



### 特集 生涯学習講座

# 生涯学習はもう一人の自分探し。



いつでも どこでも だれでも  
志布志市の生涯学習は、「いつでもどこでもだれでも」をスローガンに日本一の生涯学習のまちを目指しています。  
その取組の中でも、日本一を目指す大きな力となっているのが生涯学習講座です。

### 見つける もう一人の自分

志布志市の生涯学習講座は、趣味・文芸・教養・美術・書・音楽・料理・パン・ケーキ、運動・健康、スポーツ、舞踊・ダンス・芸能、手芸・工芸総合の幅広い分野に合計148もの多種多様な講座を開設しています。  
生涯学習講座は子どもから高齢者まで、また性別を問わず誰でも参加できる、参加したいものが見つければ、生涯学習講座を受講することができます。  
生涯学習講座を受講することで、新しい知識、技術を習得し、自分でも気付かなかった、もう一人の自分がきっと見つかると思います。  
今月の特集では、148の生涯学習講座の中からいくつかをご紹介します。

## 時を忘れるほど夢中になれる

自然に親しもう講座 受講生  
目黒文恵さん（松山町）

半世紀ほど住んだ大阪から松山町へ帰郷した目黒さん。

二年余りは田舎暮らしにとまどいました。そんな時、多くの生涯学習講座があることを知りました。和田洋文先生の俳句講座、中村智鶴子先生の書道講座、馬場興市先生の自然に親しもう講座などを受講して、自分探しをしながら、たくさんの方との出会いや知らない世界を知る喜びを感じる充実した日々を送っています」と生涯学習講座との出会いを話します。

目黒さんの受講する自然に親しもう講座では、国指定天然記念物ウスカワゴロモの自生する前川や市内の巨木、珍しい草花の散策、馬場先生が著書「こぼさあ」にまとめた弘法大師の座像の見学などが行われました。

「講座で、植物から作り出され、鉄の5倍の強さを持ち、鉄やガラスに代わる高質な素材であるセルロ―

スナノファイバーについて教えてもらいました。ノーベル賞に値するような研究が日本で行われているというビッグニュースに、無知な私は驚きました。老いを忘れ、時を忘れて、恵まれた自然の宝庫を満喫する幸せな日々です。俗にいうピンピンころりを目指して生涯学習講座や創年市民大学があるような気がします。」

多くの方楽しんで欲しい

「148の講座や創年市民大学等、恵まれた学習環境を一人でも多くの方に楽しんで欲しいです」と美味しいものを他人に勧めるように笑いながら、その日も講座を受講するという目黒さん。

目黒さんの生涯学習は、これからも続いていきます。

右：生涯学習講座との出会いを嬉しそうに話す目黒さん  
左：自然に親しもう講座の様子



ヨガアンドストレッチ講座

## やってよかった 生涯学習講座

### 【ヨガアンドストレッチ講座受講者の声】

3年前に志布志市に転入し、生涯学習講座の充実していることに驚きました。種類豊富で自分の学べる時間帯にも開講されています。

講座では、まず押したりさすったりしながらほぐしていきます。様々なポーズでヨガストレッチ。体がグーンと伸びていくのがわかります。

ヨガ特有の深い呼吸をしながら瞑想すると、あまりの気持ち良さそのまま寝てしまうことも。日頃抱えているストレス、肩こりや腰痛なども軽くなっていくようです。いずれ肥満解消も？



香月地区

### 元気なカラオケ講座

講師：馬渡 三郎 先生

学習日：第1・3金曜日

時間：午前10時～

場所：香月地区公民館

内容：演歌を中心とした数々の歌を通して心を豊かにする。



カラオケ講座で気付いた  
歌える幸せ 出会える幸せ

「元気なカラオケ」をテーマに、歌を通して心も体も元気になることを目指して開講しています。

30年以上のキャリアを誇るベテラン講師の巧みな話術に、講座生は自然と笑顔になり、歌にも元気が出ます。

講座生からは「高齢者の独り暮らしは家でも話すことがなく、声が出ていくくなる。カラオケで肺活量を鍛えられ、歌詞や楽譜を覚えるために頭も使う。生きる目的の一つにもなっている。講座に出会えてよかった」と喜びの声が聞かれました。

松山地区

### 3B体操講座

講師：武田 和子 先生

学習日：第2・4金曜日

時間：午後7時30分～

場所：やっちくふれあいセンター

内容：ストレッチで転倒予防、肩こり、腰痛解消



肩こり・腰痛改善に適した  
90分のプログラム

ボール、ベル、ベルターの頭文字にBが付く3つの道具を使う3B体操。楽しみながら腹筋を使ったり、体をひねったりする運動ができ、転倒予防につながります。

受講生の1人は「以前は軽めの体操の講座に入っていた。少し動きの多いものにチャレンジしよう」と受講している」と3B体操講座を選択した理由を話します。

ボールを使う場面では失敗もちらほら。汗を流しながら、それを皆で大笑いする姿が印象的でした。

生涯学習講座が気になる?!

## 今が受講のチャンス!!

いつでも  
OK!

生涯学習講座は、年度途中からの受講も可能です。講座によっては定員いっぱいのところもありますが、まだまだ受講していただける講座があります。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

生涯学習講座の申込み

- 講座は原則として年12回、1回当たりの時間は1時間30分から2時間です。
- 1人で複数の講座を受講できます。(学習日が重複しないように受講してください。)
- 年度途中の受講の場合でも1人1講座につき2,000円(中学生以下は1,000円)の受講料が必要です。
- 各講座の教材費は、一部を除き受講生負担です。

生涯学習センターは、今後も様々な講座を企画していきます。

「こんな講座があったらいいな」などの講座開設に関するご要望がありましたら、ぜひご連絡ください。

■ 問い合わせ先：NPO志布志生涯学習センター（市文化会館内） Tel：472-3050

有明地区

### いきいき太極拳講座

講師：日高 イツ子 先生

学習日：毎週木曜日

時間：午後1時30分～

場所：有明地区公民館

内容：ゆっくりした動きと呼吸を合わせて無理なく健康づくり。



### 転ばぬ先の太極拳

太極拳は動きはゆっくりですが全身運動で足腰やバランス感覚が鍛えられ転倒予防につながります。また、ゆっくりとした動きは、衝撃が少なく膝や腰への負担が少ないのも特徴です。

「始めは準備運動の片足立ちができません、よろけていたが、今では皆でできるようになった。健康寿命を延ばすため、継続は力なりの気持ちで続けています」と講師は言います。

今年、県大会に出場した講座生の皆さんは「今年は敢闘賞をいただけました。来年はグランプリ目指して頑張ろう」と健康づくり以外にも目標を見つけて頑張っています。

