

地域ふれあい

2 上川淵公民館

地域ふれあい講座 ①ウォーキング in 上川淵

(1) ねらい

- ①地域を歩くことで、体力の向上促進を図るとともに、地域の特色や魅力を再認識する機会とする。
- ②地域活動への参画を促し、引きこもりの発生を予防する。
- ③上川淵地区で作られている古代米等を参加者に配布することで、地域への関心醸成と食育を図る。

(2) 対象等

対 象：地区住民 先着50名
周知方法：館報掲載、館内チラシ配布

(3) 内容

方法は、以下のとおり。

- ①上川淵公民館に、電話又はFAXで申し込みをする。
申込み期間：令和5年10月4日（水）～同月20日（金）
- ②10月25日（水）頃に、公民館から問題用紙、ウォーキングマップ等を郵送する。
- ③届いた問題用紙、ウォーキングマップをもとに、期間内に各自ウォーキングを実施。
ウォーキング期間：令和5年11月1日（水）～同月30日（木）
- ④解答が書かれた問題用紙を公民館へ提出した場合に限り、参加賞を渡す。
問題用紙提出期間：令和5年11月8日（水）～12月15日（金）

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/1（水）～ 11/30（木）	書面講座 ウォーキング in 上川淵	書面	—	47

(4) 評価と反省

昨年度開催した上川淵地区社会福祉協議会、同地区地域づくり協議会共催の書面ウォーキング講座が大好評だったため、今年度は公民館講座として上記2団体と共催した。

先着50名で申込みは52名だったが、問題用紙を提出した者は47名であり、今年度も大変好評であった。しかしながら、今回のウォーキングコースにおいて、一部道幅が狭い箇所があったこと、そしてトイレ休憩ができる場所をマップへ掲載してほしい旨希望があったことなど、今後はコース選定をより慎

重に行い、マップへ掲載する必要があると感じられた。



参加賞お渡しの様子



参加賞

地域ふれあい講座 ②歴史を学ぶ上川淵ウォーク

(1) ねらい

- ①保健推進員と公民館が連携し、実践的な健康運動としてウォーキングマップを実際に歩くことで、生活習慣改善について学ぶ。
- ②地域の歴史を、地域の特色や魅力を再認識する機会とする。
- ③保健推進員等、地区住民の健康増進活動に奉仕している人々を紹介することで、住民への周知と健康増進活動への参画を促す。

(2) 対象等

対 象：地区住民 先着30名

周知方法：館報掲載、館内チラシ配布

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/22(水) 13:30~15:00	歴史を学ぶ上川淵ウォーク	講義 実技	上川淵地区郷土民俗 資料館 高橋 喜紀 前橋市健康増進課 唐鎌 睦	43

(4) 評価と反省

市健康増進課から保健推進員会への「健康まえばし21推進事業」の委託に伴う健康教室の一環として、健康増進課、上川淵地区保健推進員会、同地区地域づくり協議会で共催した。

保健推進員30名を含めて当日は43名が受講し、地区内の様々な古墳の講義を受けた後、健康増進課発行のウォーキングマップをもとに日赤周回田園コースを歩いた。当日は、雲一つない晴天で、11月下旬とは思えない気温の高さに日傘を差して歩く姿も見られたが、保健推進員役員が交通整理・安全監視にあたり、無事終わることができた。なお、市民から「古墳周辺を歩きたかった」という意見があり、古墳周辺を歩きながら歴史講義を受ける講座を開催したいと感じた。



講義の様子



ウォーキングの様子

地域ふれあい講座 ③健康パネル展 あなたを守る血管やわか習慣

(1) ねらい

- ①パネル展示を通じて、健康に対する意識の向上を図る。
- ②様々な年代の目に触れるパネル展示という形で地域へ周知し、住民参加を促す。
- ③血管の健康に対する正しい知識を身につけることで、健康寿命の延伸を図る。

(2) 対象等

対 象：地区住民

周知方法：館報掲載、館内チラシ配布

(3) 内容

展示期間：令和5年12月13日（水）～同月24日（日）

測定時間：午前10時～正午まで

- ・血管の健康に関するパネル展示とパンフレット類の配布
- ・展示期間中、毎日、上川淵地区保健推進員による無料の体脂肪率と握力測定の実施。測定者にミニプレゼント配付。
- ・20日（水）は、保健師による血圧測定の実施。

(4) 評価と反省

昨年度に続き、今年度も上川淵地区保健推進員会と共催した血管パネル展は、健康増進課から資料を借用し、期間中の計測者数は188名となった。パネル展では熱心に見る来館者が多く、展示終了時には用意したパンフレットが残り僅かとなっていたが、昨年度大好評だった「野菜を使ったレシピ」は、今年はほとんど残っており、計測者数も昨年度に比べやや下回ってしまったため、今後は展示内容を吟味し、今回以上に盛況になるようなパネル展示を開催したい。



保健推進員による計測の様子



パネル展示の様子

地域ふれあい講座 ④ボッチャ交流会

(1) ねらい

- ①老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に、そして競い合えるスポーツであることを、広く周知する。
- ②地域活動への参画を促し、交流の場を提供する。
- ③身体を動かし、運動の大切さを知らせ、かつ免疫力を高める。

(2) 対象等

対 象：地区住民 先着32名

周知方法：館報掲載、館内チラシ配布

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	3/16（土） 10:00～11:30	ボッチャ交流会	講義 実技	前橋市社会福祉協議会 勝山 征彦 前橋市地域包括支援センター南部 角田 崇、石坂 仁美	31

(4) 評価と反省

本講座は、上川淵地区社会福祉協議会が保有するボッチャの道具を借用し、同会と共催にて受付を行った。当日は31名が参加し、90歳代参加者は、以前より脚が弱くなったものの、参加するのを楽しみにしていたと笑顔でプレーしていた。当日は同会場内で小学生未満を対象とした「的当てボッチャ」も開催し、図書館に立ち寄った年配者も興味深々で、特別に的当てボッチャを楽しんだ。今回、協力者がいたことでケガなく無事終えたこと、そして老若男女、年齢に関わらず誰とでも楽しめるスポーツであることを改めて認識した。



