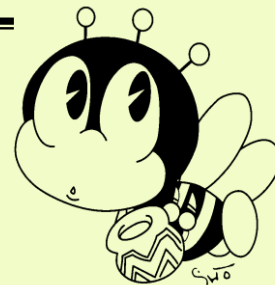


62号  
2014  
6・15

# マナビ通信

米沢鷹山大学だより



## 平成26年度後期生涯学習ガイドブック 掲載募集

生涯学習ガイドブック後期情報編に掲載する「講座・イベント情報」や  
「市民おもしろなカレッジ講座」を募集します。

掲載要件：平成26年10月1日から平成27年3月末までに開催・終了する講座・  
イベント等です。

申込期限：平成26年7月10日（木）

申込・問合せ：☎21-6111（内線6423・6424）

その他：ガイドブックは広報よねざわ9月15日号と一緒に全戸配布します。

第20回記念 米沢市生涯学習フェスティバル特別講演会

## 僕だって波瀾爆笑

地域活性化の決め手はこれだ！～「難問解決！ご近所の底力」より

誰だって波乱爆笑・Nスタ

「スタジオパークからこんにちは」で

おなじみの

ほりお まさあき

堀尾正明氏 講演会

期日：平成26年8月17日（日）

時間：開場 13:30

開演 14:00

入場無料

会場：伝国の杜 置賜文化ホール

入場整理券配布先：米沢市役所総合案内 伝国の杜窓口  
置賜総合文化センター受付窓口



主催：米沢市生涯学習フェスティバル実行委員会 米沢市教育委員会

問合せ：社会教育・体育課生涯学習担当 Tel21-6111（内線 6006）



# 市民おしよしなカレッジ



市民おしよしなカレッジに参加してみたいけれど少し不安…という方の声にお応えし、「おためし講座」を実施しました。講座数は12講座、受講者数は48名!!そのうち77%の方が本講座にも参加し、「学び」の一步を踏み出しました。

## 《韓国語講座》

韓国語だけでなく、生活・文化についても学びました。



## 《押し花講座》

鮮やかな押し花をきれいに残しましょう!!  
花の色に癒される講座でした。



## 《手話講座～入門～》

通訳の先生もついて、手話のルール、表現方法などを学習しました。



## 《シャドーボックス講座》

額縁の中に広がる世界!!  
講師の作品が展示され教室は華やかな空間になりました!!



## 《はんなり気軽に着物女子》

着物の基礎知識、着付を体験し本講座に向けての意欲が高まりました!



## 《花のある暮らし》

お花で生活に潤いを!!  
短時間ながら生け方のコツを学びました。



## 《郵便切手の楽しみ方 おしよしな講座》

切手収集の愉しみ、収集・保管の方法など、米沢郵趣会の方を交えてコレクションを紹介!!  
楽しく和やかな講座でした。



## 《笑いの体操 ラフターヨガ》

会場には笑顔があふれ楽しくリラックス!!  
元気になれる講座でした。



## 《3B体操》～ちびっこも大人も、楽しく運動!!

リズム感を大切に、楽しく運動!!  
大人は、運動不足解消!!  
いい汗を流しました。



## 《和楽器 尺八に挑戦》

尺八の音はなぜ出るの? 息の流れ方や、使い方などを学び、尺八の音色に聞き入った講座でした。



## おためし講座 受講者の声

何もわからずに参加したが、講師と少し話せて講座が楽しみになった。(はんなり気軽に着物女子)  
長い期間受講する不安があったが、おためし講座があることで不安が少なくなった。(手話講座)  
体が活性化し、大きな声で笑えてリラックスできました。(ラフターヨガ)  
とても楽しく受講できました。(花のある暮らし)  
初心者もついていけて韓国の生活なども聞けて良かったです。(韓国語講座)

## 大学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7月～9月に行われる講座の内容を少し詳しくお知らせします。

講座の申し込み、問い合わせは米沢鷹山大学

☎ 21-6111

内線 (6423・6424)

