

老若男女、笑顔と元気の集う場所★

沼田東 コミセンだより



「身につく大人の英会話」講座開講！

9月30日（水）に「身につく大人の英会話」講座を開催しました。定員20名にいっぱいの応募があり、関心の高さを感じました。海外旅行に行ったとき、レストランやホテルで使える英会話を学習し、それを実際の場面を想定して会話練習を行いました。受講者は「楽しく英会話を学ぶことができました。旅行をしたとき、今日のことを思い出し、使ってみます」と笑顔でした。



新しく「身体が喜ぶヨガ教室」始めました！

10月2日（金）に新しく「身体が喜ぶヨガ教室」がスタートしました。講師の動きに合わせて、最初は椅子やタオルを使い身体を伸ばします。その後、マットの上で仰向けやうつ伏せになって脚や腰などの身体の様々な部位の屈伸を行います。きつい動きもありますが、受講者は「終わった後はスッキリして、身体が喜んでいることが分かります」と爽やかな表情でした。



芸術の秋、ハーモニカの音色！

第2・4金曜日の午前10時から活動している「心に響くハーモニカ教室」のメンバーは芸術の秋を迎え、ますますその活動に力を注いでいます。懐かしい日本の歌から歌謡曲まで多くの曲に挑戦しています。初心者には音の出し方の基礎から入り、さらにベース奏法、重奏まで進んでいきます。

「気持ちの良い季節になって、さらに練習の意欲ができました」と受講者は真剣でした。



ストレッチダンス“バラ”活動を終了！

「コミセンまつり」で長年、様々なダンスを披露してきた「ストレッチダンス“バラ”」がその活動を9月いっぱいまで終了しました。

これは講師の先生の都合によるもので、最終回には今まで覚えたダンスを踊り、有終の美を飾りました。

受講生は「残念ですが習ったストレッチを家で継続したいです」と前を向いていました。



地域トピックス

第五中で学校評価委員会開催！

10月9日（金）に第五中学校で「学校関係者評価委員会」が開催されました。各教室での「授業」を参観し、学校から「確かな学力の育成」、「たくましい心身の育成」、「働き方改革の推進」の3つの項目の中間時期での進捗状況の説明がありました。

コロナ禍の中で例年通りの学校行事推進が難しい中、特色ある学校づくりに尽力されていました。

なお、中止となった「運動会」と「絆祭」ですが、生徒の思い出づくりのため、秋の一日をスポーツ大会と音楽部の発表を一つにして実施されるそうです。



単発講座のご案内！

ヨガを通して、いつまでも元気で健康寿命を延ばすことを目的に、いす、タオル等を使いながら体を伸ばし、ストレッチ中心のヨガ教室を開催します。

多くの方のご参加をお待ちしています。

講座名	「身体が喜ぶヨガ教室」	
日時	11月20日（金）	13:30～15:00
場所	沼田東コミセン 集会室	
定員	15名	
受講料	200円	
申込期限	11月17日（火）まで	
問合せ先	沼田東コミセン ☎66-3179	

