

61号  
2014  
4・5

# マナビ通信


米沢鷹山大学だより



## 米沢鷹山大学が市民主体の運営になって4年目を迎えます

今年度の新しい試みとしてテーマを設け一回限りの単発講座を実施します。

テーマは脳トレ・食育・健康増進・自分にご褒美・育てて楽しむの5つで全15講座を企画しました。また、「市民おしょうしなカレッジ」では参加を決めかねている方のために、お試し講座を行います。

生涯学習ガイドブックの中の  このマークが目印です。どうぞ気軽に参加ください。

今年で3回目となる米沢にかかわる企画講座として歴史・唄と踊り・料理講座も継続して実施します。

唄と踊りは連続講座ですが、他は単発講座ですので気に入った内容があれば是非ご参加ください。

## New! 米沢鷹山大学のホームページアドレスが新しくなりました

検索欄に「米沢鷹山大学」と入力すると

今までのページがひらきますが、5秒後に新しいページに自動的に変わります。

新しいアドレスは <http://www.youzandaigaku.com> です。

大学に関する最新情報や講座の様子をいち早くお伝えできるようになりましたので、是非、ご覧ください。

リンクしてくださる方を募集します。

鷹山大学でもフェイスブックを始めました。いいね  を押してくださいね。

## 平成26年度全・前期生涯学習ガイドブックを発行しました

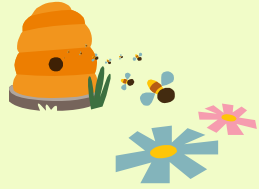
広報よねざわ4/1号と一緒に全戸配布しました。今回も、数多くの生涯学習講座に関する情報を掲載しました。是非ご覧になり、気に入った講座を受講してみてください。新しい発見、出会いがあるかも知れません!!

お手元がない方には市役所総合案内・置賜総合文化センター窓口・鷹山大学でお渡しします。

米沢鷹山大学ホームページでもご覧になれます。



# 市民おしょうしなカレッジ

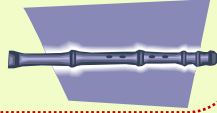


平成26年度から新しく開講する講座等の紹介

## 和楽器、尺八に挑戦／尺八を吹こう

高橋 一郎 氏

日本伝統楽器の一つ、尺八に触れてみませんか？初心者大歓迎です。  
コツさえつかめば、特技になるかも知れません。



## 福祉から学ぶ、話し方ゼミ（前期・基礎編）

星野 勇 氏

コミュニケーションについてのあれこれを看護福祉専門学校の先生が教えてくださいます  
気軽に参加してはいかがでしょうか？

## ペットと楽しむアロマセラピー

伊藤 典子 氏

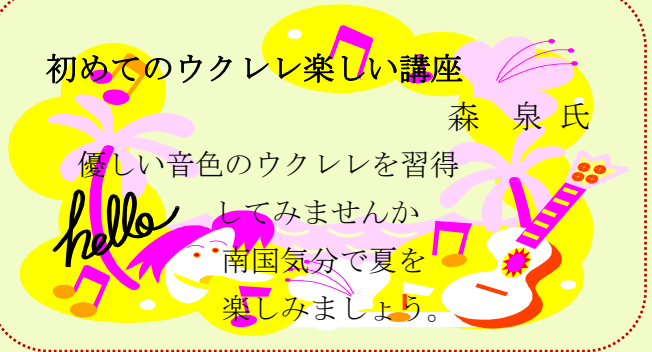
ペットのためのアロマ講座です。  
ハーブティを頂きながら  
お互いのペット談義に  
花を咲かせましょう!!



