

とよورا公民館だより

2

月号（令和8年2月20日発行）

《 編集・発行：とよورا公民館 》



班回覧

〒325-0022

那須塩原市東豊浦 23-110

TEL 0287-60-3122

FAX 0287-62-5169

とよورا公民館公式 HP

とよورا公民館メール

QR または kou-toyoura@city.nasushiobara.tochigi.jp

立春を過ぎ、春が待ち遠しい今日この頃です。公民館では1月下旬から2月上旬にかけ、地域の皆さんとともに、様々な講座を開催いたしました。

今回は、その活気あふれる様子をレポートします。記事を読んで「楽しそうだな」と思われた方は、ぜひ4月から始まる新年度の講座にお申し込みください。あなたも公民館で、新しい一歩を一緒に踏み出してみませんか？



子ども公民館



1月31日（土）、子ども公民館の第8回として、芹江 匡晋（せりえ まさあき）先生のご指導の下、ボクシング・エクササイズを体験しました。芹江先生は第35代日本スーパーバンタム級王者であり、プロの知見に基づいた、骨や筋肉など身体全体を使うエクササイズを優しく丁寧に指導いただきました。



続いて、日本財団「海ノ民話のまちプロジェクト」によるアニメ「弘法清水」の上映会を行いました。今回は、海のない栃木県からも「海へとつながる川や水の物語」として地域の昔話が選ばれ、制作されたアニメを鑑賞しました。

最後に、一年間の締めくくりとして閉講式を執り行いました。

元気に参加してくれた皆さんに、心から感謝いたします。来年度もぜひ、一緒に楽しい思い出を作っていきましょう。



公民館の講座

那須塩原市市民大学連携講座 安心して暮らすための消費者セミナー



2月5日（木）、市民大学連携講座「安心して暮らすための消費者セミナー」を開催しました。講師は昨年に引き続き「NPO法人とちぎ消費生活サポートネット」の美濃和泉先生にお願いし、昨今増えている事例をはじめ、契約の意味や消費生活センターについてわかりやすく解説いただきました。

また、第2部では「デジタル時代のセルフディフェンス」をテーマに、「フィッシングメール」や「偽サイト」、「偽警告」、併せてAI技術を用いた最新の手口とその対処法について紹介しました。

「鬼は外 福は内」



他の講座は裏面でご紹介します



1月30日(金)、(株)資生堂の協力のもと、とようら学級合同の「明るくいいきと見える美容法」講座を開催しました。「化粧療法(メイクセラピー)」は、スキンケアやメイクを通じて心身の健康とQOL向上を目指す取り組みです。外見を整えて自信や活力を得る心理的効果に加え、手を動かすことによるリハビリ効果も期待されています。当日はプロの技術に驚きの声上がり、受講生の皆さんは、真剣かつ楽しみながら参加され、会場は終始笑顔があふれ、にぎやかな講座となりました。

とようら学級・おやし教室 合同講座

2月13日(金)、とようら学級とおやし教室合同講座を開催しました。最終回のこの日は2本立てで、第1部が那須教育事務所の磯先生による講話「笑いと生きがいのある人生」、第2部が(一社)おかえり集学校片田集学校様による講話「スマホの基本を身につけて、安心安全にスマホを楽しもう!」です。

第1部は、これからの「人生100年時代」を自分らしく歩むための「生きがい」づくりのお話に、皆様深く頷きながら聞き入る姿が印象的でした。

後半は、「“笑い”がもたらす健康効果」について。

なぜ笑うことが体に良いのか、その理由を聞きながら、会場は明るい笑い声と活気に包まれました。

第2部ではスマホの機能や基本的な使い方に加え、パスワードの管理や不審なメールへの対処、安心・安全のための知識・操作方法を丁寧に解説してくださり、受講生の皆さんから得心した雰囲気伝わってきました。さらにこれからの生活に役立つ、知っておくと便利な使い方についても学びました。



WAKUWAKU<健やか編>



2月5日(火) WAKUWAKU の第3弾<健やか編>第2回は、荻原とみ江先生によるヨガ教室でした。

受講者の皆さんは先生の丁寧な解説を聞き、お手本を真似ながら、ご自身の体と向き合うようにゆっくりと体を動かし、心身ともにリフレッシュされた様子でした。



歴史講座

1月18日(日)、高根沢広之先生による歴史講座(全3回)の最終回を開催しました。那須塩原の戊辰戦争を紐解く本講座は、受講者の皆さんから高い評価をいただきました。来年度も歴史講座を開催予定ですので、皆様のまたのご参加を心よりお待ちしております。

