

学び合い・人権・地域ふれあい

学び合い

1 中央公民館

明寿大学

(1) ねらい

- ①変容する社会に適応できる知識を習得する。
- ②仲間づくりと趣味の拡充・向上を図る。
- ③地域社会での役割の自覚、学習成果の地域還元をする。
- ④充実した日々の主体的実践的態度を形成する。
- ⑤自立支え合い、健康で生き甲斐のある地域社会づくりを図る。

(2) 対象等

- ①学習日：原則、月曜日に実施
- ②講座学習：月曜日の午前を中心に実施
- ③必修クラブ活動：月曜日の午後を中心に実施
漢字・かな・民謡・詩吟・俳句・絵画・フォークダンス・音楽・パソコン・英語・社交ダンス（計11クラブ）
- ④課外クラブ：火、水曜日を中心に実施
カラオケ・パソコンA・パソコンB・パソコンC・パソコンD・茶道・健康体操・オカリナ（計8クラブ）
- ⑤在籍数：330名（令和5年1月5日時点）
1年生82名、2年生73名、3年生85名、4年生90名

(3) 内容

①講座学習

回	月日・時間	学習主題・内容	講師・協力者（敬称略）	人数
1	4/11（月） 4/25（月） 9:30～11:30	歴史に出会う旅 —鎌倉編— ②	新島学園短期大学 教授 高山 有 紀	307
2	5/9（月） 5/23（月） 9:30～11:30	群馬の気候と気象災害	前橋地方気象台 地域防災官 瀬下政宏 地域防災係長 君島正樹	300

3	5/30 (月) 6/6 (月) 9:30~11:30	高齢者の心豊かな生活	群馬医療福祉大学 教授 笹澤 武	296
4	6/20 (月) 6/27 (月) 9:30~11:30	コロナウイルスを読み解く	群馬大学大学院 教授 神谷 亘	294
5	7/4 (月) 7/11 (月) 9:30~11:30	ぐんまに方言なんてあるん？	共愛学園前橋国際大学 教授 佐藤 高司	308
6	7/4 (月) ~ 8/12 (金)	学習成果発表会 (展示部門)		
7	7/4 (月) 7/11 (月) 9:30~11:30	学習成果発表会 (舞台部門・学習の様子を上映)	各クラブ (事前録画)	
8	8/1 (月)	卒業式		98
9	9/1 (木)	入学式		92
10	9/5 (月) 9/26 (月) 9:30~11:30	持続可能な未来を創るために	群馬住みます芸人 アンカンミンカン 富所 哲平	300
11	10/3 (月) 10/17 (月) 9:30~11:30	秋元氏の治績にみる前橋の歴史	(一財)群馬地域文化振興会 常務理事 松田 猛	294
12	11/14 (月) 11/28 (月) 9:30~11:30	群馬は温泉パラダイス	温泉ライター 小暮 淳	276
13	12/12 (月) 12/26 (月) 9:30~11:30	健康ゲーム マットスで遊ぼう!	筑波大学 教授 大藏 倫博	265
14	1/16 (月) 1/30 (月) 9:30~11:30	アーツ前橋 企画展の解説&館外学習	アーツ前橋 学芸員 北澤 ひろみ	277
15	2/13 (月) 2/27 (月) 9:30~11:30	お茶の話	前橋工科大学 教授 本間 知夫	296

16	3/13 (月) 3/27 (月) 9:30~11:30	認知症の正しい理解と予防	群馬医療福祉大学 教授 山口 智 晴	279
----	------------------------------------	--------------	-----------------------	-----

②特別講座

回	月日・時間	学習主題・内容	講師・協力者 (敬称略)	人数
1	4/8 (金) 5/6 (金) 6/3 (金) 13:30~15:00	歌づくりを学びましょう ～作詞にチャレンジ～	作詞・作曲・編曲・ 音楽プロデューサー 武野 良	39
2	1/20 (金) 1/27 (金) 9:30~11:30	10歳若返る運動講座	前橋市地域おこし協力隊 ウェルネスライフトレーナー 橋本 大介	62
3	3/24 (金) 13:30~14:00	オトナの林間学校	国立赤城青少年交流の家講師等	104

(4) 評価と反省

昨年同様9月からのスタートとなった。講座学習は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ホールの定員を鑑みて、2学年ずつ(1・4年、2・3年)日程を分散して実施した。座学を主とした講座学習であるが、①講座学習のNo.13:【健康ゲーム・マットスで遊ぼう!】では、「第1回全明(全明寿大学)オープン」と銘打ち、ゲーム感覚で脳トレ運動ができるマットスを班毎に競い合う形で実施した。普段にはない盛り上がりで笑顔が溢れる学習となり、学生からも「久しぶりにみんなで笑った気がした」「とにかく楽しかった、またやりたい」などと反響がとても大きかった。

新型コロナウイルスの影響で、昨年まで中止を余儀なくなされていた卒業式や入学式の行事を、今年度は感染防止策を講じながら実施することができた。学生も会場の雰囲気を感じることができ、改めて顔を合わせて実施することの素晴らしさを感じることができたのではないかと思う。

今後も社会情勢を考慮し、新型コロナウイルス感染症予防を実施しながら柔軟で学生目線に立った講座の企画を行い、明寿大学生が楽しく学習できるようにサポートを行い、学生間で感化し合える環境を整えていきたい。



明寿のうたを歌う明寿大学生



講座学習の様子①



講座学習の様子②



第1回全明(全明寿大学)オープンの様子



第1回全明(全明寿大学)オープン表彰式①



第1回全明(全明寿大学)オープン表彰式②

中公スマホ教室

(1) ねらい

- ①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応するために、スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。
- ③企業が行うCSR（社会貢献事業）を活用する。

(2) 対象等

対象：市民

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

(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	4/19(火) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室(4月分) A. LINE 基本編 ・スマホの基本 ・ライン体験	講義 実習	ソフトバンク	15

2	4/20 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (4月分) B. Paypay 基本編 ・スマホの基本 ・Paypay 体験	講義 実習	ソフトバンク	17
3	4/27 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (4月分) C. Zoom 基本編 ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	7
4	4/26 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (4月分) D. Paypay 応用編 ・セブンイレブンでATMチャ ージ→Paypay を使用し買い 物体験	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	11
5	5/24 (火) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (5月分) A. LINE を使ってみよう！ ・スマホの基本 ・ライン体験	講義 実習	ソフトバンク	17
6	5/25 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (5月分) B. はじめての Paypay ・スマホの基本 ・Paypay 体験	講義 実習	ソフトバンク	12
7	5/26 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (5月分) C. Zoom で話してみよう！ ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	9
8	5/31 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (5月分) D. スマホ写真を活用しよ う！ ・ネットプリントを使用しセ ブンイレブンで写真印刷	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	19
9	6/21 (火) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (6月分) A. LINE を使ってみよう！ ・スマホの基本 ・ライン体験	講義 実習	ソフトバンク	17
10	6/22 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (6月分) B. はじめての Paypay ・スマホの基本 ・Paypay 体験	講義 実習	ソフトバンク	10

11	6/28 (火) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (6月分) C: Zoom で話してみよう！ ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	7
12	7/20 (水) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (7月分) A: スマートに LINE を活用しよう！ ・写真の送り方、写真の保存方法、取り消し等 ・グループトークの招待・参加	講義 実習	ソフトバンク	15
13	7/20 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (7月分) B: スマートに LINE を活用しよう！ ・トークへ写真の送り方、写真の保存方法、取り消し等 ・グループトークの招待・参加	講義 実習	ソフトバンク	15
14	7/27 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (7月分) C: Zoom で話してみよう！ ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	9
15	8/25 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (8月分) A: LINE を始めよう！ ・LINE の基本・トーク等	講義 実習	ソフトバンク	19
16	8/25 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (8月分) B: スマートに LINE を活用しよう！ ・友達登録・グループトーク等の LINE の応用	講義 実習	ソフトバンク	19
17	8/26 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (8月分) C: Zoom で話してみよう！ ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	9

18	9/21 (水) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (9月分) A: はじめての Paypay ・スマホの基本 ・Paypay 体験	講義 実習	ソフトバンク	14
19	9/21 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (9月分) B: Zoom で話してみよう! ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	10
20	9/22 (木) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (9月分) C: スマホ写真を活用しよう! ・ネットプリントを使用しセブンイレブンで写真印刷	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	18
21	9/30 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (9月分) D: 写真と動画を上手に撮ろう! ・写真・動画の撮影のコツ ・パノラマ撮影体験等	講義 実習	ソフトバンク	19
22	10/26 (木) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (10月分) A: ランチをネットオーダーしよう! ・出前館アプリを使用し、ランチを注文・商品受け取り (配達先を中央公民館に設定)	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	15
23	10/27 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (10月分) B: LINE を始めよう! ・LINE の基本・トーク等	講義 実習	ソフトバンク	15
24	10/27 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (10月分) C: スマートに LINE を活用しよう! ・友達登録・グループトーク等の LINE の応用	講義 実習	ソフトバンク	14

25	10/28 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (10月分) D: Zoom で話してみよう! ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	10
26	11/24 (木) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (11月分) A: Paypay で買い物をしよう! ・セブンイレブンでATMチャージ→Paypay を使用し買い物体験	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	15
27	11/24 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (11月分) B: Wi-Fi を使ってみよう! ・Wi-Fi の基本知識 ・Wi-Fi の接続方法	講義 実習	ソフトバンク	13
28	11/25 (金) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (11月分) C: ここに注意! スマホを安全に使おう! ・スマホのセキュリティ ・注意する点等	講義 実習	ソフトバンク	17
29	11/25 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (11月分) D: はじめてのネットショッピング ・ネットショッピングの基本知識・疑似体験	講義 実習	ソフトバンク	15
30	12/14 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (12月分) A: スマホで年賀状を作ろう! ・スマホで年賀状アプリを使用し年賀状作成・注文	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	14
31	12/15 (木) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (12月分) B: スマホで出来る災害対策 ・スマホを利用した災害マップの確認・閲覧方法	講義 実習	ソフトバンク	15
32	12/15 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (12月分) C: 快適なアプリの使い方 ・アプリのインストール方法・使いやすい設定等	講義 実習	ソフトバンク	19

33	12/19 (月) 9:00～ 12:00	中公スマホ教室 (12月分) D:基礎をじっくり学ぼう! ・スマホの基本操作 ・インターネット検索 ・セキュリティ対策等 (県民タブレット・スマートフォン講座)	講義 実習	GCC スタッフ	17
34	12/19 (月) 13:00～ 16:00	中公スマホ教室 (12月分) E:基礎をじっくり学ぼう! ・スマホの基本操作 ・インターネット検索 ・セキュリティ対策等 (県民タブレット・スマートフォン講座)	講義 実習	GCC スタッフ	19
35	1/25 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (1月分) A:SNSをたのしもう!インスタグラム編 ・インスタグラム登録 ・写真の閲覧や発信等	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	14
36	1/26 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (1月分) B:覚えておきたいセキュリティ対策 ・セキュリティ対策	講義 実習	ソフトバンク	18
37	1/27 (金) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (1月分) C:写真と動画を上手に撮ろう! ・写真・動画の撮影のコツ ・パノラマ撮影体験等	講義 実習	ソフトバンク	17
38	1/27 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (1月分) D:スマホで旅行予約体験 ・旅行予約サイト内で疑似体験	講義 実習	ソフトバンク	19
39	2/21 (火) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (2月分) A:SNSをたのしもう!ツイッター編 ・ツイッターの基本知識 ・ツイートの閲覧・発信等	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	13

40	2/22 (水) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (2月分) B: Wi-Fi を使ってみよう！ ・Wi-Fi の基本知識 ・Wi-Fi の接続方法	講義 実習	ソフトバンク	18
41	2/22 (水) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (2月分) C: 基礎をじっくり学ぼう！ ・文字入力 ・インターネット検索 ・アプリの入れ方等	講義 実習	ソフトバンク	20
42	2/24 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (2月分) D: Zoom で話そう！ ・Zoom 体験	講義 実習	ソフトバンク	9
43	3/15 (水) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (3月分) A: メルカリに出品しよう！ ・メルカリの基本知識 ・出品 ・注意する点等	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	15
44	3/16 (木) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (3月分) B: 基礎からじっくり学ぼう！ ・文字入力 ・インターネット検索 ・アプリの入れ方等	講義 実習	ソフトバンク	20
45	3/17 (金) 10:30～ 12:30	中公スマホ教室 (3月分) C: ここに注意！スマホを安全に使おう！ ・スマホのセキュリティ ・注意するポイント等	講義 実習	ソフトバンク	16
46	3/17 (金) 14:00～ 16:00	中公スマホ教室 (3月分) D: 便利なアプリ活用術 ・アプリのインストール ・アプリの設定 ・快適に使用するポイント等	講義 実習	ソフトバンク	16
47	3/20 (月) 10:00～ 12:00	中公スマホ教室 (追加分) A: SNS をたのしもう！インスタグラム編 ・インスタグラム登録 ・写真の閲覧や発信等	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	15

48	3/22	中公スマホ教室（追加分） A:SNSをたのしもう！インスタグラム編 ・インスタグラム登録 ・写真の閲覧や発信等	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	9
----	------	--	----------	-------------------	---

（４）評価と反省

「中公スマホ教室」と題し毎月 3～4 コースの講座を開催した。

3G を利用したガラケーの利用停止が始まったことや、新型コロナワクチン接種の予約等で市民がスマートフォンの重要性を実感したことで、多くの応募に繋がったのではないかと思います。

今年度より座学のコースに加え、実践を取り入れたコースを実施した。コース内容は、アンケート結果や各コースの応募数等の状況を鑑みて調整した。

本講座は「誰一人取り残さないデジタル化」の実現や、市民の利便性向上のために今後も継続して開催したい。デジタルデバイドを解消への一助となり、スマホを活用することで DX 推進を図っていきたい。



講座の様子



講座の様子

中公スマホサポ

（１）ねらい

- ① コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。
- ② スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。
- ③ スマートフォンに関する質問・疑問に対して参加者と講師が 1 対 1 で対応することにより参加者の習得度に合わせた学びが可能になり、理解度を高め、応用の幅を広げDX推進を図る。

（２）対象等

対象：市民 15 名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

（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	6/29 (水) A : 10 : 00 ~ 10 : 30 B : 10 : 45 ~ 11 : 15 C : 11 : 30 ~ 12 : 00	スマホに関する疑問・ 質問に個別対応	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	14
2	12/16 (金) A : 10 : 00 ~ 10 : 30 B : 10 : 45 ~ 11 : 15 C : 11 : 30 ~ 12 : 00	スマホに関する疑問・ 質問に個別対応	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	12