## 初めてのウクレレ楽しい講座

森 泉 氏

優しい音色のウクレレを習得  
してみませんか  
・南国気分で夏を  
楽しみましょう。



## 笑いの体操 ラフターヨガ

富樫 雄子 氏

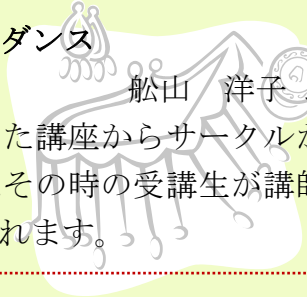
ラフターとは「笑い」の意味で、ヨガの呼吸法を取り入れた、体に優しい、免疫力アップ？の楽しいヨガです。  
難しいポーズはありません。



## はじめてのインドダンス

船山 洋子 氏

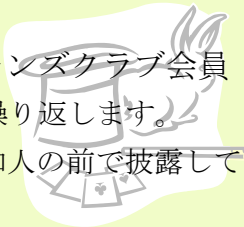
数年前に開講した講座からサークルが立ち上がり、今回はその時の受講生が講師となり講座が開講されます。



## マジック講座

米沢マジシャンズクラブ会員

マジック観賞と練習を繰り返します。  
特技を増やして、家族や知人の前で披露してみたいかがですか!!



## フラワーアレンジメント

大嶋 美恵子 氏

生花のような風合いを持ち色あせないプリザーブドフラワー等を使ったアレンジメントを学びます。

## ステップアップテニス シニアコース

唐沢 真 氏

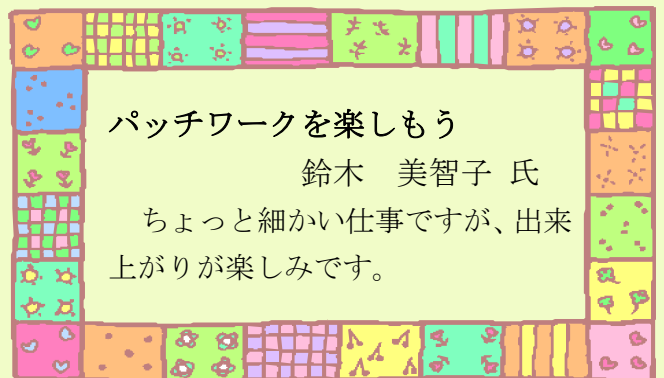
今回からシニアコースを設けました。  
・「昔取ったきねづか」ではないですが、  
初めての方でも体力に自信のある方は是非・・・



## パッチワークを楽しもう

鈴木 美智子 氏

ちょっと細かい仕事ですが、出来上がりが楽しみです。



## 単発企画講座を紹介します

今年度の新しい試みとして5テーマ15講座を予定しています。今回は5月・6月に行われる講座の内容を少し詳しくお知らせします。

講座申込・問い合わせは、米沢鷹山大学まで。

☎ 21-6111

内線(6423・6424)

### コンテナ栽培に挑戦

コンテナ(プランター)での栽培方法を教わります。5月10日と時期的には野菜苗が出始める頃です。日頃、疑問に思っている事にもお答えしますので、申し込みの方は前もってお知らせください。



### 早朝坐禅で爽やかに

平日の早朝6時から、相生町の正円寺で行います。慌ただしい毎日に心のゆとりを・・・、坐禅を組み、講話を聴きリフレッシュしませんか？

ガイドブックの締切り日を訂正します

誤：9月16日(火)

正：4月25日(金)

### ペーパークイリング

太さの違う細く切った紙を専用の道具を使い、いろいろな巻き方をします。紙や板等に張り付けることでいろいろと楽しめます。



### 折り紙講座

今回は飾り箱を折ります。講座の中でふつうの折り紙で何個か練習し、本番は立派な紙で折ります。飾り物としてはもちろん小物入れにもなります。



### ハーブを育ててお料理に

お料理のレシピなどではいろいろなハーブの名前が出てきます。ホームセンターなどでも、手軽にハーブが購入できます。育て方や、扱い方、保存方法がわからないという方、そんな悩みを解決しましょう。

### みんなで楽しむ大人の遠足

#### 当日の日程を紹介します

松が岬バス停9:44発小野川温泉行き乗車  
三沢東部小学校前で下車し、三沢コミュニティセンター昆虫館を見学、甲子大黒天で写経・昼食、歩き方指導を受けう上杉神社まで約10kmの道のりを休憩を取りながら歩きます。

