

いわがみ発 「学び」と「つながり」の場

平成30年度「ミニミニ講座」

今年度の各講座の様子を集めて掲載しました。



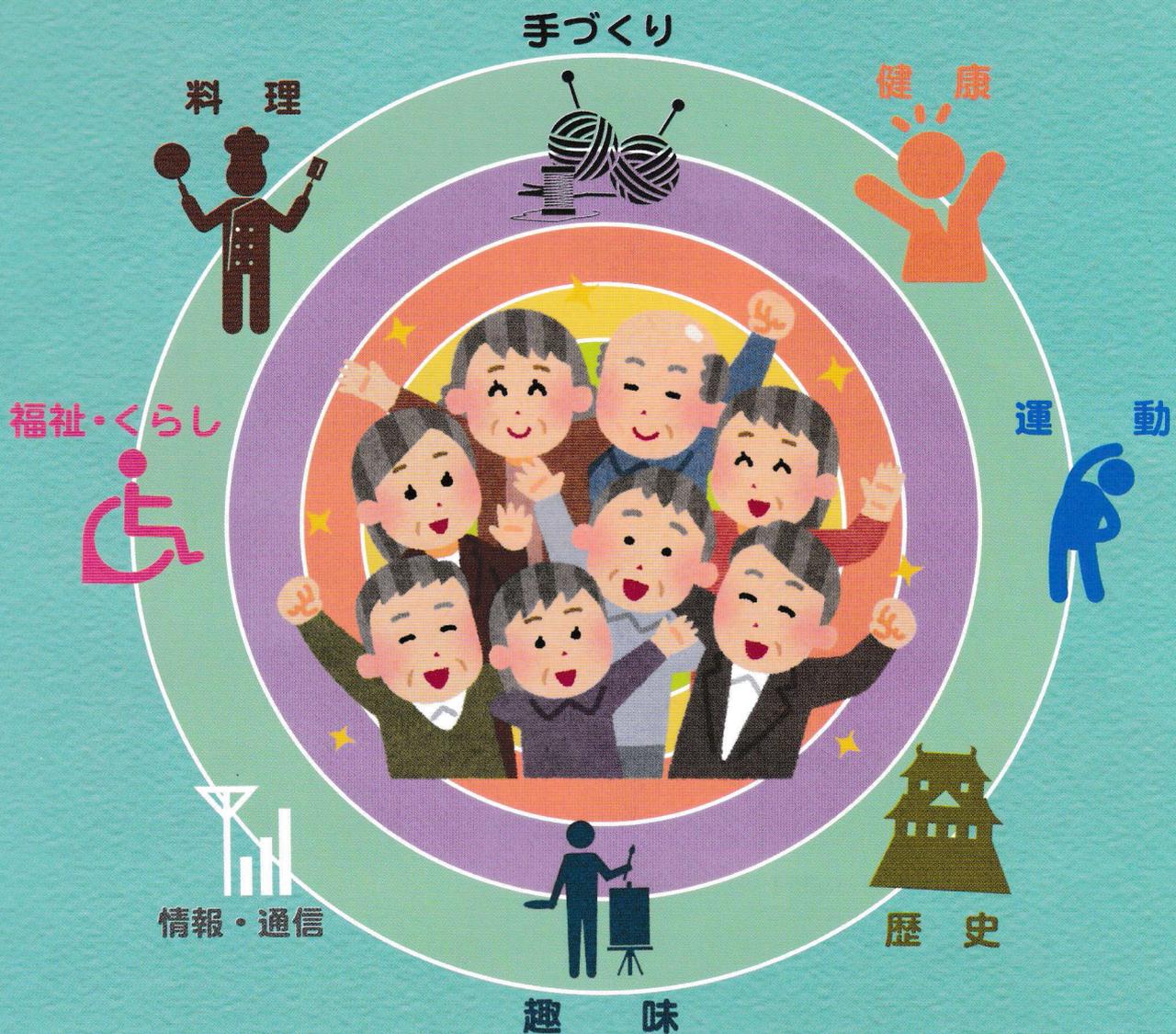
楽しかった

仲間ができた

新しい発見があった

自分のスキルが磨けた

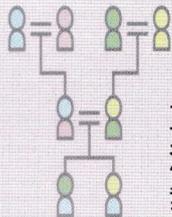
地域を超えて結びつきが広がった



講座名：我が家の家系図作成講座

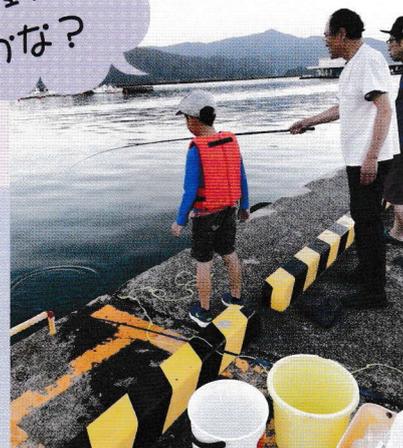
くらし

受講者5名



「家系図」はあなたのルーツを探る、家の歴史です。正式な家系図は戸籍をもとに作成し、その大切な戸籍も法改正により、古いものから順に消されていきます。我が家の家系図の作成方法を習得しました。