(4) 評価と反省

「中公スマサポ」は参加者のスマホを使用し、スマホに関する疑問や質問に個別でサポートした。

相談は一人 30 分以内とし、30 分以内で終わらないことや長引くことを予想し、相談のインターバルは 15 分設けたが、中には長引く参加者もいたため、工夫が必要だと感じた。

相談内容は、メールの送信方法、乗換案内、ナビの使い方、写真の整理方法等、さまざまな内容だったが、1 対 1 で質問ができるため、その場で 1 つ 1 つ疑問が解決していき、参加者の理解が深まっていく様子がわかった。

本講座は 6 月に講座を実施し好評の声が寄せられたため、2 回の実施となった。今後も市民の要望や声をくみ取りながら講座を企画したい。



講座の様子



講座の様子

Pepper(ペッパー)と学ぶ健康ゲーム マットス

(1) ねらい

- ①長引くコロナ禍における運動習慣低下に対して、運動のきっかけや体力づくりに役立てる。
- ②ゲームを通して参加者同士の交流を図り、仲間づくりの一助とする。
- ③企業が行うCSRの積極的な活用。

(2) 対象等

対象：市民 20 名

周知方法：中央公民館報、チラシ、HP

(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	7/21（木） 14:00～16:00	「マツトス」の説明と チーム戦での競技	講義 実習	講師：筑波大学 大藏 倫博 教授 協力：ソフトバン ク	12

（４）評価と反省

今回の講座は、「マツトス」開発者の大藏教授が講師、ロボットの Pepper が司会進行を行い、ソフトバンク協力のもと開催となった。

マツトスはマットとボールを使用して、誰でも簡単に出来る運動であり、認知症予防の一環と普及している。ルール説明のあとチームに分かれて競技した。競技は大変盛り上がり、参加者は熱心に取り組んでいた。

コロナ禍において運動量の低下が進む中、運動をするきっかけとして今後も開催を検討したい。



講座の様子



講座の様子

マイナンバーカードを手ぶら申請しよう！

（１）ねらい

- ①マイナンバーカード普及率を上げる。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。

（２）対象等

対象：市民20名

周知方法：中央公民館報、チラシ、HP

（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
	9/30（金） 12:00～ 13:00	ご自身のスマホでマイナンバーカードを「手ぶら申請」するサポート	講義 実習	ソフトバンク	7

（４）評価と反省

ご自身のスマホのみ用意していただき、マイナンバーカードの手ぶら申

請を行っていただいた。手ぶら申請は、従来の申請の際に必要であった交付申請書や通知カード、証明写真が不要で、スマホのみでマイナンバーカードの申請が出来る申請。ソフトバンクにより簡単な流れの説明の後、証明写真専用アプリ「パシャット」で自撮りをし、証明用写真を撮影した。

写真はご自身が納得いくまで撮影が出来るので、参加者の皆さんは写真写りに納得している様子だった。撮影後、氏名住所等必要事項を入力し、申請はスムーズに終わった。



講座の様子



講座の様子

マイナポイントを取得しよう！

(1) ねらい

- ①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタルデバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。

(2) 対象等

対象：市民18名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

(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	11/29(火) A: 10:00~ 11:00 B: 11:15~ 12:15	マイナンバーカード取得者を対象にマイナポイントの取得・保険証利用申込・公金受け取り口座の登録をサポート	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	16

(4) 評価と反省

ご自身のスマホを使用してマイナポイント取得、希望者は保険証利用登録・公金受取口座登録をサポートした。9月に実施した「マイナンバーカードを手ぶら申請しよう！」の受け皿として開催。

講座当日は移行ポイント先ごとにブースを設けてサポート。おおむねスムーズに進んだ。

おサイフケータイに対応していないスマホは、マイナンバーカードをかざ

しても反応しない事象があったが、セブンイレブンのATMを利用してマイナポイント取得をする対応をした。

ポイント先によって持ち物や取得方法が煩雑であったため、「一人ではできなかった」「助かった」との声が多く上がったため、今後も市民の声をくみ取りながら講座を企画したい。



講座の様子



講座の様子

ミュージカル劇団 Alumnae A's AIDA プレ公演「MOZART!」

(1) ねらい

- ①幅広い世代の方に文化芸術の親しむ場を設ける。
- ②前橋市の音楽文化向上に寄与する。
- ③自主学習グループによる地域貢献活動の支援をする。

(2) 対象等

対象：市民120名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP

(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	11/5(土) 13:00~16:00	「MOZART!」	観覧	ミュージカル劇団 Alumnae A's	95

(4) 評価と反省

ミュージカル劇団 Alumnae A's によるプレ公演を開催した。

事前のPCR検査や出演者と観客の距離を取る等の感染対策を行い、マスクなしの公演の開催とした。市民にとってはミュージカル等を観覧する機会の減少、団体にとっては活動発表の場の減少という状況のため、今後も感染対策を行いこのような機会を設けていきたい。



公演の様子



公演の様子

YouTube 動画配信

(1) ねらい

- ①動画配信することにより講座に参加しなかった方に、講座を聴講する機会を設ける。
- ②公民館主催講座に興味を持ち、公民館利用のきっかけの一助とする。

(2) 対象等

対象：市民

周知方法：中央公民館報

(3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	視聴回数 3/31 現在
1	8/17	【話題の AR スポーツ】HADO を体験しよう	講義 実習	HADO ARENA アクエル前橋	255
2	8/17	【誰でも簡単に】健康ゲーム「マツス」	講義 実習	講師：筑波大学 大藏 倫博 教授 協力：ソフトバンク	647
3	9/14	【1日3分】かんたん椅子ヨガ	講義 実習	明治安田生命	252
4	12/1	【スマホ教室】はじめてデリバリー注文してみた	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	572
5	2/6	【スマホで簡単】マイナポイントを取得してみた	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	328
6	2/7	【そうなん？】ぐんま方言かるたで方言を知ろう！	講義 実習	講師：共愛学園前橋 国際大学 佐藤高司	323

7	2/8	【明寿大学】第1回全明オープン	講義 実習	講師：筑波大学 大藏 倫博 教授 協力：ソフトバンク	435
8	2/16	【明寿大学】10歳若返る運動講座	講義 実習	ライフトレーナー 橋本 大介	239
9	3/10	【スマホを使って】まちなかスタンプラリー	講義 実習	なし	169
10	3/31	【スマホ教室】はじめてPay Pay使って買い物してみた	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	56
11	3/31	【個別でサポート】中公スマサポ	講義 実習	NPO 教育支援協会 北関東	44

(4) 評価と反省

1～3の動画はiPad、4はパソコンで動画作成した。撮影した映像は、音声が小さい・聞き取りにくい場合が多く、今後は音声を拾うマイクを意識し、撮影場所を考慮していきたい。

また、撮影時は、商品名が映らないような画角に注意することや、講座進行の妨げにならないこと等、細心の注意を払っていきたい。



サムネイル画像1



サムネイル画像2



サムネイル画像3



サムネイル画像4



サムネイル画像 5



サムネイル画像 6



サムネイル画像 7



サムネイル画像 8



サムネイル画像 9



サムネイル画像 10



サムネイル画像 11

伝統文化事業「平家物語と能」

(1) ねらい

- ①古典の日の行事として開催する。
- ②地域住民が伝統文化である「能」と「平家物語」に親しむ機会を設け、文化的で活力ある地域の実現に寄与する。

(2) 対象等

対象：市民100名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP、FB

(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	11/3（文化の日） 13:30～15:15	「平家物語と能」 演目：巴	観覧	能楽師下平克宏/松山隆之/大槻孝充/ 群馬地域学研究所 手島仁/よみくらべ 源氏物語3名/ピアノ演奏横堀久美	105

公民館利用団体の「よみくらべ源氏物語」と観世流能楽師の下平克宏さんを中心に「平家物語」と「能」をテーマに公演を行った。

(4) 評価と反省

今年度もコロナの影響で、密を防ぐため人数を限定しての開催となった。本講座は毎年人気が高く、定員100名のところ326名の応募があり、抽選で参加者を決定した。

講座内容は四部構成でそれぞれ平家物語と能についてのプログラムで実施した。第一部は「源平の戦いと巴御前」と題しての講演や、源平の戦の幼年唱歌をピアノ伴奏と共に聴くことが出来た。第二部では下平先生による巴詞章のわかりやすい解説と能面や装束の説明があり、第三部「平家物語を楽しむ」では、よみくらべ源氏物語の皆さんによる朗読と横堀久美さんのピアノの演奏、第四部では下平先生による能の実演「巴」の演能により、平家物語の世界を感じてもらえた。



能装束と能面の解説



演目「巴」の演能

明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業

女性のための「健康づくり栄養」

(1) ねらい

①明治安田生命保険相互会社との包括連携協定に基づき講座を開催することで、市民の健康増進や個性豊かで主体的な地域社会の形成を図る。

②感染症予防のため、安心して外出可能な機会が減少している市民に対して、感染対策を実施した講座を開催することで、ひきこもりの発生を予防する。

③参加者同士が集うことで、地域における仲間づくりの機会とする。

(2) 対象等

対象：市民 先着50名

周知方法：中央公民館報、広報まえばし、チラシ、HP、FB

(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	8/27(土) 13:30~15:00	女性のための「健康づくり栄養」	講演	明治安田生命保険相互会社	22

(4) 評価と反省

今回は明治安田生命保険相互会社との包括連携協定事業の一環として実施した。

受付が済んだ参加者から講座開始前に血管年齢等の測定を行うことで、待ち時間を有効活用でき、スムーズな運営ができた。講座では健康に過ごすための「食事」や「栄養」について関心のある方が多く、熱心に資料にメモを取る様子が見られた。講座の途中に、自分でできる「ハンドマッサージ」や椅子に座ったままできる「椅子ヨガ」なども取り入れられており、参加者がリフレッシュした状態で講座を受けられるよう工夫されていた。

アンケート結果からは、「バランスの良い食生活を心がけていきたい」「食生活についてもっと勉強したい」等、良い学びができたという意見が多く見られた。この講座がきっかけに普段の食生活を意識することでいつまでも健康に過ごせればと思う。



講座の様子（講師）



血管年齢測定の様子

花火が100倍面白くなる！職人が語る 打ち上げ花火の楽しみ方

(1) ねらい

- ①全市民対象の講演会を開催することで、幅広い世代に教育や文化に関する学習機会を提供する。
- ②感染症予防のため、安心して外出可能な機会が減少している市民に対して、感染対策を実施した講座を開催することで、ひきこもりの発生を予防する。

(2) 対象等

市民（市内在住）100名（抽選）

(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	6/11(土) 10:00~12:00	花火が100倍面白くなる！職人が語る 打ち上げ花火の楽しみ方	講義	上州花火工房(有) 蟻川銃砲火薬店 取締役工場長 吉田 敬一	37

(4) 評価と反省

花火の歴史・構造等、講師の話を聞きながら聞く参加者も多く、「花火」の関心の高さがうかがえた。会場での質問も多く出て、時間の都合上、途中で終わりになってしまふほどの盛況ぶりだった。

アンケート結果からは、「花火の見方が分かったので、花火大会が楽しみになった」「動画や写真をたくさん用いた説明だったので、とてもよく理解できた」等、良い学びができたという意見が多く見られた。一方、「子どもにとっては時間が長かった」「前半が長かったので時間配分を考えてほしい」という意見もあり、今後の講座開催のうえで、どの年代でも楽しめるように内容を構成したり、参加者が楽しみにしていそうな内容に時間をかけるようにしたりと、内容について工夫が必要だと感じた。



熱心に講座を聞く参加者



画像や動画を用いての説明

市民の茶席

(1) ねらい

市民を対象に下記の目的を持って講座を開催する。

①普段着で参加できる茶席としての場を設け、市民に茶道に親しむ機会を提供する。

②日本の文化である茶道の普及、発展を図る。

(2) 対象等

主に市民

(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	4/15(金) 10:00~15:00	茶道	体験	高橋 宗美	111
2	6/15(水) 10:00~15:00	茶道	体験	高橋 宗康	89
3	7/15(金) 10:00~15:00	茶道	体験	佐藤 翠仁	84
4	8/25(木) 10:00~15:00	茶道	体験	親松 宗清	110
5	9/15(木) 10:00~15:00	茶道	体験	鈴木 翠知	51
6	10/15(土) 10:00~15:00	茶道	体験	南雲 宗美	110
7	11/15(火) 10:00~15:00	茶道	体験	今井 宗睦	84
8	12/15(木) 10:00~15:00	茶道	体験	近藤 宗秀	82
9	R5/1/15(日) 10:00~15:00	茶道	体験	村上 宗伸	91
10	R5/2/15(日) 10:00~15:00	茶道	体験	永田 宗由	104
11	R5/3/15(日) 10:00~15:00	茶道	体験	善養寺 宗璋	130

※5月は前橋茶道会の都合で実施不可

(4) 評価と反省

前橋茶道会と共同開催している「市民の茶席」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2・3年度は開催を見合わせていたが、今年度は感染防止対策を徹底した上で開催することが出来た。

受付の対策としては、検温、手指消毒、出席者カード(氏名・体温・連絡先電話番号)の記入を行い、茶席会場では、定員を一席10名にし、個装のお菓子を提供することや、茶碗の煮沸消毒などの対策を行った。

多い月では100名以上の参加があり、コロナ禍でも気軽に茶道に親しむ機会を設けることの大切さを感じる事が出来た。



茶席の様子（参加者）



茶席と受付の様子

まちなかスタンプラリー

（１）ねらい

- ①幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象に、楽しみながら参加者がコミュニケーションを図りながらともに楽しみ、学び、知的好奇心を向上させる機会とする。
- ②幅広い年齢層の交流を図り、仲間をつくる機会とする。

（２）対象等

どなたでも

（３）内容

回	月日・時間	学習主題	学習方法	講師（敬称略）	人数
1	2/19（日） 11：00～14：00	まちなかに隠れている動物の絵や像、文字を携帯で撮影し、10種類集めたら本部に報告し記念品をもらえる。お宝キャラがいたら焼きまんじゅうの焼き体験もできる。	体験	NPO 法人 はじめの 一歩	175

（４）評価と反省

申し込みは70グループ215人だったが、当日の天候不順もあり175人の参加だった。

受付で地図とヒントの紙、参加者がつけるシールを渡し、ルール説明をしてスタートした。受付付近にまちなかスタンプラリーオープンチャットの二次元コードを配置して参加者に読み取ってもらいそこから動物のヒントや伝達事項を配信した。参加者のアンケートもオープンチャットより 구글 アンケートフォームを送り回答してもらった。

参加者にまちなかの動物のキャラクターを探して写真を撮ることで、まちなかの知らなかった道や店などを発見してもらい、まちなかにまた来たいと思っただけであればうれしい。