雨天の場合は歩き方の指導を受けた後、バスに乗って帰ってきます。

実費としてバス代、写経代等がかかります。



### ロコモ(運動器症候群)解消講座

運動器とは骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組みを言います。

運動器症候群(ロコモティブシンドローム、略称ロコモ)とは運動器である足腰の動きがおとろえることです。

元気で立ち上がり、歩けることは、自分のため、家族のために大切なことです。

ロコモは悪い姿勢や運動不足等の生活習慣から起こりやすくなるので、解消法を学ぶ講座です。

ガイドブックの会場を訂正します。

6月13日(金) 13:00~15:00の会場

誤：西部コミュニティセンター

正：置賜総合文化センター

7月から実施の単発企画講座についてはマナビ通信62号でお知らせします。行ってほしい講座も募集しています。

## 米沢鷹山大学の養成講座から巣立ったマナビストの活動について

平成 24 年・25 年にマナビストとして認定された 16 名と講座を受講した 2 名の合計 18 名で「遊学会」を結成し、月一回定例会を開き、今後の活動について話し合いを進めております。

「遊学会」には、現在、米沢鷹山大学市民おもしろなカレッジで講座を開設している方や、ボランティア活動を進める方など、多岐に渡って活動している方が多く、集まるごとに新たな刺激を受け「お互いに学びあう時間」となっています。

これまで米沢市から認定されたマナビストの方たちが多方面で活動されているなかで、自分たち

には何ができるかを考え、これから活動の幅をどう広げていくか、更に意見を出し合い学び合いながら切磋琢磨していきたいと考えております。

マナビストとして活躍される先輩方の背中を見ながら、「遊び学ぶ会」として、楽しみながら活動していきたいと思っております。

平成 25 年度

「米沢市生涯学習ボランティアマナビスト」に小川 勲さん、神村 正男さん、草刈 邦雄さん、小関 二三子さん、原田 知子さん（五十音順）が認定されました

## お知らせ

### 募集しています

\*鷹山大学では、サークル活動状況調査を行い、会員募集を行っているサークルの情報提供をしていきます。市民の皆様の学びの場を広げていきますので、是非、ご協力お願いします

\*市民の自主的な学習活動を支援するために教育、文化、芸術等の指導が出来る方の募集（指導者登録）をしています。

サークル活動及び指導者に関する情報はホームページ、鷹山大学でご覧いただけます。

### 講座実施・ガイドブック掲載の

### お手伝いをします!!

講座を開講してみたい方、講師を依頼したい方、生涯学習ガイドブックに掲載して講座等の周知を図りたい方、その方法や手順をお伝えします。お気軽にご相談ください。

なお、ガイドブックの掲載締切りは

4月 1日発行分・・・1月末

(全期・前期講座4月～9月掲載)

9月15日発行分・・・6月中旬頃

(後期講座10月～3月掲載)

### 「米沢マナビスト協議会」が発足しました

市及び鷹山大学の養成講座並びに通信教育を受講して「米沢市生涯学習ボランティアマナビスト」に認定された方々に鷹山大学で活躍いただくため、平成26年3月14日「米沢マナビスト協議会」を設立しました。

それぞれ認定年度別に活発な活動を行っていますが、会の活動と並行して協議会では広く交流・親睦を図り、若いマナビストの養成にも力を注ぐなど鷹山大学の側面支援を行っていきます。

編集後記：春らしくなり厚手のコートとはサヨナラ。

身軽になって楽しい講座に出かけましょう!!

楽しい出会いも待ってます!!

発行：米沢鷹山大学

事務局：〒992-0012 米沢市金池 3-1-14

置賜総合文化センター 1階

TEL 21-6111 FAX 37-8143

e-mail [yozandai@cat.omn.ne.jp](mailto:yozandai@cat.omn.ne.jp)

ホームページアドレス

<http://www.youzandaigaku.com/>

