

活動内容

〈題〉 集う楽しさ、学ぶ喜びにより心身の健康を増進する

学級名 コスモスの会

学級担当者 坂 薫子 小岩キヌヨ

1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

・構成員……………60代～80代の女性、110名

・学級の運営組織……………企画運営担当は役員会(14人)。活動日の受付等は7つの班が交代で担当。

・学習のねらい、重点……………会員の多種多様な活動希望を極力吸い上げ、バラエティ豊かな活動を設定し、意欲的に楽しい気持ちで参加できるようにすることで、心身の健康を増進する。

2 学習計画と活動の状況

回	日時	講 話 題	講 師 (職・氏名)	参加人数
1	6月29日 (木) 13:30～ 14:45	ひめトレ体操 (実習)	日本コアコンテ'ションが協会パーソナルインストラクター シナプソロジーインストラクター 小林頼子 氏	23人
		内 容	感想等	
		ひめトレ用のストレッチポールを用い骨盤底筋群を鍛えた。同時にたくさんの動きをするなどして脳の活性化を図った	・「骨盤底筋群」を意識化でき、加齢による衰えをトレーニングで鍛えられることを教えてもらい良かったという感想が多かった。 ・ゲームを取り入れたトレーニングも好評だった。また左右の手を別々の動きで同時に動かし、脳の活性化を促すトレーニングも笑いながら楽しく取り組めた。	
2	9月28日 (木) 10:00～ 12:00	日本の伝統工芸 水引細工のあわじ玉を作しましょう	手芸講師 沼崎聡子 氏	14人
		内 容	感想等	
		45cmの水引き 1本で、あわじ結び、菜の花結び、立ち上げの手順で編み込み、直径1cmのあわじ玉を完成させた	取り組んでみると、細かい作業で難しかった。それだけに丁寧に指導され、「可愛いあわじ玉」がなんとか完成した時の喜びは大きかった。 講師が加工してくれ、アクセサリとして使用できるのも嬉しい。普段なにげなく目にする水引き細工が日本の伝統工芸であることを改めて知る良い体験だった。	
3	11月9日 (木) 13:30～ 15:30	歩かない街散歩 わが街を知る楽しい歴史散歩	文化地層研究会 真山重博 氏	62人
		内 容	感想等	
		仙北町駅界隈、青物町・小鷹・川久保・津志田界隈の歴史遺構をバーチャルで解説してもらった	ユーモアを交えながらの解りやすい解説に、楽しく仙北町の歴史を学ぶことができたこと好評であった。 「地層のように積もっている歴史」という表現が、良くわかる講話であった。	

3 成果及び今後の課題

(1) 成果・コロナ禍にあって工夫したこと

昨年までと違い、特にコロナ対策はしなかった。今年度も「学習選択講座・講師謝金支援制度」を目一杯利用させていただき、感謝しています。延べ99人が学習し、新しい知識や体験を得ることができました。「水引き講座」は希望者が多かったため、2回に分け、1回分を支援制度で賄いました。「歴史講座」は希望人数が部屋の定員を超え、当初キャンセル待ち状態でしたが最終的には定員内に落ち着きました。人数が多いので、講師には若干の「交通費」を差し上げております。

(2) 今後の課題

- ・特になし

(3) その他 今後の「学びのつどい」の在り方に関する事等

- ・昨年度、今年度のようなやり方で良いと思います。