講座の様子



講座の様子

2 上川淵公民館

学び合い講座①さわやか生活セミナー(旧高齢者教室)

(1) ねらい

- ①日頃個人では経験することの出来ない集団学習の楽しみや経験と感動を共有し、地域での連帯をよびかける。
- ②地域活動への参画を促し、高齢者の孤立・ひきこもりの発生予防と、連帯感の醸成、地域活動への参画促進を図る。
- ③各種健康診断の受診奨励や生活改善・介護予防周知啓発による健康寿命の延伸、医療費抑制、要介護認定増大の抑止、自立支援を図る。

(2) 対象等

対象：地区住民（学習内容は60歳以上を対象としたもの）

周知方法：館報に掲載、地区老人クラブ会長にチラシ配布依頼、公民館内チラシ配布

(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	7/27(水)	熱中症は予防が大事	講義	群馬ヤクルト販売株式会社 社員	10
2	7/29(金)	ハーモニカコンサート	演奏	市民講師 齋藤 喜久夫 氏 高山 要 氏 近藤 夏子 氏	27
3	8/3(水)	楽しく学ぶ！ 認知症予防講座	講義	明治安田生命保険 相互会社 社員	6

(4) 評価と反省

昨年一昨年とコロナの影響で書面開催だったが、感染者が減少傾向にあっ

たことから本年度については通常通りの講座を開催した。ただ、募集期間中にコロナの感染者が増え始めてしまったこともあり、コンサートに比べ講義の2講座の参加者は少数にとどまった。しかしどちらの講義も飽きさせないよう手遊びやクイズを交える等工夫されており、皆真剣に学んでいる様子だった。コンサートも、参加者の年代に合わせた選曲がされており、皆聴き入っていた。

次年度以降も、今回の反省を踏まえ周知方法や魅力的な内容づくりを考えたい。引き続き行っていきたい。

学び合い講座②かみかわ健康パネル展 あなたを守る血管やわか習慣

(1) ねらい

- ①パネル展示を通し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課題を周知し、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：地域住民

周知方法：館報に掲載、公民館内でチラシ配布

(3) 内容

健康に関するパネル展示とパンフレット類の配布

上川淵地区保健推進員による無料の体脂肪率・握力測定、プレゼントの配布
(展示期間中毎日、午前10時30分～正午、火曜日のみ保健師による血圧測定も行う)

展示期間：令和4年12月6日(火)～12月18日(日)

(4) 評価と反省

健康増進課・上川淵地区保健推進員と協力して例年行っているウォーキング講座が、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行えないことから、代替えとして健康増進課・保健推進員協力によるパネル展示を行った。

今年度は上川淵地区保健推進員より、パネル展示に合わせ来場者に各種計測・プレゼント配布を行いたいとの申し出があり、毎日行ってもらった。開始時間前から待っている人がいることもあるほど大変好評で、計測者数は合計で208名となった。また、終了時にはほとんどのパンフレットが残り僅かになっており、特にウォーキングマップ、野菜を使ったレシピは多数の方が持ち帰り、途中で追加も行った。地域住民の健康意識の向上に繋がる、盛況のパネル展示となった。



パネル展示の様子



保健推進員・保健師による計測の様子

学び合い講座③セカンドライフ事業

(1) ねらい

- ①コロナ禍において、より一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタル・ディバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。

(2) 対象等

対象：市内在住者

周知方法：館報及び館内掲示、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	10/26（水） 13:00～15:00	「スマホ操作講座・初級編」	講義	NPO 法人教育支援協会北関東 前橋工科大学ボランティア	15
2	10/27（木） 13:00～15:00	「LINEの使い方講座」	講座		12

(4) 評価と反省

申し込みの時点で、非常に多くの問合せがあり、申込開始日に締め切りになるなど、関心の高さを感じた。また、講座当日、参加者は皆熱心に取り組んでおり、時間一杯質問等をしていた。

スマホに関する講座はまだまだ需要が高いと感じた。

一方で、講座についていくのも精いっぱい、という方も見られ一朝一夕でデジタル・ディバイドは埋まらないと改めて感じた。単発ではなく、一定程度連続してやるなど時間をかけることや、もっと人数を絞り込んで行うなどの工夫が必要だと思われる。

なお、本講座は講師を通して、上川淵地区内の前橋工科大学の学生が協力者として参加。地域の教育機関との連携が出来た。また、事業後の学習効果向上のため、未来政策課のデジタルよろず相談事業に繋げ、フォローアップ

を図った。

学び合い講座④聴こえのはなし～耳の健康講座～

(1) ねらい

- ①聴力に関する知識を身につけることで健康寿命の延伸を図る。
- ②聴力と認知症の関係を学び認知症予防に繋げる。
- ③仲間づくりの場として地域住民同士の交流を図る。

(2) 対象等

対象：地区住民

周知方法：館報に掲載、公民館内でチラシ配布

(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	2/8（水） 10:00～11:30	聴こえのはなし ～耳の健康講座～	講義	コトブキ補聴器 前橋店店長 小川 能史	11

(4) 評価と反省

多くの方にとって関心の高い分野ということで、聴力に関する講座を開催した。

講座の内容は、ただ講義を聞くだけでなく、途中で動画を見たり、簡単な聴こえのテスト（少しずつ高さの違う音を流す、聴き間違いやすい単語を聴き取る）を行ったり、単調にならないよう工夫されていた。また、プロジェクター・資料は講師の持ち込みのため、準備の手間が少なくて済んだ。

参加人数は11名と少数にとどまったが、聴こえについての関心の高い方が集まっており、講義が終わった後ほとんどの方が熱心に講師に質問していた。参加者が募集定員の半数ほどしか集まらなかったが、大人数だと今回の様に個別の質問に時間をとることが難しくなるため、少人数で良かった部分もあった。今後はこのような部分のバランスを考えながら募集人数を設定していきたい。

3 下川淵公民館

暮らしの学びあい講座「普通救命講習会」

(1) ねらい

- ①傷病者の発生や災害などの不測の事態に備える。
- ②適切な応急手当の知識および技術を学ぶ。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民（中学生以上）

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	6/18 (土) 13:30~16:30	<p>応急手当の基礎知識に関する実技指導体験を伴う学習。 講習終了後、参加者に「普通救命講習修了証」を交付する。</p> <p>《学習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> 心肺蘇生法 (成人対象) AED の使用法 止血法 異物除去法 など 	講義・実習	前橋市消防局 南消防署消防士 勝見 拓弥 他	14

(4) 評価と反省

プロジェクターを使い、救命処置の流れについてわかりやすい説明を受けた後、参加者全員が、人形を使用して実技講習を行い胸骨圧迫や人工呼吸を体験することができました。

後半は4班に分かれて、心肺蘇生法やAED使用の手順など、実際に救命措置の実技をおこなった。講座のまとめとして、全員が救命処置の流れ（心肺蘇生法とAED使用）について効果測定を行い無事終了することができました。

いざというときの行動は、継続的な反復学習を通じて身につくものだと思うので、今後もこの講習会については、引き続き実施していこうと思う。



スクリーンを見ながらの講義の様子



班ごとに心肺蘇生の実技の様子

暮らしの学びあい講座「火災予防講習会」

(1) ねらい

- ①火災予防対策を学び、防災意識を高める。
- ②火災の初期消火を体験し、現場での対応力をつける。
- ③起震車を体験し、地震の際に身を守る術をつける。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民

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	9/10 (土) 13:30~15:00	住宅の火災予防対策や地震や火災がおきた際の初期対応などを学ぶ。また、起震車を体験し有事の際の対応力をつける。 《学習内容》 ・火災の予防に大切なこと ・住宅の火災予防対策 ・起震車や消火器の体験など	講義・ 実習	前橋市消防局 南消防署地域安全係 早川 哲史 他 前橋市防災危機管理課 危機管理係 森山、狩野専門員	17

(4) 評価と反省

当日はまず初めに、身近な火災予防の方法や実際の火災状況などについて、南消防署員からわかりやすい説明をしていただいた。

後半は2グループに分かれて、水消火器を使った消火の実技体験と起震車による大規模地震体験をおこなった。初めて消火器を操作する方もいたが、消防署員の説明を受けて、とまどいながらも目標物へ向けて噴水できていた。また起震車体験では、身体を支えるだけでも大変な大きな揺れに驚いていた。

座学だけでなく実技体験を加えたので、参加者同士の交流もあり。和やかな雰囲気の中でも集中して真剣に取り組んでいる姿が印象的であった。今後も機会があればこのような講習会を実施していきたい。



水消火器を使った消火体験の様子



起震車による地震体験の様子

暮らしの学びあい講座「花と緑の講座」

(1) ねらい

- ①地域の方々の交流を通じて環境について考え、各町の花づくりに役立てる。
- ②地域づくり推進協議会等と協力して、住民が自ら地域づくりに参画できる一助とする。

(2) 対象等

対象：下川淵地区住民

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	2/27 (月) ① 9:30～ 10:30 ②11:00～ 12:00	・竹の鉢を使った多肉植物の寄せ植え。 ・花と緑を通じて、地域の人同士のつながりを深める。	講義・ 実習	花結びの会 持田 みね子	①11 ②10

(4) 評価と反省

今回は竹の鉢を使った多肉植物の寄せ植えのため、毎回参加していただいている方にも新鮮な体験学習になった。

講師は花結びの会の代表であり、参加者とも知り合いの方が多くみなさん和我あいあいと楽しみながら、寄せ植えをしていた。

講師からの説明によると、多肉植物はこまめな水やりなど手入れが必要無く育てるのが簡単な植物とのことであるので、育ててみたいと思った。

今回の講座を通して、地域の緑地公園の整備や春のオープンガーデンなど、地域づくり協議会環境部会への関心が高まれば良いと思う。



講師の説明を真剣に聞く様子



多肉植物の寄せ植え作業の様子

4 芳賀公民館

はつらつ教室

(1) ねらい

高齢者を中心に、地域の人々が心身共に健やかで生きがいのある人生を送るため、学習しようとするもの。

- ①健康に関心を持ち、健康寿命の延伸を目指す。
- ②地域社会での仲間づくりの場として交流できる機会を設ける。
- ③身体と心を整えて、自宅で軽い運動習慣がつけられるよう支援をする。

(2) 対象等

対象：芳賀地区在住、在勤の人

周知方法：公民館報掲載、チラシ配付

(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	8/29（月） 10:00～11:30	骨格エクササイズ①講座	講義 実習	B5Studio パーソナル トレーナー／作業療 法士 家泉 遥一郎	17
2	9/20（火） 10:00～11:30	骨格エクササイズ②講座	講義 実習	B5Studio パーソナル トレーナー／作業療 法士 家泉 遥一郎	21
3	9/28（火） 10:00～12:00	「睡眠」と「健康」の知恵袋講 座 ～血管年齢測定・ベジチェ ック～	実習	明治安田生命保険相 互会社 群馬支社 池島 満美子	22

(4) 評価と反省

「骨格エクササイズ講座」は、作業療法士とパーソナルトレーナーの二つの資格を持つ講師が、整形外科や整体院では教えてもらえない骨格エクササイズを実施した。人間の身体は重力に負けると、肩こり、膝の痛み、腰痛など色々なところが痛くなる。骨の位置や筋肉との関係を解説しながら、受講者の一人ひとりの箇所を講師が直に触ってほぐしながら指導してくれたため、痛みの原因の場所が分かりやすく、意識が変わったと高評価をいただいた。これなら、楽しみながら家でもできる、簡単にほぐせそう、長年生きているが初めて知った、毎年開催してほしいなどの意見があったため、来年度も開催したい。

「睡眠と健康の知恵袋講座」は、明治安田生命が提供する定期講座を活用して開催した。睡眠と健康の関連性や、体内時計の大切さについて熱心に学んでいる様子うかがえた。最後は、ベジチェックと血管年齢測定をして、その結果に一喜一憂し、受講者同士で交流を図る姿が見られ大変好評だった。



骨格エクササイズ講座①



骨格エクササイズ講座①



睡眠と健康の知恵袋講座



ベジチェックと血管年齢測定

共愛地域連携講座「上毛を学ぶ」－芳賀地区の戦国時代を学ぶ－

(1) ねらい

- ①芳賀地域の歴史を学ぶことにより、芳賀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地域公民館との共催事業を行うことで、連携による地域貢献に資する。

(2) 対象等

対象：前橋市在住・在勤・在学の人

周知方法：公民館報掲載、チラシ配付、共愛学園前橋国際大学HP

(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	2/11（土） 13:30～15:30	赤城山に富士山の神が飛んできた！ －戦国時代の停戦プロパガンダー	講義	群馬県立女子大学 准教授 築瀬 大輔	23
2	2/18（土） 13:30～15:30	長享の乱における鳥取陣について	講義	群馬県立歴史博物館 学芸員 森田 真一	27

(4) 評価と反省

共愛学園前橋国際大学と連携し、地域連携講座「上毛を学ぶ」－芳賀地区の戦国時代を学ぶ－を2回にわたり芳賀の歴史にまつわる講座を実施した。

日本中世史を中心に北条氏や上杉氏の著書や上州の戦国史の編著等を行っている講師は、富士山の神が赤城神社に来たという神託があったという。赤城神社にまつわる歴史と独自の自説を交えながらの講義に度々笑いが出て、楽しそうに受講している様子が見られた。

2回目の講師は日本中世東国史を専攻とし、鳥取陣（現在の前橋市鳥取町、大鳥神社周辺）について越後国の上杉定昌を中心に上杉一族という枠組みの中で定昌を捉えた講義であった。鳥取町に関する歴史講座のためか参

加人員も増加し、熱心に受講している様子うかがえた。

独自の自説を交えながらの講義に度々笑いが出て、楽しそうに受講している様子うかがえた。



赤城山に富士山の神が飛んできた！
－戦国時代の停戦プロパガンダー



長享の乱における鳥取陣について

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	2/26（日） 10:00～11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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	発表者 4人 観戦者 12人
1	2/26（日） 10:00～11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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	発表者 4人 観戦者 12人

(4) 評価と反省

ビブリオバトルの開催は3回目となり、発表者、観戦者ともに前回は上回り、なかなかの盛り上がりを見せた。今回も生涯学習奨励員連絡協議会に協力してもらい実施した。

新型コロナウイルス感染予防対策として、参加者に事前の検温、マスクの着用、手指の消毒などの協力をお願いした。参加者は協力的であり、スムーズに

運営することができた。



発表の様子①



発表の様子②

5 桂萱公民館

陶芸体験・ぐい呑み作り講座

(1) ねらい

①公民館で活動する学習グループに講師を依頼することで地域への学びの還元を図る。

②コロナ禍でおうち時間が増えている中で、趣味的な陶芸を学び、体験することにより日々の生活に喜びを増やす一助とする。

③作成題材を限定することで、普段公民館をあまり利用しない成人男性の参加を促す。

(2) 対象等

対象：桂萱地区住民

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
1	8/31 (水) 19:00~20:30	桂萱公民館学習グループの指導により、体験する機会の少ない陶芸を題材として、男性を呼び込む企画で考えた。 また、定員を少なくし、密にならずに短時間で終わるよう配慮した。	体験	・稲村こずえさん ・下田順子さん (楽陶クラブ)	10

