

# 身近な生涯学習の場、公民館

## 公民館の主催講座を知ろう!

市内には10ヶ所の公民館、コミュニティーセンターや学習センターがあり、それぞれ地域の特徴を活かした講座を開催しています。各施設で10講座以上、市内合すると100を超える講座があります。趣味や教養の講座、暮らしの知恵を学ぶ講座、体力づくりをめざす講座、親子を対象にした講座、子ども達のための講座、いろいろな講座が開催されています。そのなかでも今回は6つの講座をとりあげました。市報で募集のご案内がありますので、一度参加してみませんか。

### そば打ち道場 (中央公民館)

そば打ち道場は、2人の先生が教えてくださいます。年越しそばを自分で打てるようになることを目標に、年末に向けて5週にわたり開催します。水回しからゆで・盛りに至るまでの過程を学習し体得して行きます。初回の講座では、新そばの芳しい香りの中、皆さん熱心にそばを打っていました。菊練りが難しいようで、皆さん苦労していました。また、手で打ったそばだからこそ、ゆで・盛りまで手を抜かずにやるのが大切だそうです。皆さん初めてとは思えないほど良くできていました。今年の年越しそばが楽しみです。



先生の手さばきに感動です

### めざせ！ 冒険王 (市毛公民館・津田公民館)

「違う学校や学年の友だちをたくさん作ろう、自然と人とのつながりを考えよう」という趣旨のもと、二中学区の小学4年生から6年生を対象に、昨年夏休み期間を利用して実施されています。今年度は、日帰りで栃木県なかがわ水遊園と、「14匹のねずみ」シリーズで有名ないわむらかずお美術館に行きました。水遊園では顕微鏡の使い方を教わり、水生生物の観察を行いました。拡大されたミジンコなどを見て驚きの声があちこちからあがっていました。午後は美術館を見学し、周辺の自然豊かな丘を散策するなど、夏休みのすてきな思い出の一日となりました。



顕微鏡で水生生物の観察

### 太極拳入門 (市毛公民館)

太極拳は型とゆっくりとした呼吸法を身につけることで、体の内側から健康になる、年齢を問わずに楽しめるスポーツです。立禅・スワイショウ・八段錦・太極拳を順に学習します。

教わったことを繰り返し、自宅でゆっくりと自分のペースで無理なく運動することができてとても良かったと、参加者は話していました。太極拳は健康な体づくりにとっても効果があります。気軽に、身近にできるスポーツにあなたもチャレンジしてみませんか。



先生の動きに合わせて