何が釣れるかな？



講座名：夏休み 海釣り体験豆アジ釣りに行きましょう

趣味

受講者6名



釣って楽しい、食べておいしい豆アジを楽しく釣りに行きました。

講座名：日常のお肌のお手入れ

健康

受講者3名



その日々のお手入れ間違っ、たるみ・シワの原因になってるかも！？プラスαのお手入れ学んで予防と改善のヒントを得ました。

うーん いい香り



講座名：コーヒー講座

趣味

受講者11名



ちょっとした淹れ方のコツ、焙煎方法を知るだけでご家庭で本格的なコーヒーを楽しむことができます。認定インストラクターに教えてもらいました。おいしいスイーツとコーヒータイムで楽しいひとときを過ごしました。

講座名：太極拳で姿勢キレイにイキイキと！

運動

受講者8名

運動が苦手・運動がしたい方にオススメ。ゆったりした曲をかけながら、簡単な運動でリラックスできました。



講座名：あなたと私の絆で「健康の輪」漣漣と広げよう！

健康

受講者5名



今のままで本当に大丈夫ですか？

「情報格差＝健康格差」

・いつまでも健康に・・・まだまだ孫と遊びたい。

・まずは あなたが「健康→元気」を呼び寄せ病気知らずの充実した毎日に！

・自分の体が本当に喜ぶ生活習慣（貯金→貯菌 菌（善玉）＝金）との出会い！

この体勢がツライ・・・



講座名：”賭けない・飲まない・吸わない！”健康麻雀

健康

受講者5名

頭を使い、指先を動かし、仲間との会話を楽しみながらのゲームで、脳の活性化を促しました。

なかなか頭を使うのよネ！



講座名：脳活性化リハビリゲーム

健康

受講者10名



日頃声をあげて笑っていますか？
軽い運動と、声を出して脳トレゲーム等をして
皆で楽しく過ごしました。
これからもあかるく、あたまを使って、あきらめない。

「手」の動きが
難しい〜〜！

講座名：健康のためのフラベージック

運動

受講者7名

フラのベージックを主として、
簡単なモーションステップを
組み立てて、それをくり返し、
曲に合わせて身体を
動かしました。



講座名：ナンプレ

健康

受講者4名



ナンプレは難問が解け出すと
脳が活発になり、
だんだんはまっていきました。
健康・脳活・ボケ防止にと頑張って解きました。

講座名：やさしさの輪を拡げる「おりがみ」



だれでも簡単に
楽しくできる
脳トレ『おりがみ』。
たった一枚の紙が折りなす
不思議に浸りました。

手づくり

受講者6名

「信楽」の大窯を
見学しながら
歩きました！

講座名：初めてのポールウォーキング

運動

受講者3名

ポールを持たないウォーキングより、
脂肪燃焼率が向上します。
市内旧5町を巡りました。



講座名：体の芯から動かすストレッチ体操

運動

受講者3名



ほんの少し体のしくみと
コツを知ればカチコチ体も
柔らかくなります。
ストレッチで筋肉の老化防止にもなり、
健康寿命が伸びたように思いました。

講座名：苔玉

趣味

受講者3名

苔玉作りに挑戦してみました。

ちょっと
洋風に！



講座名：ポーセラーツ

手づくり

受講者5名



ひとつしかない、あなたのマグカップ・・・
作りました。
転写紙（特殊なシール）を白磁器に貼って
焼成すると、カンタンに絵付けができます。



講座名：何もかもデコパージュ

手づくり

受講者7名



ペーパーナプキンを使い、トートバッグや
いろんなケース等々、
世界にひとつのオリジナル作品
に挑戦しました。

夢中でシール
貼ってます！

講座名：お正月飾り寄せ植え

手づくり

受講者4名

自分で作った寄せ植えて、
お正月を迎えました。



講座名：ターゲット・バードゴルフ教室

運動

受講者4名



ゴルフをヒントにした誰でもできる
ニュースポーツで、
全8回の講座の最後には大会に参加し、
初心者同士でコースを回りました。

もう少し
こちに寄せたら
どうかな？

講座名：楽しい！かんたん！
これはうまい！ 色々な手づくり料理

料理

受講者8名



かんたんでおいしくて楽しい！
色々な手づくり料理をみんなでつくって
みました！楽しかったですよ。



子アユの甘露煮
ブルーベリージャム
小魚の南蛮漬け
しょうがのうま煮
ゆず風味の調味噌
こんにゃく作り
鯛料理 など

講座名：いわがみ 歴史探訪2018

歴史

受講者10名



巖峨の八坂神社と千光寺を探訪する。
新城の八幡神社と観音堂、
行者堂周辺を探訪する。
岩上には国の重要文化財や旧東海道に関する数々の歴史
的遺産があります。
地元の歴史を知り、
郷土の素晴らしさを再認識しました。

巖峨の八坂神社と千光寺を探訪する。
新城の八幡神社と観音堂、
行者堂周辺を探訪する。

歌うのって
気持ち
いいですよ！

講座名：心をことばにのせて歌ってみましょう一緒に

趣味

受講者18名



自分の声の「すてき」に気がきました。

