



市民大学  
「平成嚶鳴館」

愛知県東海市  
第67号  
令和6年10月1日発行



# 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)

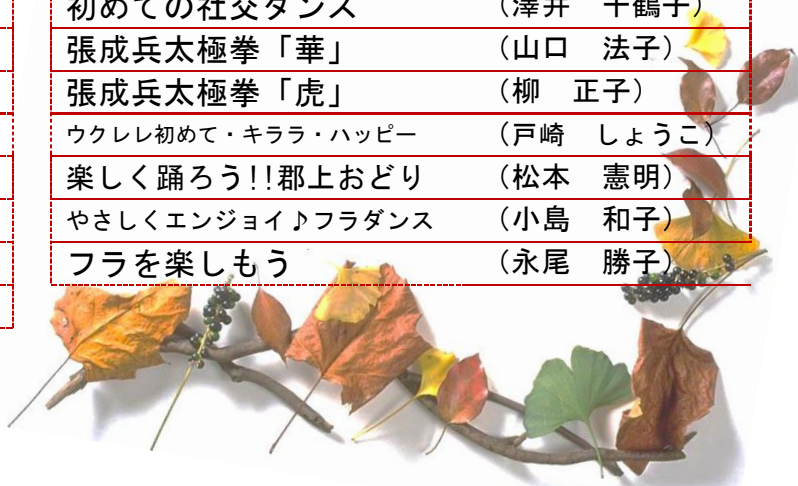
## 4階 ギャラリー

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](mailto:oumeikan@ma.medias.ne.jp)

