

# 令和4年度 やすらぎ学級の1年

## ◆◆開講式・第1講 5月21日(土)

### 「健康体操と栄養の話」

講師：老上学区健康推進員連絡協議会さん  
参加者：26名



健康体操をご指導いただき、お馴染みの曲に合わせて、いきいきと身体を動かすことができました。栄養の話では、知らず知らずのうちに摂取している食塩の量に気付かされました。また、伊地田さんの舞をゆっくりと鑑賞し式を終えました。また今年度の役員選出もしました。

## ◆◆第2講 6月3日(金)

### 「知ろう、伝えよう。草津市の歴史文化について」

講師：草津市歴史文化財課さん  
参加者：22名



草津の歴史についてお話をさせていただきました。身近な地域に多くの古墳や遺跡や発見されていたことや、琵琶湖があることで土壌に水分が多く含まれ、なかなか見つからない木製品が温存される特徴があることなどを解りやすく説明していただきました。

## ◆◆第3講 7月1日(金)

### 「今から取り組もう！防災講座～ 備えて安心！在宅避難のすすめ」

講師：明治安田生命さん  
参加者：26名



災害が起きた時に先ず自分で自分の身を守る大切さと在宅避難について学びました。自主防災のための日頃の備えが不十分であったことに改めて気づいたという声が多く聞かれました。

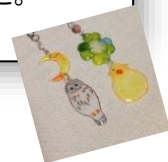
## ◆◆第4講 9月2日(金)

### 「手作り作品づくり

### 「プラバンアート」

・講師：小島博美さん  
参加者：14名

プラバン板に色鉛筆で自分の好きなデザインをし、オーブントースターでプラバン板を焼いて、キーホルダーやブローチ作りをしました。





◆◆第5講 10月7日(金)

館外研修「びわ湖一周をしよう！」

参加者：24名



♪ 3年ぶりの館外研修！まちづくりセンターから湖岸沿いに、湖東から湖北へ、そして湖西側に入り浜大津経由で琵琶湖1周をしてきました。

☂ 当日は雨模様でしたが、各ポイントで下車しながら楽しい1日を過ごしていただきました。

(出発) 老上まちづくりセンター ⇒ (近江八幡) ラ・コリーナ ⇒ (木之本) 昼食：丸忠 ⇒ (マキノ) メタセコイヤ並木 ⇒ (安曇川) 道の駅 藤樹の里あどがわ ⇒ 湖西道路を南下、浜大津経由で近江大橋を渡る ⇒ (到着) 老上まちづくりセンター

◆◆第6講 12月2日(金)

「ニュースポーツ体験」

講師：老上学区体育振興会さん

参加者：15名



毎年恒例のニュースポーツ体験。今年は「ポッチャ」と「囲碁ボール」を体験しました。チーム対抗戦で開催し、接戦でのシーソーゲームとなり大いに盛り上がりました。



◆◆第7講 2月3日(金)

「健康講座 声の力は、みんなを元気にする」

講師：池浦秀夫さん

参加者：20名

「声の力」を意識して、話しかける相手も自分も元気になるようなアドバイスをいただきました。肺にたくさん空気を吸い込み大きな声を出したので、講座後には元気になったような気がしました。



◆◆第8講 3月3日(金)

「お楽しみ会(音楽会)・閉講式」

10:00~12:00

老上まちづくりセンター 大会議室