ボッチャ交流会の様子



的当てボッチャの様子

3 下川淵公民館

下川淵いきいき生活講座

(1) ねらい

- ①長寿社会へ楽しく生きがいのある生活を送るためのきっかけづくり。
- ②地域社会での仲間づくりの場、世代間交流のヒントや積極的に地域活動に参画できる手がかりとする。
- ③地域の伝承や年中行事の学習と継承

(2) 対象等

対象: 地区在住の60歳以上の方と受講希望者
(第2回のみ地区老人クラブ連合会役員)

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	8/4 (金) 10:00~11:30	学び講座「下川淵の昔話が教えてくれたもの」	講義	酒井 正保 高木百合子	31
2	12/1 (金) 10:00~11:30	しめ縄づくり講座	実習	地域協力者	11
3	12/16 (土) 10:00~11:30	しめ縄づくり講座	実習	地域協力者 地区老連役員	31
4	2/9 (金) 10:00~11:30	健康教室「スッキリ快眠のコツ」	講義	群馬ヤクルト販売株式会社	24

(4) 評価と反省

地域の昔話を題材にした酒井先生の講座について、昨年度に続いて実施した。

昨年度の実施を踏まえ、講師がより充実した講義を準備いただき、参加者満足度のより高い結果となった。また、しめ縄づくりについても、地域協力者が初心者でも作成しやすいよう工夫をしていただき、アンケートでも「他ではできない経験ができた」といった評価のほか、講師や老連役員との世代間交流がよくできた、といった声が聞かれた。酒井先生とも、しめ縄づくり講座の講師とも昨年度に続き良好な関係を構築することができ、引き続き次年度以降も開催予定が立てられている。

また、本年度は健康づくりを目的とした講座を行った。下川淵老人クラブ連合会が春にウォーキング講習を受けている縁もあり、講師は群馬ヤクルト販売株式会社に依頼し、また、講座内容は老連役員からの要望を反映して、睡眠改善の講座を実施した。脳と腸に密接な関係があるため、食生活の見直しや乳酸菌の活用で快適な睡眠となることなど学習し、参加者の健康意識の改善につながった。



第1回 8/4 学び講座 「下川淵の昔話が教えてくれたもの」



第3回 12/16 しめ縄づくり講座

下川淵地区オープンガーデン巡り動画

(1) ねらい

下川淵地区地域づくり推進協議会環境部会が実施して言える下川淵地区オープンガーデンを紹介し、地区内外の方に下川淵地区について知ってもらう機会とし、地域づくりの一助とする。

(2) 対象等

周知方法:館報

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	8/22	もっちー&ウッキー君と行く 下川淵地区オープンガーデン 巡り Part1	動画	持田 みね子	273回 3/22現在

2	8/23	もっちー&ウッキー君と行く 下川淵地区オープンガーデン 巡り Part2	動画	持田 みね子	174回 3/22現在
3	8/24	もっちー&ウッキー君と行く 下川淵地区オープンガーデン 巡り Part3			187回 3/22現在
4	8/25	もっちー&ウッキー君と行く 下川淵地区オープンガーデン 巡り Part4			184回 3/22現在
5	8/28	もっちー&ウッキー君と行く 下川淵地区オープンガーデン 巡り Part5			200回 3/22現在

(4) 評価と反省

コロナ禍で実施した動画の試みだが、参加者から希望の声をを受けて2年ぶりに実施した。初年度の反省を生かし、各家庭の花の種類に合わせて、満開の時期を狙って動画撮影を行い、オーナーに直接花や庭に対する思いを伺うことで、より地域の声を取り入れた地元密着型の愛着の湧く動画が撮影できた。



動画サムネイル①



動画サムネイル①

4 芳賀公民館

芳賀ビブリオバトル

(1) ねらい

- ①書評を通して、参加者のコミュニケーション能力を高める。
- ②読書の楽しみを共有し、世代を超えた参加者同士の交流の機会とする。

(2) 対象等

対象：芳賀地区在住者

周知方法：公民館報掲載、地区内チラシ回覧

(3) 内容

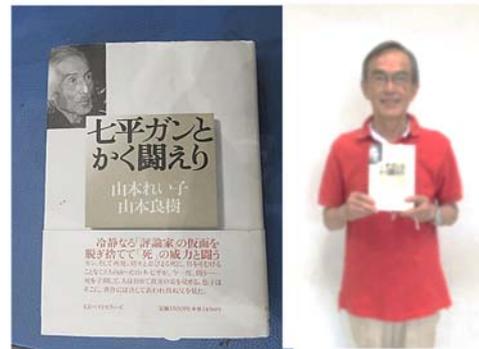
回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	9/9（土） 14:00～15:00	第4回芳賀ビブリオバトル ・発表者は紹介したい本を用意する。 ・発表者は一人5分間で本を紹介する。 ・各発表後に全員でその発表に関するディスカッションを3分間行う。 ・全ての発表終了後に「どの本が一番読みたくなったか」を基準にして全員で投票を行い、チャンプ本を決定する。	発表	芳賀地区生涯学習奨励員連絡協議会	バトラー 5人 観戦者 19人

（4）評価と反省

募集した当初は、発表者、観戦者ともに応募は低調であったが、生涯学習奨励員連絡協議会に協力をいただき、予想以上に多くの参加者があり実施ができた。発表者の中には、資料を掲示するなどの工夫をして、分かりやすい発表を行っていた。また、発表後のディスカッションも活発であった。



ビブリオバトルの様子



チャンプ本決定！

5 桂萱公民館

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座①」

（1）ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載、公民館内に掲示

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
7	5/17、5/24、 5/31、6/7、 6/21、6/28、 7/5 の7回 各水曜日 9:00～10:30 ※6/14は中止	9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け	体験 実技	特になし	7回 のべ 151

(4) 評価と反省

毎年恒例の事業であるが、天候の影響で予定していた1回が中止となった。屋外での事業のため、当日は降っていなくても前日までの雨でグラウンドコンディションが不良の場合もあり、仕方ないことと考えている。

今期も参加者は慣れている方が多く、初めての方も含めて参加者同士の交流や親睦を深めながらスムーズに実施することが出来た。

毎回20人前後の方が参加してくれるようになり、参加者同士のコミュニケーションも活発になってきた。

また、夏休み明けから2回目を開催できるよう準備をしていきたいと思う。



マスク着用で楽しくプレイ



群大生も体験で参加してくれました

地域ふれあい講座「知的書評合戦 ～第4回桂萱ビブリオバトル～」

(1) ねらい

- ①本を通して地域のコミュニケーションを高める。
- ②読書の楽しみを共有し世代を超えた交流の機会とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報の他、上毛新聞やFMぐんまなどで募集PR