(4) 評価と反省

普段あまり公民館を利用しない、成人男性の参加を促すことを目的の1つとして、「ぐい呑み作り」を通して気軽に陶芸体験をしていただく講座を企画した。新型コロナウイルスへの感染拡大防止で参加者の密を避けるため、定員を

少なくとも1つの作業台に2人～3人ずつで配置し、室内の換気を十分にしながら実施した。

楽陶クラブにはメインで説明していただく方と、サブで参加者の様子を見ながら補助していただく方の2人体制で指導していただいたので、全員が上手に陶芸を楽しむことができた。初めての体験で成形に苦労している方もいたが、みなさん集中して、よい作品ができた。

残念ながら男性の参加者は2人だけだったが、現役世代（60歳未満）の参加者が過半数を占め、目的の一部は達成できたと思う。今回の講座が参加していただいた方の趣味の幅を広げるきっかけになればよいと思う。



参加者の間隔を空けて行いました



みなさん集中して作品を作りました

いきいきシニアスクール

(1) ねらい

高齢者が毎日を健康で楽しく、さらに生きがいをもって過ごせるように次の目的をもって実施する。

- ①孤立・ひきこもりの発生を予防し、健康づくりを支援し安心して日々の生活ができるようにする。
- ②変わりゆく情報社会で高齢者が犯罪に巻き込まれないよう色々な情報を提供する。
- ③参加者同士の仲間づくりとして、交流や学びの場を提供する。

(2) 対象等

募集方法：桂萱地区老人クラブ連合会 単位老人クラブから周知

(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	8/29(月) 10:00～11:30	楽しく学ぶ！ 認知症予防講座	講義	明治安田生命保険 杉内 由紀子	41
2	10/25(火) 9:00～11:30	高齢者のための 健康づくり講座	講義実技	地域おこし協力隊 ウェルネスライフトレーナー 橋本 大介	22

3	2/7 (火) 10:00～11:00	悪質商法に 気をつけよう！	講義寸劇	前橋市消費生活センター (出前講座)	
---	------------------------	------------------	------	-----------------------	--

(4) 評価と反省

桂萱地区老人クラブ連合会と連携し講座の周知・希望者のとりまとめ・受付等の協力をいただき実施した。

コロナウイルス感染症拡大防止のため、シニアスクールは3年ぶりの開催だった。

楽しく学ぶ！認知症予防講座では、実際の生活に役立ち自宅で出来ることがないか、認知症の予防は、頭を使う行動、身体を継続して動かす、人との交流と会話を楽しむ事が大切との話があり、講演後も参加した老人クラブ会員の方は、久しぶりに集まったことで楽しそうに歓談しており、ねらいである交流や学びの場を提供することができた。

高齢者のための健康づくり講座では、テニスボールを使ってお尻の筋肉をほぐしたり、猫のポーズ、ドンキーストレッチ、呼吸筋のトレーニング（腹式呼吸）、ヒップリスト、スクワットなど、先生が分かり易く運動の仕方を説明し、参加者を回りながら指導していただいたこともあり、ストレッチなどすぐには出来ない方もいたが、たった1回の運動でも腰などがスッキリして楽になったと好評であり家庭でも気軽に健康づくりができるように、友達にも教えてあげたいと言って、資料をもらって行く方もおり、日々の生活で生かせる講座となった。



楽しく学ぶ！認知症予防講座の様子



高齢者のための健康づくり講座の様子

桂萱スマホ教室

(1) ねらい

- ①コロナ禍においてより一層デジタル化が加速し、それに対応する為スマートフォンを学ぶ機会を設けることで、デジタル・ディバイドを解消する。
- ②スマートフォンを活用することで市民の利便性を高める。
- ③企業が行う社会貢献事業の積極的な活用。

(2) 対象等

対象者：桂萱地区内在住の方

【Aコース】20名 【Bコース】20名 合計40名

受講料：無料

周知方法：館内チラシ設置、公民館報桂萱等

(3) 内容

回	月日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	9/5(月) 10:00～ 12:00	A：スマートフォンの基礎を学ぼう	体験	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	16
2	9/5(月) 13:30～ 15:30	B：LINEを使ってみよう！	体験	ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	14

(4) 評価と反省

情報化社会における情報通信技術を利用できる人と利用できない人の間に生じる格差「デジタルディバイド」解消の一環として、スマホ教室を実施しました。今回はソフトバンク株式会社の社会貢献事業を活用し、ソフトバンクスマホアドバイザーを講師に招き、Aコースをスマートフォンの初心者を対象とした「スマートフォンの基礎を学ぼう」、Bコースを「LINEを使ってみよう！」と題してLINEアプリを体験する内容を行いました。教室用のスマートフォンについてはソフトバンクが講習用の端末を用意していただいたため、スムーズに教室を進めることができました。

今回の教室参加者からはとても楽しかった、勉強になったなどの感想が聞かれ、今後も地域情報格差の解消に関する事業を継続的に展開していきたい。



A：スマートフォンの基礎を学ぼう



B：LINEを使ってみよう！

いきいきシニアスクール「健康マージャン入門教室」

(1) ねらい

- ①コロナ禍において高齢者の孤立・ひきこもりの発生を予防し、地域活動への参画促進を図る。
- ②新たな分野の体験を提供し、地域住民のコミュニケーション、仲間づくり

を目指す。

③仲間と交流しながら指先や頭を使うことで、脳の活性化を図り健康寿命を延ばす一助とする。

(2) 対象等

市内在住・在勤の60歳以上 初心者の方向けの講座

募集方法：桂萱地区老人クラブ連合会 単位老人クラブから周知

公民館報「桂萱」に掲載

館内にチラシを掲示、近隣の公民館にチラシを配布

(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
4	11/7(月) 14(月) 21(月) 28(月) 9:00~12:00	初心者の方に基礎から点数計算まで親切に教えます。	講義 実技	健康麻将全国会 地域指導員 阪本 一雄	4回 のべ 99

(4) 評価と反省

初心者の教室で募集をしたが、ベテランの方も数名参加されていたため、講師の説明を聞かずに取り組んでおり、講師が苦慮することもあった。申込時に初心者限定ということで、お断りするべきであった。

参加した皆さんは、大変楽しそうに対局されており、いろいろな方との交流や新たな分野の体験が出来たものと思います。

今後も継続したいという意見があったので、アンケートをとった結果、22名の方で自主学習グループを設立し定期的に学習を行うこととなった。



健康マージャン入門教室の様子

【動画配信】YouTube 動画講座 桂萱Kitchen ゼミ～おきりこみに挑戦～

(1) ねらい

①新型コロナウイルス対策として、また定着してきた動画配信にて家庭でもできる料理部門として、オンライン方式の公民館講座を実施する。

②地元桂萱地区食生活改善推進員による桂萱地区で多く栽培されている野菜を取り入れた家庭でも作れる郷土料理「おきりこみ」の作成動画をYoutube 経由で配信する。

③居住地などに関係なく、どなたでも視聴可能とする。

(2) 対象等

対 象：一般市民（どなたでも）

周知方法：公民館報掲載にて情報発信

撮影日時：12月5日 13：30～14：30

撮影場所：桂萱公民館調理実習室

撮影内容：オンライン方式の公民館料理講座を実施する。

題材「おきりこみ」

(3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	回数
1	12/19 配信	群馬県郷土料理 「おきりこみ」	視聴 実習	桂萱地区食生活改善推進員会	197 1/10 現在

(4) 評価と反省

桂萱地区食生活改善推進員会の協力により、市公式 Youtube 動画にて、長年群馬県の郷土料理として広く知られている「おきりこみ」の調理方法やレシピなどを動画配信しました。

撮影日には、団体が準備した材料や撮影事前の仕込みをしていただき、打合せの段階から普段の食改推の活動の経験により、調理や材料の説明、中力粉を使用しためん打ちや切り方、野菜の説明など丁寧に且つスムーズに撮影を進めることができました。



サムネイル画像



桂萱地区食生活改善推進員会

桂萱公民館冬季インターネット(タブレット)体験会

(1) ねらい

①情報端末に（タブレット）に直接ふれることにより、地域住民にインターネットに対する興味・関心を高める。

- ②市ホームページ等の閲覧を通して市情報の伝達推進を図る
- ③率先してデジタル情報の取得・活用に取り組む習慣を身につける。

(2) 対象等

対象：どなたでも

周知方法：公民館報「桂萱」に掲載、市HP、インスタグラム等で情報発信
申込み不要で直接会場に来ていただく方式にて実施

(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	2/16(木) 9:00~12:00 13:00~16:00	冬季インターネット(タブレット)体験会	体験	桂萱地区地域づくり推進協議会	15

(4) 評価と反省

桂萱地区地域づくり推進協議会と共催にて、情報化社会における情報通信技術を利用できる人と利用できない人の間に生じる格差「デジタル・ディバイド」解消の一環としてインターネット(タブレット)体験会について今年度2回目を開催しました。

今回はホームページの閲覧や市公式の Youtube 動画に掲載されている桂萱公民館講座の視聴などを行うと同時に参加者からの簡単な質問等に職員で対応しました。参加者の中には今後はネットでの確定申告にしたいなどや90歳代の参加者の方は携帯電話(ガラケー)をスマートフォンに変えてインターネットを活用していきたいとの感想があり、情報取得の意欲や活用に積極的になることを実感しました。



冬季インターネット体験会の様子

【動画配信】桂萱地域発見シリーズ「え！そうだったの・・・？」(幸塚町編)

(1) ねらい

- ①新型コロナウイルス感染拡大防止のため、どこでも視聴できる動画を配信する。
- ②桂萱地区に伝わる伝承を題材に取り上げ、解説を動画公開することによ

り地域の歴史の再発見につなげ、郷土愛を育む。

③居住地区や年齢に関係なく、どなたでも視聴を可能とすることにより広く桂萱地区の紹介も行う。

(2) 対象等

対 象：一般市民（どなたでも）

周知方法：公民館報に掲載

撮影日時：3月2日 10:00～11:00 他

撮影場所：桂萱公民館並びに桂萱地区内

撮影内容：桂萱地区の幸塚町の地名の由来について古い言い伝えがあるとのことで、その調査過程をドキュメンタリー風に動画にて配信

(3) 内容

回	月日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	人数
1	3/17（金） 配信	桂萱地域発見シリーズ 「え！そうだったの・・・？」 （幸塚町編）	動画 配信	幸塚町元自治会長 公民館利用者等	118 3/30 現在

(4) 評価と反省

桂萱地区の幸塚町の地名の由来について風変わりな言い伝えがあるとの情報があり、その内容についての調査過程や結果を市公式ユーチューブ動画にて配信することにより、地域の歴史やユニークな地名のつけ方を知るきっかけとし、地域住民に桂萱地区に対する愛着を深めることができたと感じた。



サムネイル画像



調査の様子

6 東公民館

Zoom体験講座

(1) ねらい

①コロナ禍でオンラインの活用が広がる中、代表的なWeb会議システムの一つであるZoomを体験する。

②オンライン会議など地域活動への活用の一助とする。

③新しい学びを通じて生活の利便性向上につなげる。

(2) 概要

対象：東地区在住の方 各回10名

周知方法：公民館報、市ホームページ

(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	6/28(火) 10:00~11:30	初心者向けのタブレットを使ったZoom体験講座	講義 実習	株式会社ジーシー シースタッフ 小平 悠介 新井 久子	10
2	6/28(火) 14:00~15:30	初心者向けのタブレットを使ったZoom体験講座			8

(4) 評価と反省

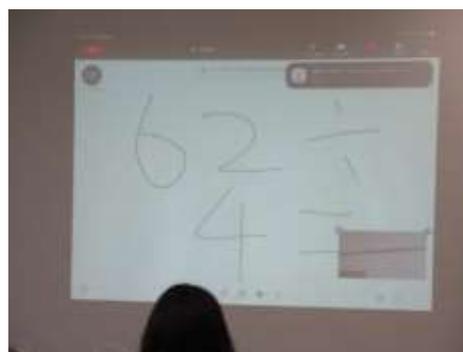
講師の丁寧でわかりやすい説明とアシスタントのサポート、講師が用意した共通のタブレット端末の使用により、高齢者が多いにもかかわらず操作でつまづく人もなく順調に進行した。他のビデオ通話アプリとの比較や用語の解説、よく使う機能の体験など初心者にとって有意義な内容だった。

午後の部は時間に余裕ができたため、学校の授業形式で漢字クイズや計算問題などを出題し、習いたての機能を使って複数の方法で回答させる等、画面共有の実演を行い好評だった。

受講生も熱心で休憩時間も質問が絶えず、今度は「会議の主催者(ホスト)」を学びたい等、ステップアップ講座を希望する声もあった。会社のZoom会議に早速参加したいという受講者もいた。アンケートの結果も満足度が高かった。



真剣に取り組む受講生



学んだ機能を使ってクイズに解答

スマホLINE講座

(1) ねらい

①スマートフォンの活用が広がる中、代表的なアプリの一つである「LINE」を便利に使うための基本操作を体験する。

②スマートフォンを活用し、地域活動への一助とする。

③新しい学びを通じて生活の利便性向上につなげる。

(2) 対象等

対象：東地区在住の方 10名

周知方法：館報、市ホームページに掲載

会場：東公民館第1・2会議室

(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	6/29(水) 10:00~11:30	スマートフォンのLINEを便利に使うため講座	実習	(株)ジーシーシースタッフ 小平 悠介 氏 新井 久子 氏	9
2	6/30(木) 10:00~11:30	【午前の部】			9
3	6/29(水) 14:00~15:30	スマートフォンのLINEを便利に使うため講座			8
4	6/30(木) 14:00~15:30	【午後の部】			8

(4) 評価と反省

本講座を開催した結果、地域の方々より以前より「LINE講座」の実施を望んでいたとの意見をいただきました。本講座には、90歳の方が参加され、スマホを使いこなし、LINEを真剣に学ぼうとする姿に感無量でした。

