくサークル情報



こちらです

わくわく講座「自力整体体操」に参加された方たちの要望で7月に結成されたばかりのサークルです。皆さんが初心者。先生も本業の整体師ではなく体操の先生としては初心者。

サークルとして続けることで腰痛予防や、肩こり、冷え症姿勢改善など様々な効果が期待できます。自分のペースで体操を行う事で楽しみながら健康な体を一緒に手に入れましょう!!

興味のある方は是非見学にお越しください。

活動日は火曜/月2回ですが、不定期ですので日時や場所は交流室までお問い合わせください。

活動日時	場所	時間
9/12(火)	3Fリハーサル室	13-15時
9/19(火)	4F 学習室1	13-15時
講師:	小林 仁	075-953-4080
連絡先:	生涯学習団体交流室	075-963-5518

ダンボールで作る 動くショベルカー



8月6日(日)実施

参加申込の受付開始から1時間ほどでキャンセル待ちがでるほどの盛況ぶりで当日が待ち遠しい中、50人近い親子さんたちで創作室1の部屋がいっぱいになりました。6人の講師陣もフル回転でした。講師の説明を聞き、何台ものショベルカーで確認しながらの作業です。ボンドをつけるのも適当にではなく、段ボールの厚身の外側か内側かを間違えないようにしないと出来上がりが違って来るので大変でした。親と子どもの関係プレーの見せどころです。

講師の下準備のおかげもあり、またカッター等でケガをすることもなく、何とか動くショベルカーを作ることができました。1つの物を作り上げるという達成感も感じられたと思います。このような講座があればまた参加したいという方が全員でした。

これで夏休みの課題も1つクリアできた?! でしょうか。

予告!

今後のわくわく講座

パソコンスキルアップ講座 ワード実践

全4回 11月11日、18日、25日、12月2日(土) 13:15~15:45



パソコンの基本操作及び文字入力ができる方を対象に、ワードで案内文書を作成する講座を開催します。文字の装飾、画像や写真の挿入や文書のレイアウトの整え方などワードの様々な機能について学びます。講座終了後には、見栄えのする綺麗なイベントちらしなどを作るようパソコンのスキルアップをめざしましょう。(申込受付開始 10月15日~)

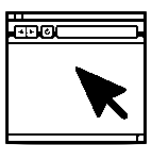
和紙ちぎり絵を楽しみましょう

11月29日(水) 10:15~12:45



来年の干支の飾りはお考えですか? 和紙ちぎり絵はいかがでしょう? 和紙の毛羽が織りなす独特の風合いにより繊細で美しい作品に仕上がります。手軽に始められるちぎり絵でお正月を迎えましょう。(申込受付開始 11月1日~)

「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 パンビオ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

かしこ暮らしっく
長岡京