また、地区内の中学校、高等学校や県立図書館などにチラシを依頼

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	6/18（日） 10:30～12:00	読書の楽しみを共有する手段として関心を集めているビブリアバトルを通し、地域のコミュニケーションを高め、世代を超えた交流の機会とするとともに自主的・自発的な読書活動の推進を図る。	体験	特になし	37

(4) 評価と反省

昨年につき、図書館分館が併設する公民館の特色を生かして行うビブリアバトルの4回目。普段公民館を利用する機会の少ない若年層の参加をねらい、今回も地区内の3つの高校や2つ中学校の他、市立と県立図書館や前橋市高校生学習室にもチラシ掲示を依頼した。

今回のバトルには、ネット情報を見て申込みしてくれた静岡県の高中生や群大生の参加があった。また、以前に参加していただいた方の再戦もあり、幅広い年層のバラエティに富んだ内容で、とても充実していた。観戦者についても、毎回楽しみにして来てくれるような方も多く見受けられた。

最後に、市立図書館が行っている電子図書館のPRもでき、終了後には、紹介された本について語り合うようなコミュニケーションも見受けられた。

この講座を続けてきた成果として、地域の読書文化が育ってきたように思う。



7人のバトルが本を紹介しました



多くの方に参加していただきました

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座②」

(1) ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1 2	9/13、9/20、 9/27、10/11、 10/18、10/25、 11/1、11/8、 11/15、11/22、 11/29、12/6の 12回 各水曜日 9:00～10:30 ※10/4は中止	9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け	体験 実技	特になし	12回 の べ 309

(4) 評価と反省

6～7月に行った事業の今年度2回目。

今回は天候に恵まれて、予定していた13回のうち雨天による1回だけの中止で、12回実施することが出来た。

前回から参加の方に加え、新たに参加していただいた方も多く、参加者同士の交流や親睦を深めながらスムーズに実施することが出来た。

普段は交流の少ない、いろいろな町の方々に参加いただき、地域のコミュニケーションの活性化にも役立っていると思う。

また、年明けから3回目を開催できるよう、準備をしていきたい。



おしゃべりが楽しい休憩時の様子



たくさん歩いて健康維持

地域ふれあい講座「知的書評合戦 ～第5回桂萱ビブリオバトル～」

(1) ねらい

- ①本を通して地域のコミュニケーションを高める。
- ②読書の楽しみを共有し世代を超えた交流の機会とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報の他、上毛新聞やFMぐんまなどで募集PR

また、地区内の中学校、高等学校や県立図書館などにチラシを依頼

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/19（日） 10:30～12:00	読書の楽しみを共有する手段として関心を集めているビブリオバトルを通し、地域のコミュニケーションを高め、世代を超えた交流の機会とするとともに自主的・自発的な読書活動の推進を図る。	体験	特になし	20

(4) 評価と反省

6月に続き通算5回目となる事業。今回も公民館報の他、地区内の2つの中学校と3つの高等学校や県立図書館などにチラシを依頼して周知に努めた。また、上毛新聞やFMぐんま、インターネットのイベント情報サイトへの情報提供の他、アクエル前橋の高校生学習室にも案内を掲示した。

今回は桂萱地区地域づくり推進協議会の事業が重なったり、予定していたバトラーがインフルエンザで欠席したりして、参加者が少なかった。

しかし、高校生の参加や、以前に参加していただいた方の再戦があったりして、バラエティに富んだ内容だった。

観戦者の方は、毎回楽しみにしてくれている方も出来てきた。また、終了後に紹介された本について語り合うようなコミュニケーションも見受けられた。

去年から続けてきた成果として、地域の読書文化が育ってきたように思う。



5人のバトラーが本を紹介しました



高校生の参加もありました

わくわく交流ワークショップで楽しもう&桂萱公民館へ行ってみよう!

(1) ねらい

募集した小・中・高・専門学生・大学生（小学生は5・6年生）の若い世代によるワークショップ店長（ボランティア）により、ワークショップをとおして幅広い年代との世代間交流の促進や、地域住民が公民館に来館する機会の一助とする。

(2) 対象等

対象者：どなたでも

参加料：無料

周知方法：館内チラシ、公民館報桂萱、生涯学習課インスタグラム等

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	協力者	人数
1	12/10（日）	ワークショップ等 ・ECOロジ栽培キット ・バルーンアート ・うちわに模様をつけよう ・黒板アート ・型抜きチャレンジ ・ポップコーン無料配布	体験 交流	○一般ボランティア ・専門学校生4人 ・高校生1人 ○食生活改善推進員1人 ○保健推進員1人 ○桂萱地区地域づくり推進協議会（資材提供）	延べ 210人

(4) 評価と反省

今回初めて桂萱地区地域づくり推進協議会と共催にて世代間交流事業として、また地域住民の公民館へ来館・周知・使用促進を目的にワークショップを開催した。

ワークショップを実施するにあたり、経験者や職業講師に依頼を検討しましたが世代間交流の幅を広げるため未経験者でも少しの公民館職員からのレクチャーで実施できるワークショップを選定し、ボランティアを募集して対応した。

当日は桂萱地区子ども会書画展も公民館で開催されており、その流れでワークショップも盛況となり、ボランティアも最初は対応がぎこちなかったが、すぐに慣れて子どもやお年寄りの目線に立って率先してバルーンアートや型抜きなど親切に対応していたことやポップコーン等の無料配布など参加者から好評を得ていた。

今回の実施状況を踏まえ、次年度もこのような交流の場や公民館の利用推進の事業を実施したいと感じた。



ECO ロジ栽培キット



バルーンアート

地域ふれあい講座「健康グラウンドゴルフ講座③」

(1) ねらい

①誰でも気軽に参加できる軽スポーツである「グラウンドゴルフ」を通じて、自らの健康維持やフレイル予防のための運動の大切さ、習慣化への理解と関心を深めるとともに、競技を通じて参加者の健康づくり、体力づくり、免疫力の向上に寄与する。

②地域の住民同士が親睦や交流を深めることにより、住みよい地域づくりのための一助とする。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民（地区外でも可）