また、講師を依頼した(株)ジーシーシースタッフの担当者は、参加者に対して親切丁寧で細やかに対応してくれたと高評価をいただくとともに「第2弾のスマホを使った企画」を実施してほしい旨、要望もあった。参加者の多数は、高齢者が多く、スマートフォンも「アンドロイド」、「iPhone」、「らくらくホン」などの3種類の機種があり、使い方も異なり、開始までに時間を要した。この講座を通して、スマホのLINEを利用することで、普段会えない家族と友人とのコミュニケーションが図れるとともに、災害などの緊急時の連絡手段として有効なツールであると感じた。

なお、参加者から継続してスマホLINE講座を開催してほしい旨、要望も多いことから第2弾も計画したい。



真剣に取り組む受講生



席と席の間隔を開けた感染症対策

◆好評につき第2弾「スマホLINE入門講座」

(1) ねらい

- ①スマートフォンの活用が広がる中、代表的なアプリの一つである「LINE」を便利に使うための基本操作を体験する。
- ②スマートフォンを活用し、地域活動への一助とする。
- ③新しい学びを通じて生活の利便性向上につなげる。

(2) 対象等

対象：東地区在住の方 10名

周知方法：館報、市ホームページに掲載

会場：東公民館 造形創作室

(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	6/29 (水) 10:00~11:30	スマートフォンのLINEを便利に使うための講座	実習	(株)ジーシーシースタッフ 新井 久子 氏 他2名	11
2	6/30 (木) 10:00~11:30				11

(4) 評価と反省

本講座を開催し、地域の方々より以前より「LINE講座」の実施を望んでいたとの意見をいただきました。講師を依頼した(株)ジーシーシースタッフの担当者は、参加者に対して親切丁寧で細やかに対応してくれたと高評価をいただくとともに来年度以降も継続してほしい旨、要望も多数あった。

また、公民館の中では、稼働率の低い造形創作室を活用し、マスクの着用や手指の消毒及びこまめな換気をするなど新型コロナウイルス感染症対策講じ実施した。

この講座を通して、スマホのLINEを利用することで、普段会えない家

族と友人とのコミュニケーションが図れるとともに、災害などの緊急時の連絡手段として有効なツールであると感じた。来年度以降も継続して事業を実施していきたい。



真剣に取り組む受講生



こまめに窓を開けて感染症対策

「沖縄の海でヨガしよう」講座(東公民館・元総社公民館共催)

(1) ねらい

- ①コロナ禍で、皆で集まった講座ができない中、遠隔地から参加できるZoomの特性を生かし、沖縄の海を見ながらヨガで運動不足解消とリフレッシュを目指す。
- ②今年、本土復帰50周年を迎える沖縄からの配信とすることで、歴史の振り返りの一端とする。
- ③全ての年代が参加できるように休日の開催とする。

(2) 対象等

対象：前橋市内在住・在勤・在学者400名（Zoomプロライセンス契約）

(3) 内容（★はZoom開催）

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 ★	9/11(日) 10:00~11:00	コロナ禍のリフレッシュ。休日の朝に沖縄(国頭村)の浜辺からZoomでヨガを配信	Zoom	(一社)沖縄ヨガ協会 代表 坂上 恭子	72

(4) 評価と反省

講座本番開始前の9時~10時に接続テスト時間を設けて、案内動画を流していたが、そのテスト時間にホスト(主催者)側での接続トラブルが何度か起こってしまった。テスト時には発生しなかったが、原因は今後究明していきたい。また、台風の影響で、実施日を延期し、延期後の日程も台風予定となってしまうので、急遽本番3日前に撮影したヨガ講座を配信するとした。延期のためか、事前申込は125名程だったが、当日の参加者は72名となった。なお、参加人数については、市のZoom契約では100人以下となるため、沖

縄の本土復帰50周年記念の歴史的観点から東地区生涯学習奨励員連絡協議会に後援となってもらい、定員500名のプロライセンス契約にて開催することができた。その際、Zoom使用ができる方のみでの参加となるため、通常の館報や市のHPでの周知では、参加対象者への周知が難しかった。その対策として、講座の紹介（CM）動画を作成して、YouTubeショートで配信するなどを試みた。

講座終了後のアンケートには、大変良かったと大勢の方から長文での感想をいただき、講座の満足度はとても高いことを実感した。

講師については、飛込で依頼をした方だったが、事前準備の際の協力から本番での講座内容や参加者への語り掛けなど全てがとても素晴らしい方であった。講師からも継続開催の希望をいただいております、次はサンセットヨガなどで開催をしたい。また、他公民館と共催をしたことで、周知先も広がり、事務の分担も公民館を越えて行えたので、今後も他公民館と共催で行える事業を模索していきたい。



講座のCM動画（8/15～8/23配信）



ヨガ前に前橋市～国頭村の紹介



ヨガ（晴天だった9/8撮影）



当日講師は自宅から挨拶や質疑応答に対応

「浮いて待て！」講座

(1) ねらい

①近年、全国各地で起こっている水害時の避難方法など水害について学

ぶ講座とする。

②水辺での事故への対処方法を、ミニプールを使っての実演で学ぶ。

③休日に開催することで、勤め人や学生も参加できる講座とする。

(2) 対象等

対象：東地区在住・在勤・在学の方

周知：公民館報、フェイスブック、市ホームページ、地区情報サイト「あずまある」への掲載

(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	9/17(土) 10:00~12:00	講話、ういてまってボトルの作成、入水体験	講義と実技	前橋消防水難事故自主研究グループ	32

(4) 評価と反省

ニュース等にもよく出てくる川や海の水難事故について、事故はどのようにして起こるかとその対処法を、子どもでも分かるように教えてくれる講座だった。講義の際は、子ども達にクイズ形式で問題を出しながら、受講者に考えさせて進めていく内容だった。またペットボトルを使った「浮いて待てボトル」の作成では、子ども達に好きな色を塗らせたり、持ち帰り用のキャラクター袋を用意したりと、子ども達の記憶に残る制作になるように講師がよく考えてくれていた。駐車場ではプール入水体験を行った。この講座を受けて、溺れている人がいたら「浮いて待て！」とさけび、近くにある浮くものを投げ、自分が助けに行くのではなく、救助を素早く呼ぶことが正解なんだと知ることができた。また、実際に背浮きを体験した子ども達は、体験したことが無い子に比べて、水難事故にあったときの対処法が確実にレベルアップしたと思う。アンケートにもあったが、年に1度は開催をしたい講座であった。



講義の様子



入水体験（浮いて待てポーズ）

◆西部地区4公民館連携事業◆ ～ 歩くことからはじめよう♪ ～
「スマホ(アプリ)を活用した健康ウォーキング講座」

(1) ねらい

- ①スマートフォンのアプリ「G-WALK+」を活用し、ウォーキングを通して体力の向上と健康の増進を図る。
- ②西部地区住民の親睦と交流を図るとともに地域活動への一助とする。
- ③新しい学びを通じて生活の利便性向上につなげる。

(2) 概要

対象：東地区、元総社地区、総社地区、清里地区在住の方 先着 30 名

広報：館報、チラシ及びHPへ掲載

会場：東公民館第1・2・3会議室・東ふれあい公園

(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	10/26(水) 10:00~11:30	ウォーキングアプリ「G-WALK+」の使い方・正しいウォーキング講座	講義 実技	(公財)前橋市まちづくり公社 赤石 国明 氏 藤江由莉子 氏	13
2	11/1(月) 10:00~11:30	ノルディック・ウォーキング講座	講義 実技	(公財)前橋市まちづくり公社 赤石 国明 氏 高井 溪 氏	13

(4) 評価と反省

西部地区に在住する市民を対象にスマートフォンを活用して健康増進を図るとともに交流を深めるために西部地区の4公民館が連携して事業を行った。本講座は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受講者にマスクの着用及び手指消毒を求め、机と机の間隔を1m以上開けるとともに座席は各机に1名とし、窓を開け換気をするなど感染症対策を重要視して実施した。講師は、(公財)前橋市まちづくり公社で各種指導資格を有する赤石氏に依頼し、親切で丁寧な指導をしていただいた。

受講者からは、正しく歩くことで足腰などの負担も軽減でき、体力の向上と健康の増進も図れることを学んでいただくことができた。今回の反省点として、開催時期もあったが講座への申込者も少なく、各種団体や各市内スポーツ施設などに協力依頼し、チラシによる広報等も行ったが、結果として定員割れとなった。今後は、実施時期や企画内容等も検討して、スマホを活用した健康増進に繋がる事業継続して行きたい。



晴天の中で「正しい歩き方」を学ぶ



「ノルディック・ウォーク」を体験

【動画】「沖縄の海でヨガしよう」

(1) ねらい

①9月11日（日）に開催したZoom講座「沖縄の海でヨガしよう」について、受講者から強く望まれた動画で講座内容の配信を行うもの。また、リフレッシュ効果の高い沖縄の海辺でのヨガを好きな時に、自宅で受講してもらおう。

②公民館イベントをインターネット上で周知するための手段として動画を活用していく。

(2) 概要

9/11（日）に開催したZoom講座「沖縄の海でヨガしよう」講座を編集し前橋市公式YouTubeに公開。

(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	11/14（月） より配信	Zoom講座「沖縄の海でヨガしよう」の配信	YouTube動画の視聴	（一社）沖縄ヨガ協会代表 坂上 恭子	323 (3/30 現在)

(4) 評価と反省

9/11に開催したZoom講座の参加者アンケートより、多くの方が動画での配信を希望したため、市公式YouTubeに掲載したもの。

オリジナル動画では、マイクが講師の声を拾う設定にしたため、波の音は拾えていなかったため、編集作業で波の音を加え、また1時間のヨガ講座について、全て字幕を付ける作業を行った。

配信後には、9/11の講座申込者全員へ、配信の案内をメールし周知を図った。



サムネイル画像



講師の説明の字幕

スマホかんたん入門講座

(1) ねらい

- ①スマートフォンの基礎的な使い方を学習する機会を提供し、デジタル・デバイトの解消を目指す。
- ②スマートフォンを活用することで生活の利便性向上につなげる。

(2) 概要

対象：東地区在住の方 10名

周知方法：公民館報、市ホームページ

(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	11/24 (木) 14:00~15:30	初心者向けスマートフォン 基礎講座 (全2回)	講義 実習	株式会社ジーシー シースタッフ 新井 久子 岩田 陽子	10
2	11/25 (金) 14:00~15:30			株式会社ジーシー シースタッフ 新井 久子 国松 圭子	9

(4) 評価と反省

参加者はスマートフォンを使い慣れていない高齢者で、文字入力をしたことがない人もいたが、講師のゆっくりと親切丁寧な説明とアシスタントのきめ細かいサポートにより、概ね順調に進行した。

基本操作や用語をわかりやすくかみ砕いた解説と、インターネット検索やグーグルマップの使い方など実生活に役立つ便利な機能を体験し、初心者にとって有意義な内容だった。参加者は、画面の操作に苦労しながらも興味深く取り組み、講座終了後も質問が絶えず熱心に受講していた。

初心者向けの使い方を体系的に学ぶ講座は需要が多く、今後も定期的を実施していきたい。



講師の様子



アシスタントによるサポート

7 元総社公民館

自由研究 きみもふくろうはかせになろう！ YouTube動画配信

(1) ねらい

- ①新たな講座開催手段の一つとして、家庭でも楽しめる動画を配信する。
- ②当公民館で実施している少年教室「ふくろう探求講座」を地区内外に紹介し、講座への参加を促すことにより学びの場を提供する。
- ③自由研究の楽しさと取組方法を紹介し、子どもたちの探求心を育む。

(2) 対象等

周知方法：公民館報、館内チラシ、市フェイスブック、市ホームページ

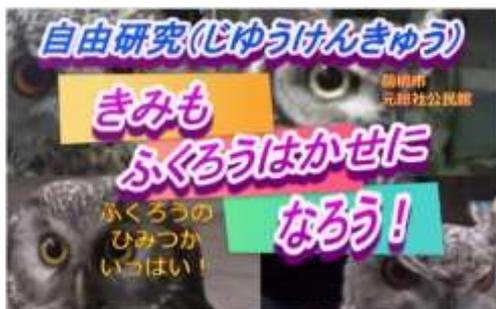
(3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者（敬称略）	視聴回数
1	7/25（月）	自由研究 きみもふくろうはかせになろう！	講義	映像協力 赤城ふくろう一家	293

(4) 評価と反省

小学生を対象に、夏休みの宿題である自由研究に取り組んでもらえるよう、自由研究の取組方法を紹介したもの。当公民館で開催したふくろう探求講座において撮影した映像やテーマを題材にして、ふくろうの秘密を学びながら自由研究の方法が学べるような構成にした。

取組みやすくなるよう、オリジナルキャラクターの会話形式にしたが、作画から始め、伝えたいことも多く、作成期間（1年）と上映時間（20分）が長くなってしまった。



サムネイル画面



ふくろうのひみつを解説

元総社ベテラン学習講座

(1) ねらい

元総社地区在住の高齢者に対する「集いの場・仲間づくりの場の提供」、「健康に関心を持ち、喜び・生きがいを見出す機会の提供」、「地域で活躍する人材の活用（学びの還元）」を目的とする。

本講座では、以下のねらいをもって開催する。

- ①地域に住む高齢者が集い、学習の中で時間と空間を共にすることで参加者間の交流を図り、地域回帰を支援する。
- ②人生100年時代を生きる中で、大切な「睡眠」について正しい知識を学び、健康寿命の延伸を目指す。
- ③良い睡眠を得るためのポイントや環境を学び、寝付けないなどの悩みを解決する。

(2) 対象等

対象：元総社地区在住で60歳以上の方（先着40名）。

周知方法：①館報へ掲載、②ポスターを館内及び図書館分館に掲示

(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
1	12/15（木） 13:30～15:00	『良い睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ 第2弾』 (1) 寝具選びのポイント (2) 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境 (3) 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法	講義	明治安田生命保険相互会社 池島 満美子 ほか3名（手伝い）	18

(4) 評価と反省

人生の先輩である地域の方々に、より良い睡眠をとってもらい、健康寿命を延ばしてもらうため、今回の講座を開催。和気あいあいと自分の生活に活かしたいと意欲的に受講している様子が見受けられたため、本事業の目的は達成されたように思う。睡眠に悩みを抱えている方が地域にいた場合、今回の研修を活かし、還元してくれることを期待したい。

なお、反省としては、事前に講座資料を送ってもらったうえで、一度、電話でも良いので打ち合わせをすれば、もっと参加者の需要に近づいた講座が開けるかもしれないと反省した。



講座を受講している様子



講座終了後に行われた
血管年齢測定の様子

8 総社公民館

聴こえの教室

(1) ねらい

- ①企業の社会・地域貢献事業として実施し、地域における学び合いの活性化を図る。
- ②耳の聴こえ方が脳や身体に及ぼす影響を学ぶことにより、難聴を予防し健康寿命を伸ばす機会とする。

