



市民大学
「平成嚶鳴館」



市民大学の後期開講式 及び 第14回学習発表会を開催します。

会場 東海市芸術劇場 (名鉄太田川駅すぐ西側)

入場無料です。多くの方のご来場をお待ちしています。



●開講式 10月6日(日) 9:30~9:40 4階 大ホール

●展示の部 ()は教員名

10月4日(金)、5日(土) 9:30~16:30

10月6日(日) 9:00~12:30

1階 ワークショップ室

絵手紙	(斎藤 和枝)
切り絵	(桜井 敏彦)
写真	(廣瀬 美笑子)

1階 交流ギャラリー

俳句	(伊藤 範子)
俳画	(佐々木 又男)
書道	(星野 富子)
川柳	(森田 喜好)
水彩画	(安田 美智子)

1階 ミーティング室1

パッチワーク・フックドラグ	(上原 洋子)
ハワイアンキルト	(小島 純子)

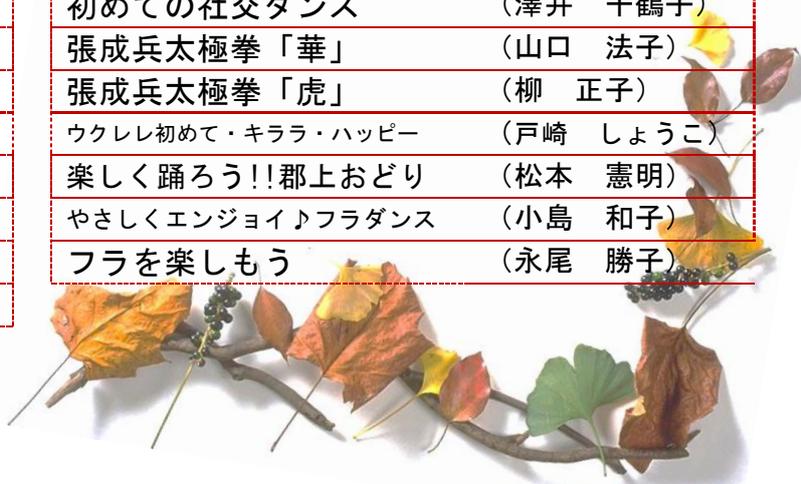
4階 ギャラリー

エコクラフト	(石井 ひろみ)
羊毛フェルト	(遠藤 睦子)
ビードルワーク	(大原 ひろみ)
布ペイント	(可児 八代)
プリザーブドフラワー	(長坂 順子)
タイカーピング	(早川 恵子)
トールペイント	(真有 祐子)
粘土	(村上 久美子)

●演技の部 10月6日(日) 9:45~12:15 4階 大ホール ()は教員名

やさしいお琴~琴の音色に癒されて~	(鴨下 維佐子)
ピアノ弾き語り コードで簡単伴奏	(本間 久美子)
楽しく弾こう♪ピアノ♪	(佐野 くに子)
初めての詩吟	(久保 俊男)
大正琴を奏でてみましょう	(平野 敏代)
太極拳で健康を目指しましょう!?	(井芹 明德)
張成兵老師太極拳「扇」	(塚本 澄子)
楽しく吹こうオカリナ	(北川 不三男)
バイオリン メヌエット・ビバルディ	(木全 世子)
ドレミから始める初級ハーモニカ	(大島 左江子)
楽しくのびのびハートフルエクササイズ	(小林 真紀)

張成兵太極拳「蓮」	(木暮 一子)
オカリナで脳活!~演奏をたのしもう~	(上尾 綾子)
レアレアフラダンス	(竹内 映子)
初めての社交ダンス	(澤井 千鶴子)
張成兵太極拳「華」	(山口 法子)
張成兵太極拳「虎」	(柳 正子)
ウクレレ初めて・キララ・ハッピー	(戸崎 しょうこ)
楽しく踊ろう!!郡上おどり	(松本 憲明)
やさしくエンジョイ♪フラダンス	(小島 和子)
フラを楽しもう	(永尾 勝子)



副学長の講座探訪



ひもケア整体で 姿勢美人になろう 教員 小阪 真紀子

「輪っかひも」やそれを編んだ「輪っか棒（下写真）」を使った整体です。教員自身が自分の体験から開発したメソッドで、著書もあります。

呼吸法では、鼻呼吸を練習。輪っかひもを胸に巻き、大胸筋を開きます。輪っか棒は、首に回して首回りや耳を楽にします。呼吸が楽にでき、姿勢が改善され、結果肺が膨らみ、酸素を多く取り入れることができます。

輪っか棒を縦、横にして、足の先、ふくらはぎ、かかと近くなどで踏みます。これは、足からのゆるみに効果があります。マットを敷き、背中に輪っか棒を入れて仰向けになり、手を上下すると、肩が楽になります。これらを教員がやってみせて、皆ができるように指導します。

さらに、途中でお互いに写真を撮り合い、ビフォー、アフターを確認します。これにより、自分の変化が見える化でき、やる気につながります。皆さん楽しんで、取り組んでいます。



ピアノ弾き語り コードで簡単伴奏 教員 本間 久美子

今回は7回目で、全員が電子ピアノを弾きながら歌います。曲は、「悪女」、「千の風になって」、「思い出の渚」、「風」、「川の流れるように」、「夢の途中」、「サボテンの花」、「やさしさに包まれたなら」、「プライド」、「長い夜」、「春一番」、「世界中の誰よりきっと」の懐かしいラインナップです。さらに今回は新しく「メリーアン」と「ふたりの愛ランド」が加わりました。

これらの全員練習が終わったら、1人ずつグランドピアノを使って、自分の練習曲を弾き語りし、教員がアドバイス、指導します。

弾き語りの講座は珍しいですが、学生の参加動機は、「ピアノをやっていたが弾き語りに憧れ」とか「初心者もOKとの言葉に惹かれた」などとのこと。歌うだけでも健康に良いと言いますが、頭も手指も使うため、頭の体操、ストレス解消に最適だと思います。何よりも皆さん楽しそうで、それがこの講座の一番の特徴です。



令和7年度前期 教員募集が始まります!!

令和7年4月～9月の期間に講座を持つ教員を募集します。市民大学では、資格を問いません。『教えたい・伝えたい』という気持ちがあれば教員になれます。是非、新しいことにチャレンジしてください。

募集期間:

10/10(木)～11/8(金) 必着

事務局長就任にあたって

事務局長 加藤 章宏

本年5月から、市民大学「平成嘸鳴館」の事務局長を務めさせていただいています。12年間勤められた蟹江幹雄前事務局長（現理事）の後任ということで、長年のご尽力に感謝するとともに、皆様のご指導をいただきながら、引き続き、安価で良質な講座を続けられるよう、精一杯努めてまいります。

学生、教員の皆様方に満足して参加していただき、ますます市民大学が発展するよう、南学長、関副学長とともに精進いたしますので、よろしくお願い申し上げます。

市民大学「平成嘸鳴館」事務局

火～金曜日 10時～16時

<https://www.medias.ne.jp/~oumeikan/>

〒476-0002

愛知県東海市名和町南之山 10-4 上野公民館内

TEL:052-689-7375 FAX:052-689-7376

Eメール: oumeikan@ma.medias.ne.jp

