

令和4年度 市民向け講座開催実績

ひたち生き生き百年塾推進本部

	講座名	『ゆるるヨガ。&気功』(2回講座)		講師	宮田 真歩さん
1	日時	5/16・23(月)	<p>パワーヨガに気功の動きが加えた内容で、音楽が流れ、ゆったりとした雰囲気の中、全身をほぐすことができました。日常生活に取り入れたいと全員熱心に参加しました。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	27名			
	講座名	『切り絵教室』(コミュニティ連携講座)		講師	竹蓋 年男さん
2	日時	5/20(金)	<p>クオリティが高く、先生の見本のようになれるかと心配な面持ちで取り組む受講者たち。集中力と講師の優しく的確な指導でそれぞれの阿弥陀様が完成しました。</p>	 	
	場所	仲町交流センター			
	参加人数	10名			
	講座名	『テーブル茶道体験』		講師	赤津 順子さん
3	日時	5/26(木)	<p>椅子に座ってできる茶道。講師の所作が美しく、丁寧な指導のもと、美味しいお菓子と香りよい抹茶をいただき、至福のひとつときが過ごせたと好評でした。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	11名			
	講座名	『はじめての絵手紙』		講師	吉田 ケイ子さん
4	日時	5/27(金)	<p>筆の持ち方を熱心に習いながらパブリカとピーマンを描き上げました。わかりやすい説明と一人ひとりへの適切なアドバイスがあり、初めてでも楽しく体験できました。</p>	 	
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	12名			
	講座名	『吹矢式呼吸法で健康』		講師	小野 千秋さん
5	日時	5/29(日)	<p>筒を手に呼吸法を学んで的に向かい集中。矢を当てるワクワク感を味わいながら姿勢や肺活量の改善も目指します。時速100km超で飛ぶという三角錐の矢はセロファン製でした。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	9名			
	講座名	『健康づくり太極拳』(2回講座)		講師	田中 洋子さん
6	日時	6/8・15(水)	<p>ゆっくりとした動きで年齢に関係なく体験でき、体だけでなく頭の体操にもなって楽しくかったと好評でした。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	24名			
	講座名	『笑い文字体験』		講師	弓野 典子さん
7	日時	6/10(金)	<p>「ありがとう」と書かれた文字に朱でほっぺとハートを描き、「ありがとう」のハガキを完成。有難うを伝えたい人への思いを語り合い、ゆったりと心が温くなる講座でした。</p>	 	
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	12名			

8	講座名	『笑いヨガ』		講師	弓野 典子さん
	日時	6/17(金)		基本のポーズに様々な動作が加わった楽しいエクササイズ。声を出して明るく笑いストレス発散、元気になりました。	
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	13名			
9	講座名	『コーヒーの淹れ方』 (コミュニティ連携講座)		講師	神定 祐亮さん
	日時	6/20(月)		世界地図を見ながら産地や味の違いが説明され、コーヒーのことが良く分かりました。また、デモンストレーションで淹れ方(お湯の淹れ方等)を丁寧に教えていただき、美味しいコーヒーを味わいました。	
	場所	河原子交流センター			
	参加人数	15名			
10	講座名	『切り絵教室』 (コミュニティ連携講座)		講師	竹蓋 年男さん
	日時	6/22(水)		初めての切り絵、桜の花びらに挑戦しました。楽しいエピソードを交えながらの丁寧な指導に緊張もほぐれ作品が完成！花びらを思い思いに並べて眺め達成感を味わいました。	
	場所	豊浦交流センター			
	参加人数	10名			
11	講座名	『男の無添加パン教室』		講師	山中 秀子さん
	日時	6/23(木)		白神天然酵母を使ったソフトフランスパンづくり。丁寧な指導で初心者にも失敗なくでき、ふっくらと焼き上がったパンを持ち帰りました。	
	場所	十王交流センター			
	参加人数	7名			
12	講座名	『インドの食と文化』		講師	ダッタ・S・ナンディさん
	日時	6/25(土)		インド各地方の食べ物、スパイスの種類とインド式のカレーの作り方、チャイの淹れ方など大変参考になりました。クイズや質問タイムでは和やかに講師と参加者の皆さんとの楽しい交流ができました。	
	場所	日立シビックセンター			
	参加人数	34名			
13	講座名	『いのちの積み木ワークショップ』		講師	池谷 佳珠子さん
	日時	7/16(土)		自分を中心として5段からなる「積み木」は先祖との関係が見える化したもの。1つでも抜くと積み木はくずれてしまう。改めて「命」の大切さを実感し「ありがとう!」があらわれてきました。	
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	5名			
14	講座名	『夏休み工作教室』 (コミュニティ連携講座)		講師	斉藤 直子さん
	日時	8/2 (火)		牛乳パックの空き箱で「びっくり箱」作り。簡単そうでも結構難しく、講師に教えてもらいながら親子で楽しく作業しました。	
	場所	成沢交流センター			
	参加人数	17名			