(2) 概要

総社地区在住・在勤の一般成人を対象に実施

(3) 内容

回	月日	学習内容	学習方法	講師・協力者	人数
1	2月17日 (金)	聴こえの教室	講義	コトブキ補聴器 前橋店	19

総社音楽フェス2023 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住民がふれあう場とし、多世代交流を図る。
- 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機会とする。

(2) 概要

主に総社地区在住在勤在学者を対象に実施

(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	2/12 (日)	総社音楽フェス 2023 ばんの吹奏楽団コンサート	演奏会	ばんの吹奏楽団	48

9 南橋公民館

七夕飾りの展示について

(1) ねらい

- ①公民館や図書室に来館した方の気持ちが穏やかになるような場所を提供する。
- ②小さなお子さんや親子が日本の風物詩、四季を感じられるようにする。
- ③子どもから高齢者まで簡単に楽しめる企画として行う。

(2) 対象等

対象：一般

周知方法：公民館報、フェイスブック等

(3) 内容等

短冊数 256枚

南橋公民館 窓口前交流スペースにて展示

短冊を置き、自由に書いていただく。

竹の提供者：川端町 小川 高志さん

(4) 評価と反省

昨年度より実施し、多くの地区住民の方に好評をいただいている「七夕飾りの展示」について、今年度も川端町の小川高志さんに竹を提供いただき、6月20日（月）から公民館本館1Fロビーへ設置した。昨年度の竹は背が高く、低い位置に短冊が集中してしまったことから、今年度は背が低い竹を用意した。短冊は色紙を使用し、その場で願いごとを書いて竹に飾れるようにした。小さな子どもも自分で短冊を竹につけたくて、背伸びをしながら竹に結んでいた。



七夕飾り

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	11/26（土） 13:30～ 15:30	①防災講話 ②応急救護、救出訓練 ③災害体験訓練	講義 実習	防災危機管理課職員 西消防署員	34

(4) 評価と反省

昨年度に引き続き体験型の訓練が好評であったため、防災講話の他、心肺蘇生法（AEDの使用等）や応急救護・救出訓練や地震体験をした。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。

心臓マッサージやAEDの使用方法について、希望者のみ実施となり、遠慮してしまう方もでてしまったため、次年度以降実施する場合は全身体験することで講師とも調整していきたい。

また、参加者から自分の生活に役立てるだけでなく、地域の中で役立てたいという意見もあり、毎年継続して実施することは有意義なことであると感じた。



応急救護・救出訓練



地震体験車訓練

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	6/27(月) 10:00～11:30	【10歳若返る！歩き方 ～歩く重要性を知る ために～】 ・健康の講座 ・姿勢セルフチェック ・姿勢を良くする体操	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	21
2	8/22(月) 9:00～12:00	【運動能力検診 ～しっかり歩けますか～】 ・運動機能測定	実技	前橋地域リハビリテーション 広域支援センター	28

3	11/28 (月) 10:00~11:30	【自分で作ろう！転ばぬ先の杖】 ・運動機能測定結果 ・転倒について講義（原因と予防） ・転倒予防のための運動 ・栄養の講義	講義 実技 (Zoomあり)	前橋地域リハビリテーション広域支援センター	35
4	2/27 (月) 10:00~11:30	【快適に歩いて若返る！】 ・3回目までのまとめ ・歩行のしくみ ・効率良い歩行を成功させるためのポイント ・靴底診断	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	21

(4) 評価と反省

昨年度1回の講座を実施したところ、定期的開催を望む声があったため、4回講座で実施した。地区社会福祉協議会と連携し、前橋地域リハビリテーション広域支援センターの協力を得ることができた。内容については、「健康寿命を延ばす」をテーマに「歩くこと」に重点をおいた内容とした。

第1回は、歩く重要性の講義と姿勢について、第2回は、さまざまな測定器を使って自分の身体の運動機能評価を行い、その場で専門職よりフィードバックを行った。第3回目は、2回目の測定結果を基に転倒予防と栄養バランスについての講義を行った。また、公民館まで来られない方への対応としてサテライト会場を2箇所も設け、町の集会所、地区内の特別老人ホームと中継を結ぶことができ、普段参加することのできない方にも参加してもらった機会を作ることができた。



第1回：姿勢を良くする実習の様子
(足踏み運動)



第1回：姿勢を良くする実習の様子
(首の運動)



第2回：運動能力する実習の様子
(足踏み運動)



第3回：身体をほぐす様子



第3回：リモート会場とのテスト



第3回：リモート会場と中継の様子

清里地区ういてまで！水辺の安全講座

(1) ねらい

- ①水難事故から身を守るための対策と知識を身につける。
- ②地域住民が交流し同じ課題に取り組むことにより、地域の防災力の向上を図るとともに連帯感を深める。

(2) 対象等

対象：地区在住親子

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	8/7（日） 10:30～ 12:00	①水辺の安全講話 ②背浮きの実技	講義 実習	前橋市職員水難事故 予防自主研究グルー プ	33

(4) 評価と反省

清里小学校の協力によりプールを借用できることになったため、自治会連

合会、女性防火クラブと連携し、水難講座を実施した。

参加者募集は、一般公募、地区内の少年野球チームに声をかけた。夏休みに入り、地区内でコロナ感染が流行してしまい、直前まで開催できるか講師と調整となったが、数名でも参加してくれる人がいれば実施すると判断するに至った。参加者からは「講話の内容が子どもでも分かりやすく、とても参考になった。」や「ライフジャケットの重要性を実技の「浮いてまで！」で実感することができた。」の意見をいただき、実際に入水しての体験は親子でも貴重な体験となった。



水辺の安全講話（清里公民館）



低学年の様子



プールサイドで背浮きの説明
(清里小プール)



高学年の様子

1 1 永明公民館

地域学校連携事業「こども防災プログラム」

(1) ねらい

- ①小学生向けの公民館施設見学の一環として防災学習事業を実施することで、地域の公共施設を知ると共に、防災機能を担っていることも併せて学習させる。
- ②地域の小学校と連携し教職員と児童と一緒に防災体験する機会を提供し、

実際に災害が起こったときの対応を一緒に考えるきっかけとする。

③事業を通じて公民館と地域学校との連携を深める。

(2) 概要

対象：前橋市立永明小学校児童(2、4、5年生)、教職員

(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	10/17(月) 9:00~12:00	・永明公民館の施設紹介 ・起震車による地震体験	講義 実技	永明公民館職員 防災危機管理課職員	105
2	10/17(月) 13:00~14:30	・起震車による地震体験	講義 実技	防災危機管理課職員	202

(4) 評価と反省

【午前】

公民館は防災機能も備えているため、施設見学の授業に併せて地震体験をしてもらった。震度は5強と6強の2段階で体験し、参加した児童からは「楽しい。」「もう1回乗りたい。」との声あった。防災危機管理課職員より、「今は楽しいと感じるかもしれないが、家にいる時に起こるとタンスなど倒れるものも多い。帰ったらお父さん、お母さんに今回の体験を話して欲しい。」との話があり、児童も真剣に聞いていた。親子で防災を考える良い機会となったと思う。施設見学は公民館の各部屋と図書分館を案内。児童からは「どういう人たちが公民館を使うのか。」「本は何冊くらいあるのか。」など多くの質問がされ、公民館を知る良い機会となった。

【午後】

永明小学校と連携し、4、5年生向けに地震体験と防災講話を実施した。東日本大震災、関東大震災、熊本地震など色々なパターンの地震を体験。教師にも地震体験をしてもらい、児童と教師が防災について話し合うきっかけになったと思う。午前中と同様、防災危機管理課職員より「今回の体験を家に帰ってから家族に話し、自分たちの家の備蓄などを確認してほしい。」との話があり、家庭内の防災意識の向上にもつながったと思う。



午前の様子



午後の様子

交流・地域ふれあい支援講座 「ネイチャークラフト教室」

(1) ねらい

- ①工作遊びをとおして、地域の大人が小学生を教え見守る立場となり、世代間の交流を深める。
- ②子どもの創造力にまかせた工作体験と、身近な自然素材の感触や特徴を同時に感じ取るきっかけになる。
- ③独自の作品を作り上げ、発表し全員で講評し合うことから、達成感や自己肯定感を味わう機会になる。

(2) 概要

対象：小学4～6年生子どもとその保護者

会場：永明公民館ホール

共催：駒形町自治会

(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	12/3(土) 13:30～15:30	ネイチャークラフト教室 「わたしのクリスマスリース作り」	実技	神澤 弥寿宏 (県緑のインタープリター) 内田 洋子 (赤城自然園指導員) 駒形町地域指導者	22人 (子12 大人10)

(4) 評価と反省

・駒形町自治会が駒形小児童向けに企画している世代間交流の講座（午前の部）に賛同し、同じ内容を公民館主催講座（午後の部）として実施した。運営は、両部を通して協力し合い、自治会と公民館が連携する形で開催した。今回を町事業が新公民館を利用するきっかけにしたい。また、駒形町自治会長が事前に他の自治会長へ呼びかけ、2町の自治会長が参加した。体験した自治会長と講師が相談する様子が見受けられ、各町行事の参考になったものと思われた。

・募集方法は、公民館報および区内小学校（駒形小以外）あてにチラシ配信をした。駒形小対象者は、駒形町自治会主催講座（午前の部）へ参加のため、公民館主催の申込期間を遅らせるなど工夫をした。結果は各校児童から参加してもらえたので安堵した。

・保護者の参加要望があり、親子を参加対象にした。結果、所期の目的である3世代間の交流となった。当初は子どものみ対象としていたので、募集方法に改善点があった。

・講師等からのアドバイスは控え目に素材に関する説明程度で、デザインについては「お好きなように」の程度。参加者は、思うままに創作を楽しんで

いる様子だった。作品は皆個性的に仕上がり、ステージ上でお披露目している様子は、恥ずかしそうだが自慢気に講評を受けている様子がとても印象的だった。

・参加者アンケートで好評をいただいた。地域連携講座として、次年度も継続開催したい。



地域指導者からコツを教わる

作品を発表

就活生向け講座

(1) ねらい

- ① 就職する市内の学生・生徒が、身だしなみで好印象を得ること。
- ② 就職する市内の学生・生徒が、正しい洗濯、掃除方法を学ぶこと。
- ③ 若い世代が、公民館に関わる機会を設けること。

(2) 対象等

対象：前橋市内在住、在学の高校・大学・専門学生等

延べ出席者数：5名

周知方法：ポスター掲示（公民館内、地区周辺学校）、HP掲載、館報掲載

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師（敬称略）	人数
1	12/17(土) 10:00～11:30	身だしなみ講座～就活生を応援～（女性の部）	講義	花王カスタマーマーケティング株式会社	5

2	12/17(土) 13:30~14:30	身だしなみ講座～就活生を応援～（男性の部）			—
3	2/13（月） 13:30~15:00	一人暮らし・就活応援！お掃除・お洗濯講座			—

（４）評価と反省

地域貢献事業として提案されていた、花王カスタマーマーケティング(株)の企画より、メイクアップ講座と掃除・洗濯講座を就活生向けに開催。周知が難しい世代でありなかなか申込みに繋がらなかったため、該当世代への周知方法を検討していく必要があると感じた。

身だしなみ講座については、共愛学園からインターンシップで配属されていた櫻井さんが対象の年代に近いと、講師への要望とチラシの作成を担当してもらった。男性からの申込みがなかったため、男性の部は中止することになり、女性の部も7名の申込みで当日の出席は5名であった。

講座自体はサンプルの配付や、鏡を使った講義で講師が一人ずつ相談に回るなどの対応があり、アンケートのすべての項目で、好意的な評価が100%となった。

お洗濯講座については当日が平日であったこと、またちょうど高校生がセンター試験の時期と被ったことから申込みが3名と少なかったため、講師と相談し中止することとなった。参加を希望していた方からは、とても良い講座だと思ったので残念だったとの話もあったため、来年度以降時期を精査および周知方法を再考して開催を検討したい。



身だしなみ講座

筆ペン講座

（１）ねらい

- ① なかなか学ぶ機会のない筆ペンの実用的な使い方について学ぶ機会を設けること。
- ② 新たな公民館利用団体に繋がる活動の場とすること。

(2) 対象等

対象：市内在住の一般の方

周知方法：ポスター掲示、HP掲載、館報掲載

(3) 内容

回	月日・時間	学習主題・内容	学習方法	講師（敬称略）	人数
1	12/20(火) 9:30～11:30	筆ペン講座	実習	原澤 典子	26

(4) 評価と反省

昨年解散してしまったペン字の団体の代わりに、きっかけの講座として開催。伝手をたどった結果、吉岡町で講師をしている原澤先生に講師を依頼した。先着20名の募集で申込みを行ったが、最終的に25名を超える申込みがあり、講師と相談の結果、全員受入となった。対象が高齢者となることが見込まれたため、電話および来館での申込み受付としたが、20名を超えたあたりから申込みも少なくなり、ちょうどよい人数だったように思う。

年明けに団体として参加したい方向けの体験講座を2回行い、その後は団体として活動を予定している。



講義の様子

今から取り組もう！防災講座

(1) ねらい

- ①住民が安心な毎日をおくることができるよう、地域の防災に関する学習機会の提供および生涯学習の啓発を図る。
- ②災害発生時には、住民一人ひとりが、自助及び共助に努めることが不可欠であるため、必要な知識経験を学び、防災意識を高める。

(2) 対象等

一般

(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	6/5（日） 10:00～11:20	『備えて安心！ 在宅避難のススメ』	講義	明治安田生命相互会社 群馬支社	10
2	6/12（日） 10:00～11:20	『災害に備える「防災脳」を活性化』	〃	〃	13

（４）評価と反省

明治安田生命相互会社「地元の『公民館』元気プロジェクト」を活用し、企業ノウハウや健康分野の知見を活かした学習の提供を行った。

永明地区の多くの地域が市の防災マップ上の浸水想定地域になっていることから地域に密着した「風水害」への取り組みは重要である。

いつ起こるかわからない災害に対して、常に意識を高めておくこと、特に防災について必要な情報の取得と対応について学習し、日々の生活の中で防災について取り組むきっかけになったと思う。

古文書から学ぶ昔の暮らし(実施前)

（１）ねらい

- ①古文書を保存・解読したいという地域の要望に応える（東上野町所蔵の古文書を学習教材としてとりあげる）。
- ②古文書の取扱や整理、保存の方法を学ぶ。
- ③地域住民の自主的な歴史資料の保存や解読の活動につなげる。
- ④郷土の歴史を学び興味を深めることで、郷土への愛着を深める。