周知方法：公民館報に掲載

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
8	1/17、1/24、 1/31、2/7、 2/14、2/21、 2/28、3/6 の8回 各水曜日 9:00～10:30	9時00分～ 受付、グループ分け、 注意事項、ゲーム開始 10時30分～ グラウンド整備片付け 来た方の健康状態を確認した 後、ゲームを行ってもらった。 マスク着用のうえ大声を出さないよう注意をして実施した。	体験 実技	特になし	12回 のべ 309

(4) 評価と反省

6～7月および9～12月に行った事業の3回目。今回は雨天等のため3回が中止になったが、寒い時期にもかかわらず多くの方が参加してくれた。

地域の方々の生活の中に楽しくできる運動習慣が定着してきているようで継続事業の効果が出ている思う。



ゲームを通じて健康づくり



休憩時間は楽しくおしゃべり

6 東公民館

東クローバー教室

(1) ねらい

- ①健康で生きがいのある充実した人生の構築・創造を図る。
- ②高齢者と地域社会とのふれあいを深める。
- ③こころ豊かな生活づくり（健康づくり・仲間づくり等）に貢献する。

(2) 対象等

対象：①③東地区老人クラブ連合会役員

②④⑤東地区在住60歳以上の方

周知：公民館報、老人会への回覧

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	9/1（金） 10:30～11:30	介護保険や制度の仕組み・ 地域の見守りで大切なこと	講義	前橋市地域包括支援セ ンター東管理者 小菅宏美	15
2	9/12（火） 10:00～11:30	イチからわかる！ロボット 支援手術	講義	外科・腹腔鏡外科ター代 表部長 藍原 龍介	48
3	10/6（金） 10:30～11:30	知っておきたいこと ～認知症ケアパス～	講義	認知症サポーター・東地 区老人クラブ連合会長 竹之内 孝之	14

4	10/24 (火) 10:00～11:30	脳トレや体操でいきいき活動。楽しく体を動かし介護予防・フレイル予防を目指しましょう！	実技・講義	群馬医療福祉大学 社会福祉学部教授 田口 敦彦	35
5	11/20 (月) 10:30～11:30	健康で楽しく生きるために	講義	群馬医療福祉大学 地域連携・キャリアセンター長 平形 和久	36

(4) 評価と反省

今年度は新しい試みとして、東地区老人クラブ連合会の役員のみを対象とした講座を2つ実施した。月の定例会の後に実施し、1つは東地区老人クラブ会長が自ら講師となって講座を開催した。気心の知れた仲間同士で少人数の講座を実施することにより、より熱心に受講している様子が見られた。町の活動に活かすことが見込まれ、実りのある講座となった。また、会員の特技を活かした講座について、お互いに良い刺激になったと思われる。

済生会前橋病院の講座では、令和4年に導入された最新の手術ロボットについて学ぶことが出来、参加者にとって貴重な機会となった。講座後の健康相談コーナーにも参加者の多数が参加し、地域の医療機関と地域住民の結びつきを深めることが出来た。

群馬医療福祉大学の講座では、体を動かす講座と座学の講座を実施し、いずれもアンケート評価は高く、また開催して欲しいとの声をいただいた。「今後も運動を続けたい」、「地域のサロンで活かしたい」、「講師の実例を交えた話が分かりやすい」等の意見をいただき、好評であった。

全講座に共通して、想定より参加者が集まらなかった点が残念であった。コロナ以降、地域住民の講座離れがある様にも感じる。少人数の講座の良さもあるが、地域の医師や大学教授に教えていただく貴重な機会であるので、集客を目指し、新しい周知方法も検討したい。



「介護保険や制度の仕組み・地域の見守りで大切なこと」



「イチからわかる！ロボット支援手術」



「知っておきたいこと
～認知症ケアパス～」



「脳トレや体操でいきいき活動。
楽しく体を動かし介護予防・フレイル予防を目指しましょう！」



「健康で楽しく生きるために」

7 元総社公民館

幼児と保護者のふれあい七夕短冊飾り展

(1) ねらい

公民館に来館した方や地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者による七夕短冊の作成を通じて、

- ①幼児と保護者の絆を深める。
- ②発表の場を提供し、幼児の豊かな心を育む。
- ③地域と絆を深める。

(2) 対象等

来館された方の作成短冊は6月19日から、玄関ホールの笹竹に随時飾りつけて展示し、地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者による七夕短冊は、7月1日から休館日でも中庭から楽しんでもらえるよう、ホールロビーの窓ガラスを利用して中庭に向けて展示を行った。

周知方法：①館報へ掲載、②ポスターを館内掲示、③各依頼先の保護者へお知らせ配布

展示場所：元総社公民館ホールロビーの窓ガラス

協力団体：元総社地区青少年健全育成会、元総社地区ボランティア連絡会
 延べ短冊枚数：642枚（ほか来館された方の七夕短冊60枚）

(3) 内容

回	月日・時間	内容	短冊枚数
1	7/1（土）～ 7/14 （金） 常時	公民館に来館された方や地区内の保育所（園）・幼稚園に通う幼児と保護者が、願い事を記載したり、装飾を加えた色とりどりの短冊の作成及び展示を通じて、幼児と保護者の絆や地域のつながりを保つことなどをねらいとして開催。	702

(4) 評価と反省

今回で三年目となる事業であり、元総社地区内にある7つの保育所（園）、幼稚園に協力を得た。

幼児とその保護者が協力して作成した色とりどりの短冊642枚を地区ボランティア連絡会員（6名）と共に中庭から観られるよう展示し、大変見応えのある展示になった。

また、展示期間中、特に休日に多くの親子やその家族が短冊展示を観に足を運び写真を撮っている様子が見受けられた。その様子を見ていると、事業目的のほかに、親子等で足を運ぶ楽しい場所の提供も併せて出来たのではないかと感じると共に、今後もマンネリ化せず、より多くの方に足を運んでもらえるよう展示の仕方などを創意工夫していきたい。



展示全体の風景
(中庭)



北側半分の展示風景
(中庭)



南側半分の展示風景
(中庭)



玄関ホールでの展示風景

8 総社公民館

脳刺激レクリエーション講座

(1) ねらい

- ①地域住民相互の交流をとおして、よりよい人間関係の醸成を図る。
- ②参加者同士の交流と仲間や生きがいつくりの機会とする。

(2) 概要

総社地区在住者を対象に実施

(3) 内容

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	10月31日 (火)	脳刺激レクリエーション 講座	講義	長寿包括ケア課職員	19

