

令和2年度

楽しみながら、世界をもっと広げよう！

Let's Try!!

教養講座の活動

ハッピーフィットネス ～摩訶不思議「中島マジック」～

講師 中島 一郎 先生

今回で15回目を迎えた中島マジック。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で日程を変更して9月から講座を開催しました。

外出を控えることが多いなか、なまる身体を無理のない楽しいストレッチで筋肉をほぐし、軽快な音楽に合わせて全身運動で体も心もポッカポッカに温まります。みんな一緒に体操はやっぱりうれしいけれど、自宅でも中島マジックを行えば健康維持に役立てられます。



ジュニア車いすバスケット体験教室 ～楽しみながら学ぶ車いすバスケット～

講師 千葉ホークス

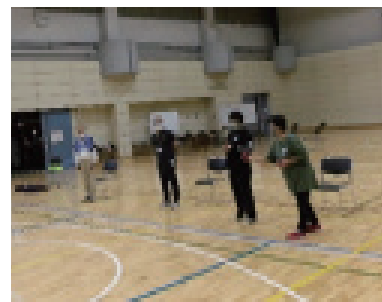


今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で一部日程を変更、また新型コロナウイルス感染症対策を実施して7月から3回行われました。人気の車いすバスケットということで、参加者は車いすに乗ると勢いよく走る姿が印象的でした。また、講師となっている千葉ホークスの選手のプレーに目を輝かせていました。回数を重ねるたびに上達していき、最後の試合形式では白熱したゲームが繰り広げられました。

レクリエーションボッチャ教室 ～誰もが楽しめるボッチャ～

講師 宮坂 昇 先生

パラ競技種目でもあり、誰もが楽しめるボッチャ！色々な攻略方法を考え、技を繰り出し、喜んだり悔しがったりしながらプレーを楽しんでいました。講師の方々の一一人への丁寧な指導でメキメキと上達して行きました。なかなか外に出られない時期でしたが、家の中でも家族みんなでプレーを楽しめます。初めてでも才能が芽生える可能性があるかも！！



チャレンジスポーツ ～いろんなスポーツにチャレンジ～

講師 福地 知之 先生



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、ソーシャルディスタンスを保ちながら9月から行いました。身体に不自由のある児(者)を対象に、参加者全員が楽しめるようにレクリエーションをアレンジ、チャレンジ精神を忘れずに盛り上がる講座になりました。また12月の開催日には、新型コロナウイルス感染症の影響で毎年恒例のクリスマス会はできませんでしたが、サプライズでサンタクロースが登場！！みんなにクリスマスプレゼントを渡しました。

押し花体験教室

今回初めて開催された押し花体験教室は、花材の花押し作りから作品(絵)の制作まで趣きが異なる4回の構成で、マスクを

着用するなど新型コロナウイルス感染症対策には万全を期して行われました。花材になる素敵な花探しも魅力の一つです。名もなき雑草も鮮やかさを際立たせたり、可愛らしくきれいな花々、また慎ましく陰に隠れた花材を各自の感性と自由な発想をベースに魅力に取りつかれたように押し花のはがきやXmasツリー作りを みんな楽しく一生懸命創り上げて行きました。最後は作品を前にしてハイ・ポーズ！！



きっず・キッズ・kids

新型コロナウイルス感染症対策に配慮し、5名でスタートした、きっず・キッズ・kids!! タオルなど身近な用具を使い、バランス感覚や筋力をつける動きを取り入れ、体育室をいっぱい使って元気に運動(遊び)を楽しんでいました。お母さんたちも子供たちと一緒に笑みを浮かべながら身体を動かしていました。回を重ねるごとに賑やかさが増し、新たな仲間たちも加わり、12月のクリスマス会では13名もの子供たちが集いました。クリスマスキャラクターのサプライズ登場に会場は大盛り上がり♪ サンタさんからプレゼントをもらおうと今年一番(?)の弾ける笑顔を見せてくれました。