（２）対象等

共愛学園前橋国際大学と連携し、地区内で発見された江戸・明治時代の古文書を活用して初心者向けの講座を開催した。

学生や勤労者等、新たな参加者をめざし、昨年度の平日夜間の開催から土曜日の昼間（午前）に変更して開催した。

対象：原則として市内在住・在勤・在学の一般市民

（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	3/12（土）	・古文書を学ぶ意義 ・古文書を読み解く方法 ・古文書の解読と解説	講義	共愛学園前橋国際大学教授 野口 華世	21
2	3/19（土） 9:30～11:30				18

（４）評価と反省

共愛学園前橋国際大学と連携し、地区内で発見された江戸・明治時代の古文書を活用して初心者向けの講座を開催した。

受講者数は昨年と同程度であるが、初めての参加者が約半数を占め、古文書

研究の大学生や学芸員資格取得をめざす高校生にも参加していただいた。

講座には、東上野町古文書整理保存のメンバーにも参加いただき、一般の受講者や研究者と交流する機会にもなった。

アンケート回答もおおむね好評であり、次回開催希望の声もいただいている。総じて開催の目的を達成できたように思う。



講義の様子

12 城南公民館

絵手紙制作講座

(1) ねらい

手作り年賀状の作成を通して受講者に季節を感じてもらおう。また、公民館で活動する学習グループを協力者にすることで学びの地域還元とグループ活動の意欲向上を期待する。

(2) 対象等

対象：前橋市内に在住・在学する者、先着20名。

周知方法：公民館報への掲載、地区内へのチラシの回覧、ホームページへの掲載。

(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	11/20(日) 10:00~12:00	絵手紙制作講座	実習	講師 小林 生子 協力者 城生絵手紙クラブ会員3名	10

(4) 評価と反省

普段公民館を利用しない現役世代を主に老若男女を対象とし、日曜日の午前中の時間帯に開講したが、年齢層や性別に偏りが生じていた。しかしながら参加者全員が絵手紙への関心が高く、講師の話に真剣に耳を傾け、講師や協力者に積極的に質問をしつつ制作に取り組み、とてもレベルの高い作品が完成

したと感じた。

アンケート結果から参加者の満足度は高く、協力者の絵手紙クラブ会員も刺激を受けていたのは良かった。

館の構造上やむを得ないが、会場となった2階の造形創作室への階段の昇降がづらいとの意見があり、会場の選定も重要だと学んだ。



講師による説明



筆の使い方の練習



講師による指導



完成した作品

災害時も役立つ！親子アウトドア料理

(1) ねらい

- ①親子の共同作業を通してより良い親子関係を築く。
- ②他学年、他学校の児童との交流を通してお互いの個性を尊重する。
- ③災害対策の意識を育む。

(2) 対象等

対象：前橋市内の在住の年中～小学6年生の子どもと親または祖父母

周知方法：公民館報、地区内回覧チラシ、市HP

(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	12/4 (日) 10:00~12:00	<p>・座学 (15分程度) 参加者に対して、災害時への備えについて事前アンケートを実施 (アンケート内容は講師が作成)。アンケート結果に基づき講義を行う。</p> <p>・実習内容</p> <p>①メスティンを使ったストック食材パスタ作り</p> <p>②ホットサンドメーカーでチーズバーガー作り</p> <p>③ポリ袋で炊飯、みそ玉みそ汁作り</p> <p>④ポリ袋炊飯で炊いたご飯とアルファ米の食べ比べ</p>	実習	共愛学園前橋国際大学短期大学部 大崎 香苗 先生	7組 22人 (うち子ども 13人)
---	-------------------------	--	----	--------------------------	-----------------------

(4) 評価と反省

定員8組に対して18組の応募があり応募者の半数以上が抽選で外れる結果となってしまった程の需要があった。欠席連絡をメールで参加者をお願いしていたが何らかの理由でメールが届いておらずキャンセル待ちの方応募者に連絡ができず残念だった。また、講座開始時は穏やかな天候だったが、途中から強風が吹いてテーブルの上の物が飛ばされてしまった。風当たりの強い場所のテーブルを正面玄関前に動かして対応できたが、コンロの火が風に流されてしまい調理に余分な時間がかかってしまった。屋外で実施する講座は時季の見極めも重要だと学んだ。実施後のアンケートでは全員の満足度が高い結果となったが、会場の設営や道具の用意を公民館職員のみで行ったため、次回同様の講座を企画する際は設営から参加者が関わるようにできれば良いと思う。



学習風景



講師のデモンストレーション

冬の星空観察会

(1) ねらい

- ①親子で星空観察を通してより良い親子関係を築く。
- ②他学年、他学校の児童との交流を通してお互いの個性を尊重する。
- ③夜間開催で、親子の参加機会を提供する。

(2) 対象等

対象：城南地区在住者 20 名（先着）

周知方法：地区内回覧

(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	1/13（金） 18:00～19:30	冬の星空観察会・天体望遠鏡 を使用しての星空観察	講義・実 地観察	県立ぐんま天文台職 員 2 名	36 人

(4) 評価と反省

空気が澄んでいて、晴天日の多い冬の時期に星空観察を企画したが、運悪く曇天となってしまい、天体望遠鏡を使用しての星空観察はできず、講座としては講師によるシミュレーターを使用しての冬の星座の説明 30 分のみだった。講座終了後、熱心な受講者 15 名程度が残って講師に質問したり、説明を聞いたりしていた。参加者の期待が高かっただけに評価も厳しいものとなった。天候に最も左右される内容だが、県の出前講座という性質上一発勝負になってしまうため、悪天候時のフォローが難しいため、今後同様の講座を設定の際は別内容との組み合わせにするなど工夫をしたい。



学習風景 1（星空の話）



学習風景 2（望遠鏡で遠くの信号を見る）

1.3 大胡公民館

こぶし学級 第1弾

(1) ねらい

- ①受講生同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいを促進する。
- ②健康について学ぶ機会を提供し、健康寿命の延伸に寄与する。
- ③包括連携協定締結企業等の出前講座を活用して連携・協力し、地区住民の健康増進を図る。

(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、地区内にチラシ回覧

(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	8/23 (火) 10:00～11:15	夏バテ予防と熱中症対策	講義	【出前講座】 群馬ヤクルト販売株式会社	18
2	9/ 7 (水) 10:00～11:40	睡眠と健康の知恵袋	講義	【出前講座】 明治安田生命保険相互会社	18
3	9/27 (火) 10:00～11:30	血液や血管と生活習慣の話	講義 実習	【出前講座】 群馬県立県民健康科学大学	13

(4) 評価と反省

新型コロナウイルスの感染状況は減少傾向にあったが、感染再拡大の懸念が払拭されないため今年度の「こぶし学級」は2度に分けて計画し、第1弾は健康に関する学びの全3回として募集定員20名で実施した。

今回は、企業及び大学の出前講座により実施したが、アンケート結果からはいずれも講座満足度が90%以上と高く、学習主題に沿って対策や知識の習得など健康を健やかに保つための学びができたのではないかと思う。また、休憩時間や講義の中で行われた血管年齢測定や手洗いの洗い残し体験なども好評であった。



夏バテ予防と熱中症対策



睡眠と健康の知恵袋



血液や血管と生活習慣の話



測定体験の様子

初心者スマホ教室

(1) ねらい

- ①スマホを実際に操作することで、利用方法を習得する機会を提供する。
- ②デジタル化が進む中、スマホ活用力を高め生活の利便性向上を図る。
- ③スマホの利活用を学ぶことで、情報格差の解消につなげる。

(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、地区内にチラシ回覧

(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	10/4 (月) 10:00~12:00	初心者スマホ教室 ◇カメラを使おう ・写真や動画の撮影 ・QRコードの読み取り方等	講義 実習	ドコモショップ 前橋東店 佐藤 智一 他1名	19
2	10/4 (月) 13:30~15:30	◇インターネットを使おう ・インターネットを使った検索方法 など			13

(4) 評価と反省

昨年はスマホを所有しない方も対象にした「初めてのスマホ教室」を開催したところすぐに定員となりニーズの高さがうかがえたが、今年はスマホを所有する方を対象にコースを設定し、募集定員は午前・午後の各20名としたところ、内容が難しいと思われたためか定員にはいたらなかったため次回開催の際は参考としたい。

講座は、受講者が全員同じアンドロイドスマホを使用して、同じ操作で実習しながらその都度生じる質問内容を共有しながら学ぶ手法は非常に良かったと思う。

今回は定員に達しなかったが再度の開催要望がアンケート以外からも多数あるため、入門編、基本編、応用編などのレベルや内容を考慮したスマホ講座を検討したい。



スマホ教室【午前】



スマホ教室【午後】

こぶし学級 第2弾

(1) ねらい

- ①受講生同士の交流を深め、仲間づくりや生きがいつくりを促進する。
- ②暮らしに役立つ知識等を学ぶ。
- ③知っておきたい情報の収集や自分らしく生きるためのヒントを探し、シニアライフについて考え実践する機会にする。

(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、地区内にチラシ回覧

(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(月) 10:00~12:00	生きた証をこれからの活かそう	講義	自分史活用アドバイザー 小倉圭子氏	10
2	12/6(火) 10:00~11:10	基礎から学ぶ相続対策	講義	【出前講座】 明治安田生命保険相互会社	12
3	12/14(水) 10:00~11:10	人生100年時代のシニアライフを考えよう	講義 実習	【出前講座】 長寿包括ケア課	11

(4) 評価と反省

新型コロナウイルスの感染状況等を注視しながら当初の計画どおり今年度の「こぶし学級」は2度に分けて計画し、今回の第2弾は暮らしに関する学びの全3回として募集人員20名で実施した。

第1回は、ポイント解説や作業手順のアドバイス等を受けながら自分史を完成させ役立てたいと思わせるもので、第2回、第3回は相続の基礎知識の習得や今後のシニアライフを実践するための契機になる内容であった。

今回は、新型コロナウイルスの感染状況が増加傾向にあることも影響してか参加申し込みが定員にいたらず、感染を心配して欠席する受講者も見受けられたのは残念であるが、対策を講じて学びの機会を継続することができた。



生きた証をこれからの活かそう



基礎から学ぶ相続対策



人生 100 年時代のシナリオを考えよう



測定体験の様子

Zoom体験講座

(1) ねらい

- ①オンラインツールZoomを体験し、利用方法を習得する機会を提供する。
- ②新しい学びを通して、仲間づくりや生きがいづくりを促進する。
- ③Zoomの利活用を学ぶことで情報格差の解消につなげる。

(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、地区内にチラシ回覧

(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	1/30 (月) 10:00~11:30	Zoom 体験講座 ○Zoom アプリの使い方 ・Zoom アプリ利用方法 ・Zoom 画面説明 ・用語解説	講義 実習	(株)ジーシーシー スタッフ 小平悠介 他1名	7
2	1/30 (月) 13:30~15:00	○Zoom アプリの体験 ・講義場所と離れて体験 実習			8

(4) 評価と反省

午前・午後ともに各10名を募集し、全員が同じ貸し出し用タブレットを使用しての講座とした。Zoom体験が初めてという方がほとんどであったが、学習意欲が高く、講師2名でその都度の質問等にも対応してくれたため円滑に進められ、最後にはゲームも取り入れて和やかな雰囲気の中、受講者にはおおむね理解していただいたようである。講師の話し方、教え方も分かりやすく、受講者は期待していた学びの習得を実感しており、講座の満足度も高いものとなった。

今回の学びを私生活でも役立てたいとの意見が多く、インターネットの利便性を実感するとともに、生きがいや仲間づくり等の一助になるのではないかと思う。



ズーム体験【午前】



ズーム体験【午後】

14 宮城公民館

みやぎはつらつ教室

(1) ねらい

- ①健康寿命を延ばすための知識を広げ、日常において簡単にできることを習得する。
- ②人権意識を持つとともに、楽しく参加者同士が交流する機会を設ける。

(2) 対象等

対象者：概ね60歳以上の地区内在住者 申込者48人 延べ出席者98人

周知方法：公民館報、市ホームページ、地区内の各町老人クラブに依頼

(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	7/5（火） 9:50～11:30	開講式 気持ちよく身体を動かそう！	簡単な運動	健康スポーツ指導者 権沢麗奈	25
2	7/19（火） 10:00～11:30	宮城の伝統的人づくりの しつけ・禁忌・民話を訪ねて －現代に生かしたい人権の 基本－	講話	民俗研究家 酒井正保	18
3	8/2（火） 10:00～11:30	「睡眠」と「健康」の知恵袋 ・眠りと健康の関係 ほか 血管年齢測定 ベジチェック®	講話 測定	明治安田生命保険相 互会社群馬支社 社員	18
4	8/23（火） 10:00～11:30	お口アップで健口生活	講話	市長寿包括ケア課 歯科衛生士 神尾清美 高橋奈々子	13
5	9/6（火） 10:00～11:30	こころ豊かに音楽鑑賞 閉講式	鑑賞	AKO（市民講師） 三輪明義 根岸修 奈良啓二郎	24

(4) 評価と反省

高齢者の健康を中心に、以前から希望の多かった音楽関係を計画した。申込

者の全回欠席（27%）が目立った。町老人クラブの協力は不可欠だと感じている。今後、医療・金融機関、店舗に募集ポスターを掲示してもらうなど情報が届きにくい一般の方への周知にも努めたい。

会場への移動手段が容易でない人の増加、開催時期、開催期間、計画回数、分散して複数会場で開催するなど、参加しやすさをさらに検討していきたい。

ヘルスアップ宮城

(1) ねらい

宮城地区は他地区に比べ運動習慣のない人の割合が高い統計が出ているため、地域全体で健康づくりに取り組み、生活習慣を見直していく必要がある。

本講座では次のねらいをもって開催する。

- ①定期的に体を動かし日頃の運動不足を解消する。
- ②日常的に体を動かす軽運動を習得する。
- ③講座開催期間中及び終了後も習得した軽運動を実施してもらい、生活習慣病の予防に役立てる。

(2) 対象等

対象：18歳以上の市内在住在勤者 20名

(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	10/26(水) 10:00~11:00	開講式 運動実習	実技	健康運動指導士 園城朋子	13
2	11/2(水) 10:00~11:00	運動実習(チューブ) ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	13
3	11/9(水) 10:00~11:00	運動実習(Sボール) ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	11
4	11/16(水) 10:00~11:00	運動実習(ダンベル) ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	14
5	11/30(水) 10:00~11:00	運動実習(チューブ) ストレッチ	実技	健康運動指導士 園城朋子	13
6	12/7(水) 10:00~11:00	運動実習(ダンベル) 閉講式	実技	健康運動指導士 園城朋子	14

