

講座④

スロージョギング入門

ジョギングを始めてみたい。あるいは基本から学びたいと考えている方を対象に、スロージョギング（疲労物質がたまらない範囲で走ることを）学びます。初めは、基本となるウォーキングから始めます。笑顔をキープできる速度でゆっくり走ることでも心も体も爽快に！



講座⑤

笑いヨガ

「運動効果の高い笑いの体操」や「好感度アップの笑いの体操」など、毎回テーマにそった内容の体操を行います。体操の後は、グループお茶会で、情報や意見交換などを行い、リフレッシュ!“笑いヨガ”で、健康プラス元気になりましょう。



講師	永山 邦子 (日本ワリエ-ヨガ協会 ワリエ-ヨガ-デ-ネ-ター)		
日時	月曜日 10:00~11:30 (全4回) 5/27、6/10、6/24、7/8		
定員	20名	受講料	600円
会場	松岡地区公民館		

講師	岩淵 仁 (水戸ワカ-塾 ムド-ジ-チ)		
日時	水曜日 9:30~11:00 (全7回) 6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、9/4、9/18		
定員	20名	受講料	1,050円
会場	サンスポーツランド 雨天時：市民体育館等		

講座⑥ 平和を語り継ぐ朗読 ～戦争の紙芝居や作品にふれて～

昭和20年の終戦から74年目を迎え、戦争を体験された方々から話を聞く機会も少なくなり、戦争の記憶が風化しつつあります。そこで、戦争を次世代に伝えるため、戦争に関する紙芝居「茂木貞夫物語」「高萩の戦争」や作品について学び、読み手として活躍して下さる方を養成するための講座です。

朗読の基礎や聞き手に最後まで集中して聞いてもらうための読み方を学びます。読み聞かせや朗読の経験は問いません。

講師	朗読家 見澤 淑恵		
日時	水曜日 10:00~12:00 (全3回) 5/29、6/12、7/10		
定員	20名	受講料	無料
会場	中央公民館		



講座⑦ 女性学級 (2年間)

テーマは「豊かな感性を求めて」です！健康体操や美味しいスイーツ作りなどお隣りの方とおしゃべりに花を咲かせながら、月1回の色々な趣味を体験してみませんか？

講師	各種講師	会場	中央公民館 他
計画	5月～月1回 第2火曜日 9:30~11:30 ※曜日が変更になる場合もあります。		
5/14	オリエンテーション 「楽しい脳トレ」		
6/11	健康体操		
7/9	夏のひんやりスイーツ		
9月～	秋冬の寄せ植え、季節の料理、羊毛フェルトクラフト 健康講座、移動学習など		
2月	修了式及び修了講座		
定員	成人女性 20名	受講料	1,500円



高萩には、
大学があります！

講座⑧

高萩のぞみ大学（４年間）



高萩市中央公民館の開館と歴史をほぼ同じくする「高萩のぞみ大学」は、全国的にも珍しい4年制の講座です。

高萩市の自然・歴史、健康、安全、音楽などを学びながら、仲間づくりや生きがいづくりをしてみませんか？今年も、第48期生を募集します！！

月1回程度の学習の他、各学年で企画した活動や小学校でのボランティア活動も行っています。クラブ活動も活発で、異学年の交流も楽しめます。現在は5つのクラブが活動中です！（園芸、軽スポーツ、カラオケ、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフ）

考古学講座（勾玉作り）



そば打ち体験



移動学習（福島方面）



お楽しみ会（スポーツレクリエーション）



クラブ活動（カラオケ）



卒業・修了式（文化会館）



講師	各種講師	会場	中央公民館 他
計画	5月～翌3月 月1回程度		
5/15	オリエンテーション・教育長講話		
6/10	そば打ち		
7/5	合同レクリエーション大会		
8月	市政を学ぶ（市長講話、他）		
9月～	健康講座（健康体操）、ジオサイト見学、高萩の歴史を学ぶ、中央公民館まつり参加、終活講座、移動学習等		
3月	卒業・修了式		
定員	60歳以上 30名	受講料	1,500円

1年間休まず、所定の回数を受講すると、皆勤賞が授与されます！！
4年間皆勤賞の方には、立派な盾がプレゼントされます♪



現役の学生さんからは、「初めてのそば打ち体験では、久しぶりに仲間と何かを成し遂げる楽しさを味わった。」「地域のためになる活動に参加出来て嬉しい。」「活動を通し、学年の絆が強まった。大人になり、こんなに素敵な友達ができるとは思っていなかった。」などなど、様々な声が寄せられています。ぜひ私達と一緒に、たくさん学び、地域で活躍をしていきませんか♪



のぞみ大学卒業生が考えてくださった、のぞみ大学の広報キャラクター「のぞみん」です！！