



生涯学習 教える楽しさ、学ぶよろこび

上田自由塾 だよい

令和元年10月

第25号



みそ玉作り講座：

骨太君とスカ子ちゃんの楽しい会話から、生きていくうえで大切な食育のお話しをお聴きし、元祖インスタントみそ汁の素、出汁のきいた**みそ玉**を作り、美味しい昼食になりました。



僕が作った
みそ玉だよ！



夏季講座



塩田のメロンパンやさん講座：

見た目も面白い**ミニオンス**
パンやピザも作りました。



楽しいパン作り講座：

お店に並んでいるような楽しいパンが
いっぱい！どれからたべようかな。



おうち Cafe 親子パン講座：

バーンズは生地から作る、
こだわりのハンバーガー！
色々挟んで、フルーツゼリー
も一緒にいただきます！



楽しい書道講座：

お手本を見ながら、まず一二三から書きます。
筆の持ち方や姿勢にも気を付けて、上手く書けたかな？



アロマ石けん作り講座：

カップに色々な色の小さなキューブの石けんを入れ、液
体石けんを入れてから冷やして固める。
可愛い人形を載せて出来上がり。

通常講座 訪問

*パソコン講座

スクリーンの画像を見ながらテキストを使って学んでいます。

講師：「いじっ壊さないうちに保存してください」

塾生：「あーいっぱいあってわかんねえなあ」「1つ利口になった」など、真剣な中にも和気あいあいとしたやり取りの中で講座が進んでいます。受講生は「シェーブアート展に出す作品を作る」「『ぼやき川柳』の作品を作る」等、一人ひとり目標があるからこそ主体的に楽しんで取り組んでいるようです。

講師：内藤文雄



*楽しく脳活 笑って動いてずっと元気講座

講師：町田京子



子どもから高齢者の方まで誰でもが楽しめる脳の活性化プログラムシナプソロジー。脳の活性化なんて言うと構えてしまいがちですが簡単な運動、レクリエーションをまじえ、いつも笑顔で身体を動かしています。頭も身体も、そして心も元気が目標です。

*癒しのハーモニカ講座

ハーモニカの楽しみ方は合奏・独奏があり、「癒しのハーモニカ」では独奏を目的にし、敬老会・同級会、また旅行で気軽にポケットから出して吹ければいいなーと思って練習しています。慰問活動で楽しんでいる仲間も沢山います。色々なジャンルの中から誰でも歌える曲を選んでイオン様でのミニコンサートやサントミュージアで毎年披露している、「癒されるハーモニカ」のグループです。

講師：村松誠一



*わくわく楽しい頭のたいそう講座

講師：高野ゆう子



計算、漢字など身の回りにあることをクイズ、パズルなどにして楽しんでいます。取材に来て頂いた日は、数字（九九）を使っての頭のたいそうでした。「計算とか算数は」と聞くと身構える方も、ビンゴにしたり計算ぬりえにしたりしてみると、楽しく取り組むことができます。「苦手だから…」はできるだけ言わずに脳への刺激をがんばっています。

*お手玉遊び講座

講師：寺島初子・竹内昭江



日本の伝統文化「お手玉」は奥深く、子供から年配の方まで、誰にでも安全に遊べる昔ながらのものです。お手玉の種類も色々あり、俵型やビヨーンと伸びるヨーヨーお手玉や、20cm位の棒状のくるくるお手玉もあります。曲に合わせて受講生さん、息ぴったり!! みんな楽しそうです。

* 大人のための絵本読みきかせ講座

講師：芹澤文子



各回絵本 2 冊の読みきかせを通して、お互いに感じたことを出し合います。それぞれの感じたことを聴きながら、絵本の体験が深まります。一緒に絵本を読み、読みきかせてもらって感じたことは、どれもみなお互いにとって大切な気づきや豊かな理解へと導いてくれています。受講生の皆さん各々のお話が素晴らしい！！



