

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

(簡単ヨガで全身リフレッシュ～肩こり首こりスッキリ!～)の報告

開催日時 令和7年12月12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 ヨガを取り入れた人と人との繋がり、受講生同士の交流を目的とした触れあいを取り入れた軽運動。講師のヨガの動きには「ハグ」をする「お互いに手を合わせる」と言うこともあります。との話しに受講生も意外な発見だったようです。



◆1月学習会(新春 華の演歌舞踊ショー鑑賞会)の報告

開催日時 令和8年1月16日(金) 午後2時から午後3時50分まで

出演 宮城県新舞踊協会 美咲流会主 美咲 力 さんほか5名
つくも大学カラオケクラブ講師 西 夕子 先生

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。今年は初めて西先生の歌謡ショーとあわせての開催となり、非常に盛り上がりを感じる学習会となり、演者の熱演により予定時間を大幅に超過する鑑賞会となりました。



◆石巻つくも大学祭の報告

開催日時 令和8年2月13日（金）午前9時15分から11時40分まで

内 容 6クラブによる発表会

1年間の活動の集大成として、ステージ発表と短歌作品展示の大学祭として、各クラブが趣向を凝らし、生き生きとした発表が、日頃の楽しみながらの活動の様子がうかがえる発表会でした。

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



短歌クラブ

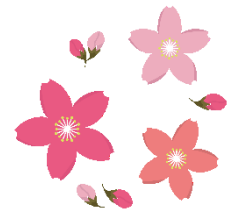


令和8年度高齢者教室「石巻つくも大学」受講生募集



- 対 象 申込時点で満 65 歳以上、かつ石巻市在住の方。
- 年 会 費 4,000 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8年4月3日（金）～22日（水）
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。
- 問合せ先 石巻中央公民館 ☎0225-22-2970

「雲心」への館長寄稿



寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられる季節となりました。

本年度の高齢者教室も、いよいよ3月13日の閉講式を迎え、一年間の締めくくりの時期となりました。

本年度は85名の皆様にご参加いただき、平均年齢は81.4歳、最高年齢は男性90歳、女性94歳と伺っております。人生の経験を重ねてこられた皆様が、ここ石巻中央公民館で学びに意欲を持ち、仲間と交流を深めながら活動されている姿は大変印象的であり、私たち職員にとっても大きな励みとなる一年でありました。

教室では、定期講座に加え、健康体操、コーラス、民謡、詩吟、短歌、カラオケなどのクラブ活動が活発に行われました。日頃から熱心に取り組まれてきた成果は、恒例の「石巻つくも大学祭」で披露され、例年以上の盛り上がりを見せ、それぞれの活動の魅力が会場いっぱいに広がりました。健康体操では元気に体を動かす姿が見られ、コーラスや民謡では温かな歌声が会場に響きわたり、また、詩吟の力強く凛とした吟声や、カラオケで楽しそうに歌う皆様の姿、短歌に込められた豊かな感性からは、この教室を通して育まれた仲間のつながりと、生き生きとした日々の様子が伝わってきました。

高齢者教室は、学ぶ喜びを感じる場であると同時に、人と人との交流を深める大切な場でもあります。教室での出会いや語らいの時間が、皆様の日々の生活の中での楽しみや励みとなっていれば、主催者としてこれほど嬉しいことはありません。

本年度の教室は一区切りとなりますが、ここで育まれた学びや交流は、これからの生活の中でも大切に生かされていくことと思います。人生100年時代と言われる今日、学び続けること、そして仲間と交流することは、心身の健康と地域のつながりを支える大きな力となります。

結びに、熱心にご指導いただいた講師の皆様、クラブ活動を支えてくださった関係者の皆様、そして一年間積極的に参加された受講生の皆様に、心より感謝申し上げます。高齢者教室がこれからも地域の皆様に親しまれる学びと交流の場として続いていくことを願っております。