15	講座名	『夏休みわくわく体験 トールペイント』		講師	大高 明子さん
	日時	8/5(金) 10:00~11:30	 <p>トールペイントって何でしょう？ 講師の楽しい説明に興味津々。 ネコやウサギ、パンダをコルクボードに描き、出来上がった作品を嬉しそうに持ち帰りました。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	9名			
16	講座名	『プリザーブドフラワー』		講師	表 栄子さん
	日時	9/1(金) 10:00~12:00	 <p>バラやフェイクの小花、パール、リボン等の花材使い、額縁を作りました。細部の作りは奥深く、講師の丁寧な指導のもと、素敵な作品が仕上がりました。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	10名			
17	講座名	『筋膜ストレッチ教室』(2回講座)		講師	佐川 修平さん
	日時	9/4(日) 11/11(木) 10:00~11:30	 <p>骨格や内臓などを覆うという筋膜について詳しい説明を聞き、凝りや痛みとの関係を知ることができました。 また、具体的なストレッチ運動を体験して体のケアの仕方が分かりました。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	20名			
18	講座名	『駅からハイキング 大みか駅周辺』		講師	日立のまち案内人
	日時	9/6(火) 9:00~11:30	 <p>『日立オリジンパーク』では創業から現在までの歴史が良くわかり、5馬力モーターが今も動くのは圧巻でした。 『大甕神社』の歴史や境内の宿魂石、縁切り石など興味深い話が聞けました。</p>		
	場所	大みか駅集合解散			
	参加人数	17名			
19	講座名	『大人のチアダンス』		講師	可児 暁恵さん
	日時	9/6(火) 15:00~16:00	 <p>ストレッチをしっかりとした後、ポンポンを手に基本のポーズを練習。音楽に合せハイタッチダンスやきつねダンスを踊りました。イメージ通りに手足が動きませんでした。とても楽しく、体がスッキリしました。</p>		
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	6名			
20	講座名	『ペルビックストレッチ』(コミュニティ連携講座)		講師	林 康子さん
	日時	9/14(金) 10:00~12:00	 <p>タオルを使って10、9、8とみんなで声を出し体をひねってストレッチ。あちこちから「痛い～！」の聲が上がりましたが、肩こりや腰痛の治し方の指導も受け、1時間のプログラムが終了した後は皆さんすっきりとした顔でした。</p>		
	場所	田尻交流センター			
	参加人数	60名			
21	講座名	『5億年を旅しよう!』		講師	ジオネット日立
	日時	10/2(土) 9:30~12:00	 <p>かみね公園入口の「久原房之助翁・小平浪平翁頌徳碑」の土台、公園頂上に見られる多くの岩石が5億年前の花崗岩！市内に分布すると聞いていたカンブリア紀の地層が確認できました。</p>		
	場所	日立市郷土博物館 ～かみね公園			
	参加人数	13名			

22	講座名	『着物リメイク』(2回講座)		講師	前田 潤子さん
	日時	10/5・19(水)		第1回：座学、第2回：作品作り 受講者それぞれの希望に応じた指導とアドバイスにより型紙を作り、作品を仕上げることができました。リメイクの楽しさが持続しそうです。	
	場所	教育プラザギャラリー			
	参加人数	29名			
23	講座名	『カルトナーージュ』		講師	大高 明子さん
日時	10/26(水)	10:00~12:00		厚紙等に布や紙を貼って仕上げる「カルトナーージュ」。 今回は、2つ折りフォトフレームを作りました。教材が良く、集中し楽しく作り終えることができました	
場所	教育プラザギャラリー				
参加人数	10名				
24	講座名	『骨盤エクササイズ』		講師	片山 三代子さん
日時	10/26(水)	10:00~11:00		音楽合せ、ふだん動かさないところをゆっくりと伸ばすことができ、体が楽になりました。時間と運動量が丁度よく、楽しく参加できました。	
場所	教育プラザギャラリー				
参加人数	9名				
25	講座名	『ブルースカイ SDGs』(コミュニティ連携講座)		講師	山元 隆さん
日時	11/10(木)	13:30~15:00		「ゴミ拾いボランティア・ブルースカイ」の活動の様子と、その途中で共有するSDGsにつながる取組みについて写真と話で分かり易い講義を聴き、節電やゴミ問題の議論を交わしました。	
場所	水木交流センター				
参加人数	5名				
26	講座名	『シャドーボックス体験』		講師	白石 知子さん
日時	11/11(金)	13:00~15:00		ベル型の赤い型紙を切り取り、リボンや星などで装飾すると、クリスマスの雰囲気いっぱいになりキラキラした素敵なオーナメントが出来上がりました。	
場所	教育プラザギャラリー				
参加人数	6名				
27	講座名	『自彊術で免疫アップ!』		講師	舟生 須美子さん
日時	11/10(木)	13:30~15:00		31の動作があり、個々の身体の状態に応じて出来る範囲で行いました。 元気よく丁寧な指導で大変わかりやすく、体が柔らかくなりました。	
場所	教育プラザギャラリー				
参加人数	9名				

＊今後実施予定の講座＊

『ひまなつりの切り絵』(竹蓋年男さん)

- ◇ 2/17(金) 13:30~15:30
- ◇ 教育プラザギャラリー
切り絵の基礎を学び、切り絵のお雛様を作ります。



『3色パステルアート教室』(佐藤えりさん)

- ◇ 3/7(月) 10:00~11:30
- ◇ 教育プラザギャラリー
3色パステルで「桜並木」を描きます。