総社音楽フェス winter① アンサンブルムジカント コンサート

(1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域住民に音楽に親しんでもらう。
- ②地域交流と地域の音楽文化振興のため。

(2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

(3) 内容

アンサンブルムジカントによる演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	11/26 (日)	総社音楽フェス winter① アンサンブルムジカント コンサート	演奏会	アンサンブルムジカ ント	96

総社音楽フェス winter② ばんの吹奏楽団コンサート

(1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域住民に音楽に親しんでもらう。
- ②地域交流と地域の音楽文化振興のため。

(2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

(3) 内容

ばんの吹奏楽団による演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	1/21 (日)	総社音楽フェス winter② ばんの吹奏楽団コンサート	演奏会	ばんの吹奏楽団	48

総社音楽フェス winter③ 六中吹奏楽部コンサート

(1) ねらい

- ①コンサートを通じて地域の住民と中学生がふれあう場とし、世代間交流を図る。
- ②普段は公民館を利用しない住民にも公民館を身近に感じてもらう。

(2) 概要

主に総社地区住民を対象に実施

(3) 内容

前橋第六中学校吹奏楽部による演奏会。

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	2/10 (土)	総社音楽フェス winter③ 六中吹奏楽部コンサート	演奏会	前橋第六中学校 吹奏楽部	150 以上

9 南橋公民館

ろばたのつどい(世代間交流、伝統・文化の伝承)

(令和5年度は、ろばたのつどい、ふれあいの広場の2事業を、のびゆくこどもものつどいと共催で開催した。)

鎌倉中学校美術部作品展

(1) ねらい

- ①生徒が学んだことを活かし、地域での活躍の場を広げられるような環境づくりを行う。
- ②いつでも作品を鑑賞できる環境を提供するため、展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する。(オンライン作品展)

(2) 対象等

- ①共催：鎌倉中学校

②対象：鎌倉中学校美術部生徒

③展示作品：油絵部門35点、立体部門20点

④周知方法：公民館報、ホームページ

(3) 内容

①展示期間：10月14日(土)～24日(火)

平日：午前8時30分～午後5時15分

ただし、24日(火)は午後3時まで

土・日：午前10時～午後5時

②展示会場：南橘公民館1階交流スペース

③搬入・飾り付け：10月13日(金)午後3時～

④搬出・片付け：10月24日(火)午後3時30分～

(4) 評価と反省

昨年度に引き続き、鎌倉中学校との共催で美術部の生徒が制作した作品を展示する「作品展」を実施した。展示作品を写真に撮り、ホームページへ掲載する「オンライン作品展」も実施し、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供することができた。展示した作品は、生徒それぞれの個性がとても表現されており、見応えがあるものが多くあった。このようなハイブリット形式(来館とオンライン)などの新たな試みを今後も模索しながら、少しでも学びや活動の場、地域住民の心の癒しを提供できるよう心がけていきたい。



油絵部門展示の様子1



油絵部門展示の様子2



立体部門展示の様子

前橋市図工美術作品展鎌倉中学校出品者展

(1) ねらい

- ①地域での活躍の場を広げられるような環境づくりを行い、地域住民が生徒の作品をとおして、少しでも楽しんでいただけるような場所を提供する。
- ②いつでも作品を鑑賞できる環境を提供するため、展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する。(オンライン作品展)

(2) 対象等

- ①共催：鎌倉中学校
- ②対象：鎌倉中学校生徒（1年生～3年生までの生徒代表）
- ③展示作品：前橋市図工美術作品展出品者作品 水彩画25点
- ④周知方法：公民館報、ホームページ

(3) 内容

- ①展示期間：12月2日（土）～21日（木）
平日：午前8時30分～午後5時15分
ただし、21日（木）は午後1時まで
土・日：午前10時～午後5時
- ②展示会場：南橋公民館1階交流スペース
- ③搬入・飾り付け：12月1日（金）午後4時～
- ④搬出・片付け：12月21日（木）午後1時30分～

(4) 評価と反省

鎌倉中学校との共催第2弾として、今回は前橋市図工美術作品展出品者（1年生から3年生までの生徒代表）の作品を展示する作品展を開催した。前回と同様に展示作品の写真を撮り、ホームページへ掲載する「オンライン作品展」も実施し、いつでも作品を鑑賞できる環境を提供することができた。展示した作品は、どれも希望に満ち溢れており、生徒それぞれの想いや考えがとても伝わってきた。このようなハイブリット形式（来館とオンライン）などの新たな試みを今後も模索しながら、少しでも学びや活動の場、地域住民の心の癒しを提供できるよう心がけていきたい。



展示の様子1



展示の様子2

明治安田生命相互会社との共催講座

(1) ねらい

- ①楽しく生きがいのある生活を送るためのきっかけを作るとともに、健康づくりを進めるための環境を提供する。
- ②参加者同士の新たな出会いと新たな学びの場を提供する。

(2) 対象等

- ①共催：明治安田生命保険相互会社群馬支社
- ②対象：市内在住
- ③周知方法：公民館報、チラシ、ホームページ

(3) 内容（予定）

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	5/23(火) 10:30～11:50	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座(第一回) 健康を維持するためのポイントを知る	講義	明治安田生命相互会社 社員	13
2	6/28(水) 13:30～15:00	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座(第二回) 老化について学び、いざという時に備える	講義	明治安田生命相互会社 社員	19
3	7/26(水) 13:30～15:00	人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座(第三回) 1 介護が必要になるのは、どのようなときか 2 介護保険制度を知る 3 自助努力の必要性を考える	講義	明治安田生命相互会社 社員	25
4	8/30(水) 13:30～15:00	初心者向け資産形成講座 1 金融の基礎や資産形成の基礎知識を学ぶ 2 資産を増やす法則や方法についての基本を学ぶ	講義	明治安田生命相互会社 社員	7
5	10/12(木) 13:30～15:00	女性のための健康づくり栄養講座(第一回) 老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化などのポイントを学ぶ	講義	明治安田生命相互会社 社員	30
6	12/19(火) 13:30～15:00	初心者向け資産形成講座 1 金融の基礎や資産形成の基礎知識を学ぶ 2 資産を増やす法則や方法についての基本を学ぶ	講義	明治安田生命相互会社 社員	5
7	R6/1/17(水) 13:30～15:00	女性のための健康づくり栄養講座(第二回) 食のキホンの一汁三菜や新型栄養失調、不足した栄養素を補うメニューのポイントを学ぶ	講義	明治安田生命相互会社 社員	16

