

令和7年に入り一か月余りが過ぎますが、公民館では6年度事業として2月・3月に計画した講座の実施、また、新年度事業として予定している講座の具体的な実施内容やイベント等、年度替わりに伴う様々な事前作業に取り組んでいます。

そこで、今号では新年度の第一四半期に予定している講座の日程等をお知らせするとともに、6年度の下半期に実施した講座などの様子を報告させていただきます。

なお、新年度の講座の募集等の詳細は、市政だよりや公民館情報誌、管内掲示等で改めてお知らせします。

予告 7年度の講座

(4月～6月)

注：内容は変更になる場合があります。

シニアのための
春の健康体操

日付 4/25(金)
時間 13時半～15時



簡単、おしゃれ、
クラフトバンドで
小物入れを作ろう



日付 4/30(水)
時間 10時～13時



微笑みの円空仏を彫ろう 全5回



日付 5/12・19・26(月)
6/2・9(月)
時間 10時～正午



初心者のためのパソコン講座「パワーポイントに挑戦」
全3回

日付 5/28(水)・29(木)・30(金)
時間 9時～正午



救命救急講習
「AEDを学ぶ」

日付 6/1(日)
時間 13時半～16時半



文学講座
「太宰治と船橋」
講師 中谷順子

日付 6/28(土)
時間 10時～正午

6年度(9月～1月)に行った主な講座を報告します

9/24 太鼓のゲームで楽しもう 16人

ゲームに参加することが、脳の活性化につながることで、身体に良い影響を及ぼすことなどの説明を受けゲーム開始。2人ずつ2回、太鼓をたたくゲームを体験した。待っている間も、手や足を動かしながらリズムをとってゲームに参加していた。初めての方がほとんどだったが、緊張しながらも楽しんでいただいていたようである。脳トレを体験しながら、目的である地域住民の交流の場としての役割も果たし、有意義な時間を過ごされたと思う。(共催：市社会福祉協議会 結・みつわ台地区部会)



9/24 熟年大学グラウンドゴルフ大会 29人

地区老連によるグラウンドゴルフ大会。天気に恵まれ、気持ちよくプレーができたようである。皆生き生きとゲームを楽しみ、参加者同士の交流も活発で、繋がりを深めることができた。



10/10 文学講座「三島由紀夫と千葉県」 28人

わかりやすい資料と、中身の濃い講師のお話で、参加者の大半が満足したようで、納得の講座であった。2時間の講座であったが、あっという間の時間であったようである。帰られる時に、参加者が先生に「とてもよかった」とお声がけする場面も見られた。

10/30 シニアのための若返り教室 22人

講師は参加者一人一人に、お声がけして、和やかな雰囲気の中、会場をつくりあげ、最初に参加者22人のうち、80才以上の方7人に、自作の金メダルを首にかけてあげ、参加を称え、講座を進めていった。

82才の講師の言葉には説得力があり、皆、笑いながら、元気いっぱい楽しい時間を過ごされたようである。この講座の人気は、体操の内容もさることながら、講師のお人柄による効果が大いように思える。



10/31 スマホ入門（アンドロイド）基本操作とキャッシュレス 18人

スマホの入門編として種類、特徴を学び、基本的な指の動きを習得するために地図アプリ・カメラ・電話の操作を体験した。後半はロールプレイ学習を取り入れ、キャッシュレス決済を体験した。指導者は受講者がスマホを操作する際、つまづきがないかどうか注視し、その都度、適切にアドバイスしていた。



12/1 身近にある遺跡 みつわ台編 27人

千葉市の遺跡、発掘方法、発掘調査の必要性等の説明は、資料とともにとてもわかりやすく、受講生は、関心を持って、耳を傾けていたようである。みつわ台周辺の遺跡の話は、身近であるため興味深い内容であった。地域の遺跡を知ることはその地で生活していくうえで意義があることで、今後も続けていきたいと思う。参加者は、郷土の歴史（みつわ台の歴史）に古を感じられたようである。



11/12 医師講演会 始めよう健康生活 健診結果からみえるあなたのカラダ 27人

健診結果から健診の見べきポイントを教えていただき加えて、健診の本当の価値は、『健診を通して、これからのこと（やっておきたいこと・家族友人とのかかわり方・最後の迎え方）を考えること』とのこと。医者はガイドで、自分が「人生の行き先」を示すことでお手伝いができるとのまとめであった。今後の生活を考えるきっかけになったようである。



12/27 フラワーアレンジメント ～新年を祝うお正月のお花に挑戦～ 14人

講師が、個々に、しっかり準備してくださり、スムーズに講座が進められた。



お正月のお花として使用する花材、スタイル、生け方を具体的に学び、熱心に作品を作成した。ほとんどの方が満足されたようである。

1/18 認知症を遅らせるAI 5人

オンライン講座のため、参加者だけでスクリーンを前にリラックスした雰囲気の中、進行していった。認知症予防のための2つのアプローチ（生理的アプローチ・認知的アプローチ）を、資料とともに真剣に学んでいたようである。また、会話支援ロボットで実演する予定だったが、うまく作動せず人力となったが、会話を通じての想いを共有する方法を学ぶことができた。

脳を長持ちさせる身体づくりと会話の工夫の必要性を知り、そこには最先端科学の研究、技術の存在があることも学んだ。

1/24 新春みつわ台寄席 47人

会場に入った途端に、目でも楽しめるように、華やかな演芸場に創り上げ、参加者は、始まる前から寄席の雰囲気を味わっていた。落語は、わかりやすい内容で、聞き手の想像力を加えて、楽しんでいたようである。

ワークショップでは、落語のあれこれ（仕草と小道具の使い方）を教えていただいた。短い時間ではあったが、伝統芸能のすばらしさを感じられたと思う。