* 発声で健康づくり講座

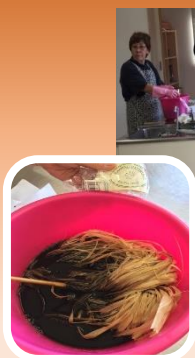
講師：嶋田多華子



赤ちゃんはどんなに大きな声で泣いても、喉を痛めることはありません。なぜなら体を上手に使っているからです。この講座では、忘れてしまった体の使い方を楽しく学びながら発声し、全身運動をしています。

* 草木染めと編み物講座

講師：上原保子



受講生の皆さんと一緒に、ゆったりとした時間を共有し、身近にある色々な植物から色を煮出し、材料を染め、編み物まで進めます。
お孫さんのレッグウォーマーを編んだりして楽しんでいます。



* 健康カラオケ講座

講師：松崎恵司



今年から健康カラオケで仲間入りさせていただきました。知名度が低く少人数で始めましたが、皆さん熱心に受講され、家で復習したら「体がポカポカしてきた」「イライラが消え気分がよくなった・・・」などのお声が聞かれます。新しい試みで歌って踊って健康を保とうと考案されたものです。より多くの皆様に知っていただきたいと思い開設しました。現在も募集中です。よろしくお願いいたします。

運営委員会から報告

運営委員会は年7回開かれ、規約12条に定められた内容（講師の募集、講座の開設に関する事。予算及び決算に関する事等）を審議決定します。また、講師や塾生から提案された要望や意見についても話し合い、自由塾の運営がより円滑に進むよう心掛けています。こうした活動をより多くの皆様に理解して頂けるよう「自由塾だより」でも協議結果を報告することにいたしました。

① 受講生募集について

令和2年度の申し込みから、ハガキだけでなくインターネットによる受付も可能になります。申込みが多い場合は先着順ですが、ハガキとインターネットの事務局受付の時間差を考慮する等、いくつかの課題もありますので今後も検討を重ねていきます。

② 見学者、体験者の受講料について

空きがある講座は年間を通して募集はしていますが、見学のみで講座に参加しない場合の受講料は無料です。体験する場合は受講料・材料費・資料代等がかかります。いずれも必ず事務局・講師に連絡し確認をしてからお出掛けください。

③ 幹事会の日程連絡について

幹事会の日程を早くお知らせするために、第一回目の講座で幹事の決定をお願いしています。幹事は受講生の代表ですが、受講生の負担にならないように講座全体で色々な選出方法を考えてみましょう。

冬季講座

1. おうちカフェ X' mas 親子パン教室
2. 親子でタイルクラフト～フォトフレーム
3. インドの“マリ”作り
4. 「書き初め」書道教室
5. サンタローソク作りと冬芽のかんさつ会
6. 初めてののかご作り（クリスマスらしく）
7. 塩田のクリスマスケーキやさん
8. 本格シュトーレンとプチパン
9. ポーセラーツでクリスマスプレート作り

公開講座

1. 赤ちゃんのやわらか抱き方講座とベビーヨガ
2. 「体リセットレシピ」
3. 書道教室
4. 五行歌をもっと楽しもう！
5. 体スッキリ！全身ストレッチ
6. 上手な犬や猫の飼い方
7. 囲碁・将棋で人生を豊かに
8. シベリアの過去・現在・未来
9. なぜあなたの英語が通じないのか？
10. なぜ「寝たまま体操」が良いの？

お知らせ

令和2年度 講師募集

期間：令和1年11/1（金）

～ 12/25（水）

（期間厳守）

＊公共施設に設置してある講座計画書に必要事項を記入し、事務局までお申し込みください。また計画書はホームページからもダウンロード出来ます。

【編集後記】

令和元年度も半期が終わり、夏季講座も盛会でしたし、何よりも各講座が講師塾生の力により充実して行われていることがうれしいことです。全ての講座紹介はできませんが、順次紹介できればと思います。本年度の余の事業にもご協力をお願いします。そして、もう次年度の講師募集の時期です。また次年度に向け塾生募集の方法にインターネットも導入することになります。変えるべきところは変え、大切なことは守り続け、一層楽しい充実した上田自由塾を作っていけますようお願い致します。



生涯学習 上田自由塾だより【25号】

令和元年10月1日

編集／発行 生涯学習 上田自由塾 広報委員会

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp