

令和7年度 生涯学習センター 事業報告

リフレッシュ健康講座

－対話と癒しの和をひろげよう－



日時：4月25日(土)～3月28日(土)

場所：生涯学習センター4階集会室

参加者数：69名

【タイムスケジュール】

14：00 講話および

グループシェアタイム

16：00 質疑応答

今期で4年目を迎え69名(うちZOOM登録9名)の参加者が、からだところの健康について学び、日常生活の中で健康習慣を身につけ、運動施設リフレッシュルームを有効活用するよい機会になっています。

辻仲病院柏の葉漢方未病治療センター長、漢方一筋40年、心身両面からサポートする漢方医の喜多敏明先生と共に健康のための仲間づくりと、安心安全な居場所づくりを継続しています。

健康に関することだけではなく、対話を重ねることによって講座内での信頼関係も強くなり、自己課題から地域課題にも共に取り組む姿勢がみえ、そのおかげか継続参加の方がたくさんいらっしゃいます。

また、生涯学習センターとの協働を通じて、「自分たちの健康を守るための会」という意識も高く、新規参加者のフォロー、出欠管理・会場設営や交流会の企画運営など、積極的に参加者自ら取り組んでいます。

ちょこっと自慢ポイント

継続受講者多数！みんなとても仲がよくあたたかな雰囲気。新規受講者の方には先輩がやさしくサポート。漢方医の喜多敏明先生が一人一人のお話をきいてくれる交流会も参加者主催で3か月に1回開催。

生涯学習センターのWi-fiを活用しZOOMでの開催も行い、遠方でも体調が整わない時でも学び続けることができるハイブリッド講座を実施。

参加者の感想

- ・いちばんの楽しみはシェアタイムで、他の方の意見を聞き、考え方の違いを知ると視野が広がります。
- ・1期から参加していて素敵なお仲間と学べる事にいつも喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・講座を通じてリフレッシュルームを知り、毎日の運動習慣ができました。
- ・大切なことほど忘れてしまうので、繰り返し学ぶ機会があってよかったと身にしみています。
- ・つたない質問にも先生がいつも真摯に答えてくださるので安心できます。 など

●その他の事業

プラネタリウムと天体観測～東京理科大連携事業～(8月)カルチャーコンシェルジュ養成講座(10月)、
「沖縄の風」エイサーと琉球舞踊の競演～平和への祈りをこめて(12月)地域をつなぐファミリーコンサート～下総之國津久太鼓と桂小すみの競演～(2月) 櫻のホールロビー落語(3月)

【野田市生涯学習センター】

〒278-0035 野田市中野台168-1 TEL：04-7123-7819 e-mail：keyakinohall@actio.co.jp