(4) 評価と反省

地元の「公民館」元気プロジェクトを利用し、明治安田生命保険相互会社群馬支社と共催で講座を実施。受講者は、講師の話をととても静かに熱心に聞いていた。毎回、「血管年齢測定」と「ベジチェック®測定」を実施し、大変好評であった。他にも様々な内容の講座が用意されており来年度以降も開催できるよう計画を立てていきたい。

※ベジチェック®カゴメ株式会社の登録商標



受講の様子



ベジチェック測定の様子

共愛地域連携講座「上毛を学ぶ」南橘地区の民俗・歴史を学ぶ

(1) ねらい

- ①南橘地区の歴史を学ぶことにより、南橘地区を中心とした市民の地域理解を深める機会とする。
- ②共愛学園前橋国際大学との共催事業を行う事で、連携による地域貢献に資する。

(2) 対象等

- ①共催：共愛学園前橋国際大学
後援：上毛新聞、まえばし CITY エフエム※
※後援の申請は、共愛学園前橋国際大学が対応
- ②対象：市内在住・在勤
- ③周知方法：公民館報、チラシ、ホームページ

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	2/10(土) 13:30~15:30	薬をめぐる民俗 -日々の生活と薬のかかわり-	講義	神奈川大学日本常 民文化研究所 特別 研究員 鈴木 英恵	41
2	2/17(土) 13:30~15:30	塩原家住宅と塩原家文書	講義	前橋市文化財保護 課 小嶋 純一	70

(4) 評価と反省

南橘地区の民俗と歴史にスポットを当てた地域連携講座を2回にわたって実施した。配布資料とプロジェクターを使用し、様々な写真資料をスクリーンに映しながら講義が進行した。第2回の参加者からは、塩原家住宅を実際に見学したいという声もあったため、今後は、現地ツアーのような企画へ発展すると、面白い試みになるのではないかと思った。



受講の様子1



受講の様子2

ウクライナ料理交流会

(1) ねらい

- ①ウクライナ料理や上毛カルタなどの文化体験を通じて、前橋市在住のウクライナ人との国際交流を図る。
- ②参加者同士の新たな出会いと学びの場を提供する。

(2) 対象等

- ①主催：前橋市文化スポーツ観光部 文化国際課、前橋市教育委員会事務局
生涯学習課 南橘公民館
後援：前橋市国際交流協会
協力：南橘地区自治会連合会、南橘町自治会
- ②対象：市内在住・在勤・在学
- ③周知方法：公民館報、チラシ、ホームページ

(3) 内容

回	月日・時間	内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	3/20(水・祝) 9:00~14:00	① ウクライナ人参加者による出身地の紹介 ② ウクライナ料理(ボルシュ・デルニ)作り体験 ③ 上毛カルタ体験を通じた交流	体験交流	市内在住ウクライナ人 4人	25

(4) 評価と反省

文化国際課との主催事業として、地域住民と本市在住ウクライナ人との交流

にスポットを当てた講座を実施した。初の試みであったが、参加者からは継続を求める声や、更なる企画の提案もあり、非常に好評であった。



ウクライナ料理の調理の様子



上毛カルタ体験の様子

10 清里公民館

清里地区防災訓練

(1) ねらい

- ①自然災害から身を守るための対策と知識を身に付ける。
- ②自主防災意識及び地域の防災力の向上を図る。
- ③地域住民が交流し同じ課題に取り組むことにより、連帯感を深める。

(2) 対象等

対象：地区住民

地区自治会連合会及び清里女性防火クラブとの共催により実施。

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	11/18（土） 13:30～15:30	①防災講話 ②避難所開設 ③応急救護訓練 ④災害体験車訓練	講義 実習	防災危機管理課職員 西消防署員	44

(4) 評価と反省

昨年度に引き続き、防災講話（災害時の備えなど）と「AEDの使用方法は毎年あってもいい、一人ひとり体験できるようにしてほしい」という昨年度の意見を踏まえ、簡易版機械を用意してもらい心肺蘇生訓練を実施した。参加者募集は、一般公募の他、自治会、女性防火クラブを中心に参加者を募った。

講義内容は自然災害の状況、自主避難所の設置状況、指定避難所の状況、家庭での決め事・備蓄品についての話を聞いた。

また、地震体験車を用意したが、今回はあまり希望者がおらず、夕方の寒い

時期で風も強く、待ち時間が長いため、次年度はなくし、他の講座を充実すべきという意見もあった。AEDのような体験型の訓練はとても有意義であったという意見であり、講義だけではない災害時を想定した内容のプログラムを考えてみたい。本訓練は、地域住民が主体となって災害について考える貴重な機会であるため、引き続き、内容を検討したうえで開催を継続することとしたい

清里地区いきいき身体づくり教室

(1) ねらい

- ①自分自身の身体について考え、効果的な運動方法を学ぶ機会の提供をすることで、地域住民の健康増進を図る。
- ②参加者の継続的な運動意欲の向上を図り、健康寿命を延ばす一助とする。
- ③参加者間の交流により、地域住民等のつながり、コミュニケーションを深める。

(2) 対象：地区在住、在勤、在学の方

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/20(月) 10:00～11:30	【～有酸素運動のススメ～ 「散歩」から「ウォーキング」へ】	講義 実技	前橋地域リハビリテーション広域支援センター	12
2	11/27(月) 9:00～11:30	【ウォーキングイベント 専門家と歩こう！ ～無理なく続けるウォーキング へ～】	実技	前橋地域リハビリテーション広域支援センター	16

(4) 評価と反省

「健康寿命を延ばす」ことをテーマに、令和3年度から継続した講座として実施、今年度はその集大成として地区内を散策するウォーキングイベントを開催した。地区社会福祉協議会と連携、前橋地域リハビリテーション広域支援センターの協力のもと「歩くこと」に重点をおいた内容とした。

