

生涯学習のすすめ・・・
心わくわくいいききライフ

宮浦コミセンだより



三原市主催連続講座始まる



運動しながら脳を鍛えよう鍛えよう 「コグニサイズ」



5月10日(木) 県立広島大学の高宮尚美先生を講師に、「コグニサイズ」の講座を開催しました。この講座は三原市主催の連続講座(20回)で、今回はその第1回目にあたります。36名の受講者の皆さんは、6人の小グループに分かれ、ゲーム感覚で脳と体を使ったメニューに取り組みました。

熊本民謡「あんたがたどこさ」を歌いながら、歌詞で「さ」が付く時、隣の人に物(今回は小さなコーン)を渡します。これが案外「忙しくて大変」なのです。そしてこの決めのポーズ!!

1クールが終わるとこの笑顔です。「みんな間違えて みんないい!!」お互いの健闘(?)を称えあい、思わず笑い声が……。会場はやさしい雰囲気につつまれました。

「コグニサイズ」とは 英語のcognition(認知)とexercise(運動)が組み合わされたものです。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的としています。(国立長寿医療研究センターHP参照 抜粋)

基礎から学ぶ日常英会話



講座の事前打合せから
○英語は「話してみよう」という第一歩が大切ですね。
○外国人の発音に慣れることも必要です。(講師の濱元鈴子さん談)

5月7日(月) Steven Dereshさんと濱元鈴子さん夫妻を講師に、「基礎から学ぶ日常英会話」の講座を開催しました。この講座は三原市主催の連続講座(10回)で、今回はその第1回目にあたります。受講者の自己紹介の後、フレンドリーなレッスンが展開されました。受講生の皆さん「やってみよう。誰でも最初は初心者なんだから!!」(ワニマ「やってみよう」の歌詞より)

単発講座のご案内

ウクレレを始めてみませんか?


宮浦コミセンでは、三原市主催単発講座を次の日程で開催します。(市の広報6月号にも掲載)

- 1開催日 平成30年6月19日(火)
- 2時間 10:30~12:00
- 3場所 宮浦コミセン(調理室)
- 4講座名 ウクレレ入門体験教室
- 5定員 20人(先着順)
- 6対象 大人の方
- 7受講料 200円(当日集金)
- 8申込期間 6月5日~6月15日
- 9申込場所 宮浦コミセン
☎ 62-7944



宮浦コミセン行事案内

- ★6月10日(日)コミセン一斉大掃除(各講座より1名参加)
時間 午前9時~10時30分
持参物 雑巾(タオル可)1枚
集合場所 集会室
臨時駐車場 宮浦第三公園
- ★7月8日(日)宮浦コミセン祭 第1回実行委員会 午前10時~12時(予定)



お願い

○駐車場が7台分しかありません。施設利用の際は、できるだけ徒歩・自転車・バイク等でお越しく下さい。ご協力をお願いします。