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した。



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。

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います。

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、㈱アダプトネクスト代表・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「偏見に気づくきっかけになった」「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。



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

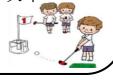
9時00分~11時00分

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