「散歩」から「ウォーキング」にしていくためのポイントやコツ、注意点などを伝えたいと、地区保健推進員が考えたウォーキングコースを専門家(理学療法士)とともにスタンプラリーで楽しみながら地区内を歩くことができた。また、当日は天気も良く、途中の公園(紅葉を楽しむこともできた。)で水分補給休憩をとりながら、個人のペースで歩くことができた。

帰館後には、一人ひとりに対して専門家が振り返りを行い、歩行チェックとともにフィードバックを行った。

地区社協が令和2年度に実施したアンケートに基づき、継続的な健康維持のため、「歩く」ことに特化した講習会を開催することができ、多くの方が3年

間参加してくれた。参加者は健康に対する意識も高く前向きに参加してくれた。次年度以降も地域の方の意見を参考にしながら、健康に生活するためのヒントとなるような講座を開催したい。



休憩の様子



フィードバックの様子

1 2 城南公民館

城南ふれあい講座

(1) ねらい

- ①地域の一員として、毎日、健康で充実した日々を過ごすためにはどうしたらよいかを学ぶ。
- ②地域における世代間交流（市民運動会・文化祭等）に積極的に参加できるように援助する。

(2) 対象等

対象：城南地区在住で60歳以上の人

共催：城南地区老人クラブ連合会

協力：城南地区各町自治会等

周知方法：単位老人クラブへ参加者取りまとめ依頼。自治会回覧

会場：地区公民館2か市所管公民館1か所に分けて実施する。

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	1/23（火） 10:00～12:00	手芸教室 「羊毛フェルトで作る干支 マスコット(辰)」	実習	羊の工房 パオ 関谷 隆子	17
2	1/25（木） 10:00～12:00	手芸教室 「羊毛フェルトで作る干支 マスコット(辰)」	実習	羊の工房 パオ 関谷 隆子	16

3	1/30 (火) 10:00~12:00	手芸教室 「羊毛フェルトで作る干支 マスコット(辰)」	実習	羊の工房 パオ 関谷 隆子	33	
---	-------------------------	-----------------------------------	----	------------------	----	--

1回目：鶴が谷町会場（鶴が谷町公民館）

主な対象区域：鶴が谷町・泉沢町・富田町・荒口町・富田町

2回目：二之宮町会場（城南公民館）

主な対象区域：二之宮町・飯土井町・新井町・今井町・筑井町・
小屋原町・上増田町

3回目：西大室会場（西大室公民館）

主な対象区域：西大室町・下大屋町・荒子町・東大室町

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	2/27 (火) 14:00~15:30	「暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」	講義	明治安田生命 MY定期講座	47

会場：城南公民館

（4）評価と反省

従来の参加者の募集について、共催団体の城南地区老人クラブ連合会の力が大きいものでしたが、城南地区の15町中半分以下の7町のみになり会場を各町の公民館に集めようとする、クラブのない町の参加者が極めて少なくなってしまう状況です。ふれあい講座の趣旨としては複数の町の方々の交流を目的にしている、会場数を減らして講座を開催しました。講座全体の参加者数を確保することができ特に手芸については、楽しんでもらうことができました。後は、開催時期に関してもっと早い時期に開催できればなお良かったと思います。



作製物

13 大胡公民館

地域ふれあい

素敵にカルトナージュ

(1) ねらい

- ①受講生同士の交流を深めながら、地域の文化の向上を図る。
- ②新たな趣味の提案と、手作りの楽しさを体験する。

(2) 対象等

対象：大胡地区内在住者

周知方法：公民館報に掲載、地区内チラシ回覧

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	7/27 (火) 13:00～16:00	組み立てた厚紙に布を貼って作るクラフトワーク	実習	カルトナージュ工房 アトリエC's 山田千里	8

(4) 評価と反省

講座が始まると参加者全員が驚くほど集中し、無言で作品に取り組んでいた。途中で講師が水分補給を促す場面があった。参加者から「楽しい！また講座を企画してください」との声を多くいただいたので、企画し甲斐があり嬉しく思った。工作系の講座は参加者の進捗状況が違うため、講師の丁寧な指導が行き届くようあらかじめ少人数の募集にしたこともあってか、参加者が満足のいく指導を受けられたと思う。参加者は、世界に一つだけの作品を完成させ、カルトナージュの魅力を感じてもらえたと思う。

講座の様子





優しい体操&ピラティスエクササイズ

(1) ねらい

- ①受講生同士の交流を深めながら、地域住民の健康増進を図る。
- ②無理のない運動の機会を提供し、受講者の運動の継続の一助とする。
- ③胸式呼吸を行い、身体の奥のインナーマッスルを鍛え身体機能の改善を目指す。

(2) 対象等

対象：大胡地区内在住者

周知方法：公民館報に掲載、地区内チラシ回覧

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/7 (火) 10:00~11:00	簡単なストレッチとピラティスエクササイズで身体を整える	実習	ピラティスインストラクター 高橋 美紀	20
2	11/14 (火) 10:00~11:00				20
3	11/21 (火) 10:00~11:00				17

(4) 評価と反省

昨年好評であったやさしい体操&ピラティスを、今年度は募集人数を増やして行った。今年度は若い方の参加が多くみられ、年齢の幅も広がり参加者同士の交流も見られた。講師の先生も昨年とは違った内容で講座を組み立ててくださり、昨年講座に参加した方も十分楽しんでいただけた講座になったと思う。ピラティスに限らず、今後の生活の中に身体を動かすことを取り入れて貰えることを期待したい。回数を多くしての開催を望む声が多いので検討してみたいと思う。



イスを使ってストレッチ



ピラティスエクササイズ

米農家さんがつくるしめ縄アレンジ

(1) ねらい

- ①受講者同士の交流を深めながら、地域の文化の向上を図る。
- ②日本の古き良き伝統文化を体験する機会とする。

(2) 対象等

対象：大胡地区内在住者

周知方法：公民館報に掲載、地区内チラシ回覧

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	11/28(火) 10:00～正午	もち米・お餅ができるまで しめ縄アレンジ	講義 実習	北爪 麻衣子	18