(4) 評価と反省

今年で4年目となった健康教室。運動習慣をつけるのが主な目的のため、祝日を除き週1回ペースで実施。準備運動を兼ねたエアロビクスと、毎回違う用具を使ったストレッチや筋力トレーニング等を実施した。

多くの参加者は毎回楽しく体を動かしている様子だったが、エアロビクス

はスピード感のある動きもあるため、数名の参加者は講師の動きについていくのが大変そうであった。



ダンベル運動の様子



ストレッチの様子

いきいき！ウォーキング教室

(1) ねらい

- ①地域で取り組む健康増進の一環として、運動効果をあげる歩き方や事故の予防などの心がけておきたいことを学ぶ。
- ②地区内にある継続利用しやすいコースを歩行し、地区保健推進員と参加者の交流を図る。
- ③保健推進員会と公民館とが連携し健康づくりに取り組む。

(2) 対象等

対象：市内在住者 40名

(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	11/17(木) 13:30~15:00	開講式 運動実習(ウォーキング)	実技	健康運動指導士 園城朋子	25

(4) 評価と反省

地区保健推進員会・健康増進課との共催事業。ウォーキングは、いつでも手軽にできる身近な運動であり、靴の履き方や準備・整理運動等、効果的なウォーキング方法等を学ぶことができた。

ウォーキング実技では、参加者が長い列になってしまったことにより、講師の指導が先頭付近の一部の人のみになってしまった。歩くペースが様々なため難しいが、次回はなるべく全体に指導できるよう工夫したい。



ウォーキングの様子



整理運動の様子

体幹・バランスアップ教室

(1) ねらい

- ①参加者の継続的な運動習慣形成の支援
- ②地域住民に対して健康づくりへの意識向上
- ③自宅でも簡単に出来る効果的な運動の紹介

(2) 対象等

対象：18歳以上の市内在住在勤者 20名

(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	12/21 (水) 14:00～15:00	ストレッチポール スタビライゼーション	実技	前橋市まちづくり 公社 ヤマト市民体育館 前橋職員 2名	13
2	1/11 (水) 14:00～15:00				14

(4) 評価と反省

ストレッチポールは、ヨガマットに寝た体勢でゆったりとした動きのため、皆リラックスした様子で講習を受けていた。一方スタビライゼーションは、静止ポーズを一定時間続けることで体幹を鍛える運動なので、参加者はとても大変そうだったが、先生の的確でユーモアのある説明のおかげで、楽しく実施することができた。ストレッチポール・スタビライゼーション共に動きがシンプルで、自宅で気軽にトレーニングをするにはとても良い運動だと感じた。



ストレッチポールの様子



スタビライゼーションの様子

疲労回復におすすめ！簡単ストレッチ ～疲れた体をリセットしよう～

(1) ねらい

- ①自宅でも出来る効果的な運動を動画で提供する。
- ②継続しやすい運動を紹介することにより、地域課題である運動習慣なしの人の割合を改善させる。

(2) 対象等

YouTube 視聴者

(3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者(敬称略)	人数
1	3月3日(金)	疲労回復におすすめ！簡単ストレッチ ～疲れた体をリセットしよう～	動画 配信	健康運動指導士 園城朋子 宮城公民館職員1名	109 (3/30 時点)

(4) 評価と反省

自宅でも気軽に体を動かせるよう、肩甲骨股関節まわりを中心とした、誰でもできる簡単な動きのストレッチ動画を作成した。

再生した際に視聴しやすくなるよう白い壁紙の比較的狭い会議室で撮影したため、音の響きや部屋の明るさは、ほぼイメージ通りとなった。



YouTube サムネイル

宮城郷土史講座

(1) ねらい

- ①宮城地区の歴史・文化を学び学習意欲を高める。
- ②郷土愛や誇りを醸成して、活力ある地域づくりを進める。
- ③宮城郷土史会と共催連携して地域共生を図る。
- ④地域の学びの指導者を養成する。

(2) 対象等

対象：前橋市内在住、在勤、在学者等

周知方法：公民館報、前橋市ホームページ

(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	11/5 (土) 13:30~15:30	中世の赤城山麓地域の情勢 ～赤城神社・奈良原文書が伝 えるもの～	講義	群馬県文化財保護審 議会 専門委員 久保田 順一	43
2	11/27 (日) 13:30~15:30	宮城村の誕生と並木事件	講義	共愛学園前橋国際大 学 名誉教授 宮崎 俊弥	30

(4) 評価と反省

宮城地区・赤城南麓にまつわる歴史を掘り下げて学ぶことができた。ほとんどの参加者は非常に学習意欲が高く、今回のような講座を求めていると感じた。郷土の歴史を学ぶことは郷土愛や地域づくりにつながるため、今後も様々な方法で実施していければ良いと思った。

また、更に幅広い方に来てもらうには、親しみやすく誰にでも興味を引く内容とする検討が必要と感じた。



中世の赤城山麓地域の情勢



宮城村の誕生と並木事件

三夜沢あずきの栗蒸し羊羹づくり

(1) ねらい

- ①新型コロナウイルス感染症拡大防止のため公民館での講座が難しい中、家庭で楽しく学べる機会を提供する。
- ②家庭内や地域の方同士のふれあいの機会及び話題を提供する。
- ③特産物を使ってデザート作りをすることから地域の良さを再認識してもらい郷土愛を醸成する。
- ④食について興味を持ってもらい、健康増進につなげる。
- ⑤みやぎ地域づくり交流会及び食生活改善推進員の皆さんに協力いただくことにより、地域の方々の交流を図り、温かな地域づくりにつなげる。

(2) 対象等

Youtube 視聴者

(3) 内容

回	配信日	学習主題・内容	学習方法	講師・協力者 (敬称略)	人数
---	-----	---------	------	--------------	----

1	1月24日	三夜沢あずきの栗蒸し羊羹	実技	宮城地区食生活改善推進員会 みやぎ地域づくり交流会	4人 12人
---	-------	--------------	----	------------------------------	-----------

(4) 評価と反省

伝統作物である三夜沢あずきを知ってもらうとともに、食育、健康増進につなげる内容とすることができた。

撮影入る前に、カメラや人の位置などを細かくシミュレーションしておくことで更に良い映像が撮れたかと思う。

地域課題である少子高齢化を抑止できるよう、地域の魅力を理解してもらえものを今後も発信していければ良いと思う。

はじめてのクラフトバンド教室

(1) ねらい

- ①仲間づくりの場を提供し、コミュニケーションの向上を図る。
- ②新たな趣味の提案をし、手作りの楽しさを体験する。
- ③作品を地域での展示機会に出品し、地域住民の交流に役立てる。

(2) 対象等

対象者：地区内在住または在勤者 申込 9 人

周知方法：公民館報、館内ポスター、市ホームページ

学習方法：クラフトバンド(紙紐)を使用してカゴ制作の実習をする。1点目では基本的な作り方を学び、2点目はいろいろな技法を用いて難易度の高いモノづくりを体験する。

材料・用具：材料代は参加者の実費負担とし、講師が準備する。定規、ハサミ、接着剤、文鎮などの物品は、参加者各自が用意する。

(3) 内容

回	日 時	学 習 内 容	講師 (敬称略)	人数
1	8/25 (木) 13:30~15:30	テープカッターの制作 ミニ収納ボックスの制作	井上 京子	9人
2	9/7 (水) 13:30~15:30	マクラメ編みのバッグの制作① 底面、側面		8人
3	9/21 (水) 13:30~15:30	マクラメ編みのバッグの制作② 側面の飾り編み(マクラメ編み) 持ち手部分		9人

(4) 評価と反省

口頭による作り方説明を聞きながら、参加者は編み進め、分からなくなったときには、講師が個人個人に対応してくださったので好評だった。講師の多くの制

作作品や書籍の紹介もあり創作意欲をかきたてられるとともに参考になった。

初回のミニ収納ボックスはこの回に完成できた。2点目のマクラメ編みバッグは、材料の色合わせおよび裁断を講師が時間短縮のため事前にしてくださった。今後も制作したい方のために役立つであろう多種の編み方を経験できる作品としたため、数名は時間内には完成できず、後日、補習のために集まった。

制作中は、楽しくコミュニケーションを持つことができ、充実感を持てた様子であった。完成後は達成感があり、文化祭出品にも意欲的であった。8人が11作品を展示した。参加者の意向もあり、今後も制作継続できるよう対応していきたい。

15 粕川公民館

暮らしの学びあい かすかわ元気講座

(1) ねらい

- ①地域住民自ら健康維持の維持管理に努め、教養を高めてもらう。
- ②社会適応できる能力を身につけてもらう。
- ③地域社会の活動に参加できるように育成してもらう。

(2) 周知方法

粕川地区在住者、在勤者を対象として、長寿会を通じて募集し、館報やチラシで周知して幅広く募集した。

(3) 内容

○かすかわ元気講座

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	8/5 (金) 10:00~11:00	開講式 多肉植物の寄せ植え	実習	群馬サボテン団地 生産者 伊藤 晴夫	7
2	9/30 (金) 10:00~11:00	知っていますか？赤城の恵	講義	出前講座 農政課職員	10
3	10/14 (金) 10:00~11:00	ヤクルト健康教室 (睡眠の質を高める食生活)	講義	出前講座 企業・団体 ヤクルト販売株 管理栄養士	8

4	11/18 (金) 10:00~11:00	介護予防のための簡単 からだほぐし (ボッチャ)	講義 体験	出前講座 企業・団体-8 群馬医療福祉大学 櫻井 秀雄	2
5	12/16 (金) 10:00~11:00	生演奏で歌って動いて健やか	鑑賞	職員講師による 出前講座	5

(4) 評価と反省

粕川地区の長寿会を通じて募集し、館報、チラシで全地区に幅広く周知して募集したが、参加人数が少なかった。

長寿会などの行事が重なったものも多かったので次年度は、曜日等の確認をして検討したい。

全部で5回だったが、全部出席できる人は少なかった。



第1回「多肉植物の寄せ植え」



第2回「知っていますか？ 赤城の恵」



第3回「ヤクルト健康教室」



第4回「介護予防のための簡単なからだほぐし」



第5回「生演奏で歌って動いて健やかに」

16 富士見公民館

富士見いきいき教室

(1) ねらい

- ①参加者が公民館自主グループ等との学習機会を持ちながら、生きがいのある毎日を継続して送れるよう考慮する。
- ②地域の学習活動に参画する意欲を高めるための知識や方法を習得する。
- ③参加者同士の交流を深め、情操を豊かに心身ともにリフレッシュできる機会をもつ。

(2) 対象等

対象：富士見地区在住在勤の方 25名

周知方法：公民館報、チラシ等 延出席者数：119名

(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	10/7（金） 10:00～11:30	富士見のあれこれ ～富士見の 学校のはじまり～	講義	富士見郷土研究会 会長 石田 和男	23
2	10/14（金） 10:00～11:00	くらしに役立つ「睡眠と健康の知恵袋」血管年齢測定、自律神経チェッカー、ベジチェック機器で測定	講義	明治安田生命保険相互会社 スタッフ	20
3	10/21（金） 10:00～11:30	富士見の偉人パネルシアター（羽鳥重郎と羽鳥又男&脳トレ体操	鑑賞 実習	富士見おはなしの会社協富士見支所職員 富士見老人センター 看護師	15
4	11/11（金） 10:00～11:30	ウクレレに親しもう！見て聴いて触って、ウクレレの音色で五感を豊かに～初めてのウクレレ①～	体験 実習	かすかわロコモコ 会長 大澤 茂 協力者：かすかわロコモコ会員	21

5	11/18 (金) 10:00~11:30	ウクレレに親しもう!見て聴いて触って、ウクレレの音色で五感を豊かに～初めてのウクレレ②～	体験実習		21
6	11/25 (金) 10:00~11:30	ウクレレに親しもう!見て聴いて触って、ウクレレの音色で五感を豊かに～初めてのウクレレ③～	体験実習		19

(4) 評価と反省

例年第1回は富士見地区郷土研究会会長より地元の歴史について学ぶ講座であり、今回は学校の設立・変遷や学校活動の歴史について写真等スクリーンをとおして当時の様子がわかるよう講師が丁寧に説明し、アンケート結果も「学校のできるまで時代とともに変化する様子がよく分かった」等高評価であった。

コロナウイルス感染症拡大による心配から外出を控える高齢者が生き生きと過ごせるよう第4回からはウクレレ体験を取り入れたところ、「富士見地区で今まで無かったので楽しみ」と募集開始前から問い合わせが多く、講師と調整し定員を増やし実施した。ウクレレ体験全3回を皆熱心に参加し、終了後は自主グループ継続希望の方で打合せをし「ウクレレKoa ふじみ」という名称（Koaはウクレレの代表的な木材）で活動を初め、学習活動の幅が広がっている。



富士見の学校のはじまり



はじめてのウクレレ

はじめてのシニア向けスマートフォン教室

(1) ねらい

- ①シニア世代や地域等によるデジタルディバイドが生じないように、情報活用能力を習得できるよう学習機会を提供する。
- ②参加者がスマートフォンの安心・安全な使用方法を知り、災害時ライフライン情報の検索等円滑に操作できるような方法を習得する。

③新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「新しい生活様式」に基づき自宅中心の生活をしている地域における高齢者等の孤立を軽減するため、相互の情報交換やつながりを継続する方法を知る機会とする。

(2) 対象等

対象：①富士見地区在住でスマートフォンを持っていない方
 ②令和元・2・3年度公民館主催スマホ教室に参加していない方
 ① ②両方とも該当する方

周知方法：公民館報、チラシ等 延べ参加者：32名

(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	7/14(木) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 初めてのスマートフォンで各種操作体験 スマートフォンでインターネットを楽しもう スマートフォンで音声検索をしてみよう 	実習	ドコモショップ 前橋東店 スタッフ	19
2	7/21(木) 13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 初めてのスマートフォンで各種操作体験 スマートフォンでインターネットを楽しもう スマートフォンで音声検索をしてみよう 	実習	ドコモショップ 前橋東店 スタッフ	13

(4) 評価と反省

富士見地区の対象はスマートフォンを持っていない方で実施してきているため、今回も同様の対象者で募集をした。また、例年人気の講座であることから定員を増やし、2回実施した。当日は3密を避け安全を考慮し、参加者1人1台とし前後左右の間隔を保ち実施した。講師の用意したスマートフォンを利用し講師とアシスタントの丁寧な指導により、後半質疑応答の時間も設けながら皆熱心に学んでいた。2次元コードの検索についての質問では、実際に公民館報掲載の2次元コードで情報を読み取り皆感心していた。2日間暑い中での開催だったため水分補給及び休憩を入れながら行い、体調不良者もなく充実した体験講座となり、アンケート結果も満足度が高かった。



はじめてのシニア向けスマートフォン教室