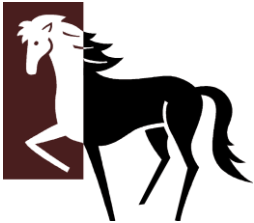


生涯学習団体交流室通信

2014年1月発行 Vol.6



平成 26 年が始まりました！年始にはいつも何かしら目標を立てたり、何かを始めよう！と意気込むのに、結局何もできなかったり、年末になると目標を立てていたことすら忘れてしまう…。そんな方も多いのではないのでしょうか。

「今年こそは新たなことにチャレンジして、違う自分を発見してみたい！」
そう思い立ったが吉日です。生涯学習団体交流室へぜひお越しください。



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 82「大人のグリーンツリー」 83「らくらく健康椅子体操」の報告です ～

大人のグリーンツリー

11月16日 実施



吹く風が少し冷たくなった 11 月の土曜日、西山の自然素材を使った素敵なクリスマスツリー作りの講座を開催しました。講師はうるおいのお花ライフアーティスト 大藪美知子さんです。

まずツリーとなるグリーンの木の枝をワイヤーでまとめます。材料となる木は 1 種類ではなく、黄金ヒバやサツマ杉にヒノキ、ローズマリー、月桂樹も合わせるので作業中も木々の良い香りが漂っていました。

次にアルミのワイヤーでハート型のピックを作ります。講師のデモンストレーションのようにはうまくできず、「あれあれあれ…!？」となってしまう方もおられましたが、それぞれに味のあるハート♡型が出来上がりました。星形☆のピックはあらかじめ鉄のワイヤーで型を作ってあり、それにゴールドの細いワイヤーを巻きつけ所々にビーズを散りばめて作ります。飾りとなる木の実へのワイヤーの付け方も教わり、自然素材のオーナメントもたくさん作りました。

土台となるのは素焼きの植木鉢ですが、麻紐に木の枝や皮、リボンを巻きつけデコレーションすれば、華やかに変身！用意された材料以外にも自分の好きなマスコットなどを持ってこられた方は自由に飾り付け、世界に 1 つのグリーンツリーが完成しました。

素材が自然のものであるからでしょうか、「可愛い中にも大人の雰囲気漂う」そんなツリーでした。



らくらく健康椅子体操

12月2, 9日 (全2回) 実施



師走の午後のひととき 50 代から 80 代の女性の方々が参加され、健康運動実践指導者の渡辺講師の巧みな話術にも引き寄せられながら思わず知らず、いつも使わない体の筋肉や関節を心地よく伸ばして気が付けば気分爽快。椅子一つでこんなにいろいろな運動が穏やかに無理をせずにでき、体の内側を刺激していく、そんな体操を体験していただきました。

体を動かすだけでなく頭の体操もありました。右手と左手が同時に別なことをします。つられてしまうと思わず笑ってしまいます。とても優しい雰囲気の中で体も心もすっきり感。「足の悪い私でもこんな運動が出来るなんて」と喜ばれた方や、「介護予防にも取り上げてほしい」「講座が終わってもさらに続けてほしい」などとても好評で、このまま終わってしまうのは惜しい気分でした。

筋肉や関節を穏やかに伸ばしたり縮めたりしながら、体に優しく運動効果を感じることができる、そして介護予防にもきっと役立つ、そんな体操でした。



平成26年度4月のわくわく講座！

予告！

わくわく講座 85 ウッドアート入門教室 全3回

～木彫りの小さな壁掛けを作る～

平成26年4月13・20・27日(毎日曜)

馬・犬のフック2種の作品見本から一つ選び、木の持つ素朴な味わいを大切にして木彫り、水彩絵の具・ニスで透明感のある着色を体験。部屋に飾るもよし、プレゼントするもよしと作ります。
(申込受付 3/15～)

作品見本(当室にて展示中)



わくわく サークル情報

サークル活動応援します！

会員募集やイベント案内など、ご希望があれば掲載しますので団体交流室まで。

長岡京わくわくウォーキングクラブ

月に一度、仲間と一緒にウォーキングを楽しみませんか？
次回例会は3月に開催します。
行程は6～7km程度です。会員外の方の参加もOK！
参加費は1回100円です。
案内をご希望の方はご連絡ください。



連絡先 柴田幸雄 (090-9257-1521) へ

最近の行事

- 9月 南山城界限 玉水から蟹満寺へ
- 10月 嵐山から太秦・西京極へ
- 11月 伏見稻荷山から東福寺へ
- 12月 上賀茂神社から下鴨神社へ

※1月、2月の例会は休止です

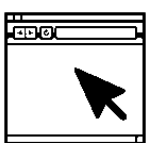
ご存知ですか？

人材登録制度

一人ひとりの市民が生涯学習活動を進めていくためには、それを支援してくれる学習ボランティアが必要です。また、自らの学習の成果を活かす場も必要です。そのため、長岡京市では平成10年に人材登録制度が発足しました。当室を介して個人的に学ばれる方へご紹介、また「わくわく講座」の講師として起用させていただくこともあります。

今後も様々な分野で豊かな経験や特技、資格を活かし、市民の皆さまの学習活動を支援していただける方を募集しています。お問い合わせは長岡京市生涯学習課(図書館3階 TEL075-955-9534)または生涯学習団体交流室へ。

「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