(4) 評価と反省

キャンセル待ちが出るほどの人気で驚いた。しめ縄を縛う前にもち米がお餅になるまでの工程と、しめ縄の由来や飾り方の説明を聞き、とても勉強になった。藁を縛う作業は参加者が2人1組になって手を貸し合わないといけない作業だったので、自然と参加者同士の交流の場が設けられてよかったと思う。ご夫婦での参加や自治会長、男性の参加もあり楽しい講座になった。まったく予想していなかった5か月の赤ちゃんを連れて参加したいとの問い合わせに、今回は自己責任での参加ということで参加してもらったが、あらゆる方が講座に参加することを想定し、どう臨機応変に応えられるかが今後の課題と勉強になった。



講座の様子

15 粕川公民館

集会所健康教室

(1) ねらい

①込皆戸地区及び膳地区在住者が心豊かに健康で生きがいのもてる生活を送るための方法を学ぶ機会を提供する。

②生涯学習の啓発及び仲間づくりをおこない、いきいきとした地域づくりに繋げる。

(2) 対象等

対象：地区内高齢者

込皆戸集会所 延べ出席者数 242名 (R6.2.24 現在)

膳集会所 延べ出席者数 153名 (R6.2.18 現在)

(3) 内容

込皆戸集会所 いきいき健康教室

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	6/24 (土) 10:00~11:00	安心安全講話	講義	女渕駐在所 市川巡查	25

2	7/29 (土) 10:00~11:00	悪徳商法の手口	講義	「前橋地域福祉事業所 さわやか」 所長 秋山 多恵	21
3	8/26 (土) 10:00~11:00	ウクレレ演奏とフラダンス	鑑賞	かすかわロコモコ	24
4	9/23 (土) 10:00~11:00	「手品の演技・体験及び指導 【市・出前講座】	観賞 体験	市民講師 吉井 学	19
5	10/28 (土) 10:00~11:00	サクソ演奏 脳トレ他	観賞	G アンド G サクソ 清水 和好 ドラム 野口 武巳	31
6	11/25 (土) 10:00~11:00	込皆戸三世代交流会と共催 人形劇「おむすびころりん」ほ か	観賞	オフィスやまいも 代表 小澤 節子	33
7	12/23 (土) 10:00~11:30	「正月飾りを作ろう」	実習	ママタッチ 大矢 宏美	28
8	1/27 (土) 10:00~11:00	「南京玉すだれ」 【市・出前講座】	鑑賞	市民講師 田子 智代	33
9	2/24 (土) 10:00~11:30	「お雛様を作って飾ろう」	実習	瀬戸 順子	28

膳集会所ふれあい健康教室

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	5/14 (日) 10:00~12:00	オカリナ演奏、ピンシャン元気 体操、スカットゲーム	鑑賞	オカリナ奏者一凛 (大間々町今泉さん)	32
2	7/1 (土) 14:00~16:00	「ヤクルト健康教室」 【市・出前講座】	講義	群馬ヤクルト販売(株) 管理栄養士 桑原優奈	27
3	9/17 (日) 10:00~12:00	「南京玉すだれ」 【市・出前講座】 元気体操、スカットゲーム	鑑賞	市民講師 田子 智代	33
4	1/17 (水) 10:00~12:00	新年会「ギター漫談」	鑑賞	ギター漫談師 岩渕 健二	30
5	2/18 (日) 10:30~12:00	「防犯講座」 ～身近な防犯知識～ 【市・出前講座】 元気体操、ゲーム等	講義	共生社会推進課 交通安全・防犯係 園田防犯アドバイザー	31

(4) 評価と反省

今年度の込皆戸集会所については、11月の込皆戸三世代交流会と共催で人形劇を4年ぶりに実施することができた。

込皆戸自治会の各団体が協力して、豚汁、赤飯、焼き芋、ポップコーン、綿菓子、パンジーの植栽で色々と内容が豊富であった。

膳集会所については、膳地区の新たな組織として膳地区社協が主軸となり曜日や内容を工夫しながら今年度は実施することができた。

ものづくり、健康づくり教室

(1) ねらい

- ①地域住民が心豊かに健康で生き甲斐のもてる社会生活を送るために、ものづくりを通し趣味や教養・幅広い知識の修得を図る。
- ②互いの人格を尊重し思いやりの心を持ち、地域住民の仲間づくりやコミュニケーションの醸成を図る。

(2) 概要

公民館報で地区内在住在勤の一般成人を対象とし参加者を募集し実施する。

(3) 内容

回	期日・時間	学習主題・内容等	講師・協力者（敬称略）	場所	人数
生活 エン ジョ イ 趣 味 の 教 室	11/10～11/24 (全3日間) 10:00～12:00	手づくり布絵本教室 今回のテーマは「しりとりに」で 布絵本作りをおこなった。 初回の30分は、「人権について 考えよう」の講座を行った。	桐生布絵本の会 萩原 眸 生涯学習課職	膳 集 会 所	4 延 べ 12
	2/13・20 (全2日間) 10:00～12:00 ※2/6 雪中止)	趣味と健康づくり教室 (アロマとバスソルト教室) 食の話を中心に、体を温めるためのアロマ やバスソルトをつくり健康を維持するための 基礎を習得した。	自然食材店 クス・グジュ オーナー 高橋 加代	粕川 公民館	3 延 べ 6
健康 づ く り 教 室	1/24. 31. 2/7. 14. 21. 28 (全6日間) 10:00～11:30	3B体操教室(6回) 体力づくりと健康管理を目的 に5日間(5回)開催した。 初回の60分は、「地域みんな の笑顔」をテーマに、障害者差別 解消法、虐待防止、高齢者の生活 支援等・災害現場では・各地の取 組み等についての講座を行った。	公財団法人 日本3B体操協会 萩野 香代子 人権講座 塩崎 政江	粕川 公民館	10 延 べ 42

(4) 評価と反省

生活エンジョイ趣味の教室では、「手づくり布絵本」は非常に細かな作業が求められるものであったが講師の指導と、参加者同士による作品の検討により、参加者は楽しそうに取り組み個々の成果が得られたと思う。次に、「健康とアロマ・バスソルト教室」では、食材を通して陰と陽を知り、日々の生活の中にエッセンスソルトを取り入れ、健康についての指導が行われた。

また、健康づくり教室は「3B体操教室」を開催し、フレイル予防と冬の体力づくりを目的に参加者の皆様が頑張っていた。

次年度も市民の方が様々な機会に興味を持ち、参加者同士の交流が保てるような講座を実施したいと思う。



手づくり布絵本教室（人権教育）



3B体操で健康に！