### 暑さに負けない料理と

#### 雑穀を使った料理

開催時間を18:00～19:30にしたので、会社帰りでも夕食に間に合います。料理を作り容器に入れ持ち帰れば家族と一緒にいただけますし食育にもつながります。

7月9日(水)は夏の暑さに備え「暑さに負けない料理」、9月3日(水)は「雑穀を使った料理」で体に優しい料理を習います。

会社帰りでない方も是非ご参加ください。

### 美味しい蕎麦を作って食べよう①

9月7日(日)10:00～そば畑で白く可憐なそばの花を觀賞し、そば打ち体験をします。

11月には採れたてひきたての新そばを打ちます。会場は松川地区の窪倉公民館で講師は窪倉地区のそば打ちベテランの方々です。

ガイドブックの教材費を訂正します。

誤: 200円

正: 1,000円

### ハーブを使ってお茶時間

開催は9月1日(月)9:30～11:30でフレッシュハーブを利用できる季節です。数種類のフレッシュハーブティをお菓子と一緒に楽しめます。

またハーブの乾燥方法やドライハーブティの入れ方も教わります。



### アロマでリラックス

9月26日(金)19:00～20:00で秋の夜長に向け多種多様なアロマについての効能や効果の説明を受け、色々な香りを楽しみながら自分に合った香りを探します。

それをお土産として持ち帰り家でも楽しめます。



### 楽しく歩く市内ウォーキング

9月19日(金)10:00～16:00正しい歩き方の指導を受けた後に、市内の旧跡などを巡り、昼食や楽しいゲームをはさみながら、約2時間ウォーキングを楽しみます。小雨でも歩きます。

### 笑顔で健康に！ラフターヨガ

市民おもしろなカレッジで開催している人気の講座です。

気軽に参加し笑いで筋肉を動かし健康増進につなげましょう。



## 終了した単発企画講座の感想

### 早朝坐禅で爽やかに

住職から坐禅を組む作法等を教わり、それに法って短い時間でしたが静かな時を過ごしました。終了後、受講者全員でお茶をいただきながら話が進みました。

### コンテナ栽培に挑戦

コンテナ(移動可能な入れ物)での栽培方法の利点、肥料等のあたえ方を教えてもらいました。日頃、独学で栽培しているので勉強になりました。

### 折り紙講座

10名の受講者で賑やかに和やかな空間が広がりました。折り紙8枚で素敵な箱作りに挑戦！同じパーツを組み合わせて出来上がり。

折り紙の魅力は平面が立体的になるところ♪箱の中には…さくらんぼを入れて季節を味わおうかしら。



# マナビスト養成講座

「マナビスト」とは市民の生涯学習推進のお手伝いや自分の能力開発を行う人です。市民主体の生涯活動支援する担い手を養成するための講座です。

全講座の概ね8割を受講した方は米沢市が「米沢市生涯学習ボランティアマナビスト」と認定します。現在100名以上の方がマナビストとして認定されています。

回	月 日	平成26年度のテーマ・内容	講 師
1	7月23日(水)	・開講式 ・米沢市生涯学習振興計画 ・マナビストの役割と自分の学び	社会教育・体育課 米沢鷹山大学学長
2	8月6日(水)	・年代別学びの課題 ・鷹山大学の学び支援について	米沢鷹山大学学長 鷹山大学事務局
3	8月21日(木)	・市民が主役のまちづくり (人財養成講座に参加)	米沢市長
4	9月3日(水)	・対人関係をよくする対話のポイント ・グループ討議「対人関係で起こりやすい 問題点と解決策づくり」	鷹山大学教授 黒田 三佳
5	9月17日(水)	・学びのテーマ発見と生きがい	鷹山大学副学長
6	10月1日(水)	・マナビストによる生涯学習体験発表	マナビスト
7	10月11日(土) 12日(日)	・生涯学習フェスティバルでの ボランティア活動体験	鷹山大学事務局
8	10月29日(水)	・学びの記録と新たな自己発見 ・個別作業「自分の生涯学習のテーマづくり」	鷹山大学学長
9	11月12日(水)	・マナビストによる生涯学習体験発表	マナビスト
10	11月26日(水)	・講座開設の準備と講師心得 ・グループ活動の進め方とリーダーの役割 ・閉講式	米沢鷹山大学学長 米沢市

会 場 : 置賜総合文化センター 開催時間 : 19:00~21:00 (10/11・12は別日程)  
 定 員 : 10名 参加費 : 5,000円  
 申込み先 : 米沢鷹山大学 21-6111 (内線 6423・6424)

## 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。

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/>



