

生涯学習団体交流室通信

2019年3月発行 Vol.37



もうすぐ新年度が始まりますが、本紙発行時点ではまだ新元号がどうなるのかわかりません。いずれにせよ平成のように「戦争のなかった時代」として後世に残れば良いですね。そして「生涯学習が発展して、長く学びを続けてイキイキする人が増えた時代」ということになれば…と理想を掲げ、今号もイキイキご活躍の皆さまをご紹介します！



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 132「歴史教室 山崎の合戦を大検証！あなたこそが平成の「麒麟」と133「ココロとカラダをよみがえらせるヨーガ」の報告です～

山崎の合戦を大検証！

あなたこそが平成の麒麟

H31年2月20日、3月6日(水)実施 全2回



2020年のNHK大河ドラマ「麒麟がくる」の放映決定を受け、主人公の明智光秀にとって生涯最後の戦となった山崎合戦をテーマに取り上げました。光秀が陣を構えたとされる場所には諸説ありますが、今回は患解山古墳と境野一号墳の2つに絞って検証することにしました。

長岡京ふるさとガイドの会の皆さまにご協力いただき、1日目は机上で討論、2日目には現地を実際に歩いて、地形や河川からの距離を確かめながら、自分ならばどこに陣を構え、羽柴秀吉軍とどのように戦うかと、平成の麒麟たちの真剣なシミュレーションが展開されました。

現地を歩いた後の議論も夕暮れまで活発に続き、「来年のドラマがより楽しみになった」「地元
の歴史に対する関心が高まった」といったご感想を頂きました。

ココロとカラダを よみがえらせる ヨーガ

H31年3月7日(木)実施

3月といえどもまだまだ一日の気温の変化が大きい日々の中、定員を上回る応募をいただきましたが、最終19人の30代～80代の方が参加されました。

男性講師によるハタ・ヨーガに初めてという声を聞きながら始まりました。

まず床に仰向けになり、手のひらを上に向け、両足を肩幅位に開いてリラックス。この時、もうすでに眠気におそわれてしまいました。膝の痛い方は椅子に腰かけたりしながら体操を行っていきます。体の声を聞きながら呼吸と動作を合わせるのがなかなか難しく感じられました。

5分の静座、15分のヨーガ体操を正しく、3ヶ月間毎日続けると体に変化があらわれるそうですが、毎日なかなかハードルが高いという方は、サークル等で続けるという手がありそうですね。今回は数人の方がご指導くださった井上先生のサークルに参加決められました。



わくわくサークル活動紹介

平成30年10月に開催した「わくわく講座128 楽・健・癒・美のハワイアンフラ」から誕生したサークル **Makaeleu Hula circle** の皆様のご活躍を紹介します♪

サークルを立ち上げて4か月。全員がフラダンス未経験者で、メンバーも若いママ世代からアラ還世代までと幅広く、月2回の活動の中で和気あいあいと楽しく集い、交流を深めています。

ゆったりと踊っているイメージのフラダンスですが、実際に踊ってみると意外に活動量が多く、手と足を同時に動かす動作は脳活にもピッタリ！

先日は高槻の公民館で出演の機会をいただき、初舞台を経験してきました。緊張の中でも堂々とした踊りっぷりで、お客様からも「素敵でしたよ。ありがとう」の言葉をいただき、とても良い経験をすることができました。

今は12月の発表会に向け「ブルーハワイ」を練習中です。素敵な笑顔で、見ている人にも自分自身にも幸せを届けられるよう楽しんで続けていこうと思います。



活動日時：毎月第1・3火曜日
午前10時～11時
場所：バンビオ1番館
(当日の掲示板でご確認下さい)
会費：500円～
(部屋の大きさにより異なります)

講師：平城 幹子
090-5968-6322
mikiko0609hulagirl@gmail.com

連絡先：生涯学習団体交流室
075-963-5518



韓国語のサークルもたくさん！(初回無料体験できます 通常月3回 3000円)

入門Ⅱ トンアリクラブ (水) 19:00～20:30
初級Ⅰ アジャアジャ (月) 19:00～20:30
初級Ⅱ ボムパラム (土) 15:15～16:45
中級Ⅰ チェミンヌン韓国語モイム (土) 17:00～19:00
中級Ⅱ チョウンチング (土) 13:15～14:45
中級Ⅲ チョンチョンニクラブ (土) 10:15～11:45 ソナギ (木) 14:00～15:30

曜日や時間の都合が合わない方も
お気軽にご相談ください♪

講師：金明姫 (キムミンヒ)
090-9250-5896
mhkasasima@gmail.com

予告！

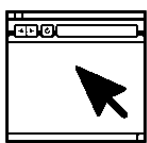
わくわく講座 134 3B体操を楽しもう

2019年5月20日(月) 14:15～15:45 バンビオ3階リハスタ1

わくわく講座 135 長岡京昔ばなしに落語で挑戦！

2019年6月16日(日) 23日(日) バンビオ6階 和室

「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: 夏季2日間と12月28日～1月4日

かしこ暮らしっく
長岡京