

うんしん

雲 心

(雲のような無の心)

題字 千葉蒼玄

発行：石巻市石巻中央公民館 22-2970

## ◆12月学習会(ヨガ体験～音楽に合わせてヨガで筋トレ&脳トレ～)の報告

開催日時 令和6年12月13日(金) 午前10時から11時50分まで

講師 ヨガスタジオ「HARERU」坂本佳那氏

内容 ヨガの語源の「繋がる」の体現に、優しく目を覆いゆっくり呼吸を繰り返す照気法と言われるイメージをはじめ、受講生同士の人を知るコミュニケーションの仕方で、学習会がスムーズに楽しく開催できました。



## ◆1月学習会(新舞踊ショー鑑賞会)の報告

開催日時 令和7年1月17日(金) 午後2時から午後3時45分まで

出演 東北新舞踊民俗芸能協会美咲流会主 美咲 力さんほか5名

内容 本年度も蛇田公民館「明笑大学」との合同学習会として開催しました。出演者の意気込みを感じながら、受講生の熱心な鑑賞が印象的でした。講演が3年目を向かえたことや本学習会以外でも馴染みのあった受講生が多かったことから、出演者への温かい声援にも通じていると感じました。



## ◆石巻つくも大学祭の報告

開催日時 令和7年2月14日（金）午前9時15分から11時30分まで

内 容 7クラブによる発表会

クラブ活動の成果を出品展示及びステージ発表につなげる大学祭として、一年の集大成との気概が感じられ、熱心にかつ真剣さの中にも、楽しみながら発表をしている姿は、充実感に満ち溢れていました。

### コーラスクラブ



### 民謡クラブ



### 健康体操クラブ



# 詩吟クラブ



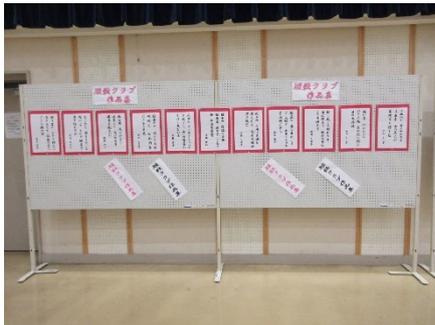
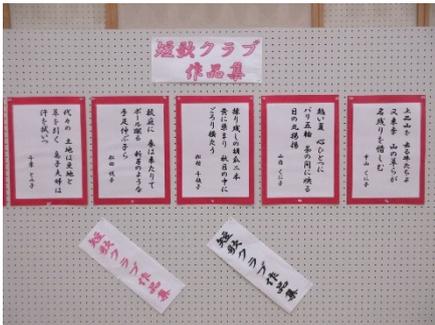
# カラオケクラブ



# 書道クラブ



# 短歌クラブ



## 令和7年度高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集



対 象 申込時点で満 65 歳以上、かつ石巻市在住の方。  
年 会 費 3,500 円  
申込方法 所定の申込書に記入の上、年会費を添えてお申し込み下さい。  
受付期間 令和7年4月3日（木）～22日（火） 午前9時～午後4時（土日  
を除く）なお、5月12日からは、随時の受講申込ができます。  
お問い合わせ先 石巻中央公民館 ☎0225-22-2970

### 【館長挨拶】



日に日に暖かさを増し、春の訪れを感じる季節となりました。

本年度の石巻つくも大学は令和6年5月10日、91名もの受講生の皆様を迎え開講し、早いもので本年3月14日に閉講式を迎えます。

本年度の受講生の最高齢者の方は、男性89歳、女性93歳の方であり、受講生の平均年齢80.5歳の超高齢社会の中、まさに、受講生の皆様は、生涯学習社会の先頭を歩み、お手本となっているものであります。

人生の大先輩である受講生の皆様には、豊富な知識と経験、そして何よりその学習意欲の高さには、社会教育事業に取り組む私たち公民館職員への<sup>おし</sup>訓えであり、また、受講生の皆様と学習会をとおし、有意義な時間を共有することができたことは、私にとっても、大変、貴重な経験であり、改めて、感謝を申し上げます。

今年度の学習会を振り返りますと、コロナ禍で休止となっていた移動学習会を5年ぶりに開催したこと、蛇田公民館・明笑大学との合同学習会で新舞踊ショーの鑑賞や恒例の「石巻つくも大学祭」など様々な行事を開催することができました。

本大学の一大行事であります大学祭では、健康体操、カラオケ、コーラス、民謡、詩吟、書道、短歌の各クラブでの素晴らしい発表となり、クラブ員の皆様が一年間、真剣に学んだ成果が十分に発揮できたと感じております。

さて、石巻つくも大学は、ここ数年、受講者数が減少しており、各学習会の参加者数も例年に比べ減少しておりますが、これからも、魅力ある石巻つくも大学を目指し、受講生の皆様が楽しみながら学ぶ機会を創っていきたいと考えております。

結びに、受講生の皆様には、今後も、健康に留意していただき、元気に学び舎であるここ石巻中央公民館へ足を運び、楽しく集い、楽しく学ぶことにより、様々な交流活動を通して、豊かな人生に寄与されますよう祈念するとともに、本大学においてご指導いただきました各クラブ講師の先生方、学習会での講師の先生方、並びに、運営にご尽力いただきました運営委員の皆様、そして、受講生の皆様方に感謝と御礼を申し上げます。