

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。

