

轟公民館だより 11月号



第167号 令和7年11月1日発行 TEL 23-2878

生涯学習講座 健康ヨガ教室

今年度の生涯学習講座は「健康ヨガ教室」を9月から11月まで毎月第1・第3金曜日に6回開催します。
第1回は9月5日(金)に開催し、開講式後、講師宮崎佐知子様からヨガの基本説明があり、足首や腰、股関節を中心とした無理のない動きで体を整える内容でした。
受講生からの質問にも丁寧に対応され、安心して取り組める雰囲気がありました。

講座内容は足指の運動や背骨・肩甲骨を意識した動きが加わり、より多くの部位をほぐす内容でした。
講師からは「回数より質が大切」との助言もあり、参加者はリラックスしながら熱心に取り組まれています。



終了後には「肩が軽くなった」「体が柔らかくなった」との声も聞かれ、充実した時間となりました。

今後も11月7日(金)と21日(金)に2回開催いたしますので、参加されたい方は轟公民館まで連絡をお願いします。

成人講座 第2回認知サポート養成講座 ・ 第3回社会教育と地域連携

○認知サポート養成講座

8月27日(水)、宇土市地域包括支援センターより講師を迎え、認知症サポーター養成講座が開催しました。
市内では65歳以上の約12.3%が認知症とされ、講座では認知症の種類や症状、対応方法についてパワーポイントを用いて分かりやすく説明がありました。
認知症の人には「驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない」姿勢が大切であり、早期相談の重要性も強調されました。参加者からは「理解が深まり、今後の接し方に活かしたい」との声が聞かれました。



○社会教育と地域連携

9月10日(水)、成人講座を開催し、(株)アダプトネクス代表・熊野たまみ様を講師に「社会教育と地域連携」をテーマとした講演が行われました。
社会教育の意義や歴史、アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)、平等と公平の違い、人権を視点とした地域課題などについて、事例や図解を交えて分かりやすく解説され、参加者にとって人権意識を深める貴重な学びの場となりました。
参加者からは「偏見に気づききっかけになった」「地域づくりに活かしたい」といった声が寄せられ、学びの深い講座となりました。今後も人権意識の向上を目指し、継続的な学びの場を提供してまいります。



第3回 青空教室 親子マジック

第3回青空教室は、9月20日(土)に熊本市を中心に活躍中のマジシャン・向井明彦さんをお招きし、親子で楽しめるマジック体験会を開催しました。

本格的なマジックショーでは、目の前で繰り広げられる不思議な現象に、会場は驚きと歓声に包まれました。
その後の体験コーナーでは、コインや輪ゴム、ペットボトルなど身近な道具を使った手品に挑戦。子どもたちは目を輝かせながら、親子で楽しくマジックの仕組みを学びました。

参加者からは「家族で楽しめた」「友達にも披露したい」といった声が寄せられ、笑顔あふれるひとときとなりました。



今後も、親子で参加できる体験型イベントを企画していきたいと思っております。

今後の轟公民館事業計画

生涯学習講座

「健康ヨガ教室」を開催いたします。

開催予定日

11月7日 金曜日

11月21日 金曜日

開催時間

10時30分～12時00分

場所

轟公民館

参加費

無料



青空教室

第4回青空教室は「ふれあいグラウンド」を開催いたします。

開催予定日

11月1日 土曜日

開催時間

9時00分～11時00分

場所

轟地区グラウンド

参加費

無料



成人講座

第5回成人講座は「地域の防犯と交通対策について」を開催いたします。

開催予定日

11月12日 水曜日

開催時間

19時00分～20時30分

講師

宇城警察署職員

場所

轟公民館