

「学習センターデビュー講座」実施しました！

中央学習センターでは、シニア世代で市民学校未経験者の方を対象に、様々なテーマで講座を実施することにより、学習センターに関心をもってもらい、かつ皆様の学びを応援するために「学習センターデビュー講座」を実施しました。

第1回「座って手軽に♪チェアヨガ体験」令和3年5月22日（土曜日）

5月22日(土曜日)、チェアヨガ認定講師hiromi先生を講師に、「座って手軽にチェアヨガ体験」と題して講座を実施しました。

【講義の主な内容】

- 椅子を使用した安全なヨガ
- 一般的なヨガの動き（ポーズ）を椅子を使って軽減し、老若男女無理なくできる運動
- ストレスを軽減するための呼吸法について

椅子を使ってゆったりと筋肉を伸ばしながら無理なく運動している様子が印象的でした。hiromi先生にはストレスを軽減するための呼吸法も伝授いただき、今後の日常生活に活かせそうです。



【受講生の主な声】

- 高齢でも椅子のポーズは取りやすいと思った。
- 呼吸もしっかりとたくさん行い、体もしっかり伸ばしてリラックスできた。呼吸は大事だと再認識できた。

第2回「老後のお金、いくらかかるの？」令和3年5月29日(土曜日)

5月29日(土曜日)、福島県金融広報アドバイザー田崎由子先生を講師に、「老後のお金、いくらかかるの？」と題して講座を実施しました。

【講義の主な内容】

- 人生100年の時代
- これからのライフイベント
- 快適な老後のためのマネープランと金融資産の運用
- 生活の見直しと終活のポイント

講師の実体験を交えながら、お金の面から希望ある老後の生活を過ごすためにはどうすればよいのか講義いただきました。また、生活費の見直し方や金融資産の運用についても学ぶことができ、今後の生活に活かそうです。



【受講生の主な声】

- 実のある話で興味があることばかりだった。
- 自分の生活を振り返ることができ、今後どのように生活していくか見えてきたので良かった。

第3回「作曲家 古関裕而とふくしまの関わり」令和3年6月5日(土曜日)

6月5日(土曜日)、福島市ガイドの会上村悠先生、栗原富子先生を講師に、「作曲家 古関裕而とふくしまの関わり」と題して講座を実施しました。

【講義の主な内容】

- 古関裕而ゆかりの地を巡るまちなか歩き
- ガイドの説明をもとに古関裕而とふくしまの関わりを知る

天候にも恵まれ、最高のコンディションで福島の街中を歩くことができました。稲荷神社や福島聖ステパノ教会、日野屋楽器店、古関裕而生誕の地などガイドの説明を聞きながら古関裕而ゆかりの地を巡り、市民でも知らなかったこと、ふくしまの良さを再確認する良いきっかけとなりました。



【受講生の主な声】

- 教会など見学でき、街中を歩くことで福島の良さを再確認できた。
- 福島市民でありながら知らないことが多く、街の歴史や史跡について今回知り得たことは大変良かった。

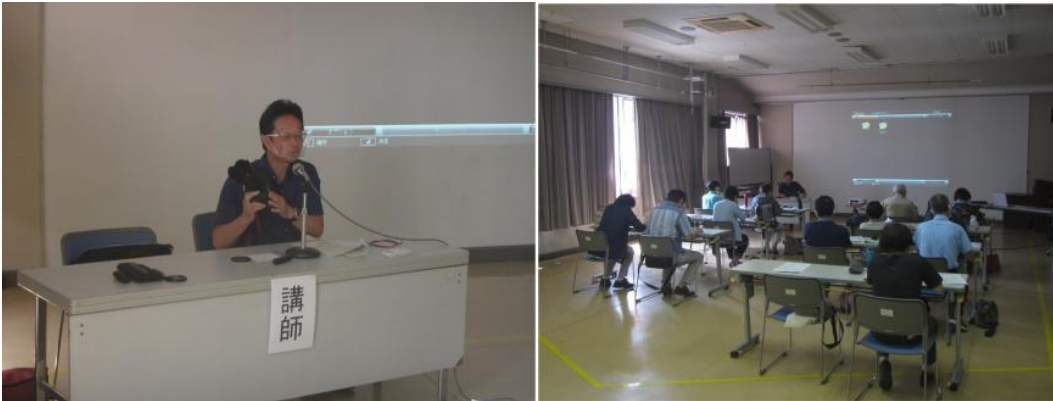
第4回「カメラで思い出をキレイに撮ろう」令和3年6月12日(土曜日)

6月12日(土曜日)、福島県写真連盟福島北支部支部長 斎藤俊典先生を講師に、「カメラで思い出をキレイに撮ろう」と題して講座を実施しました。

【講義の主な内容】

- デジタル一眼レフカメラの基礎知識
- 実際の写真撮影、上達法

講師が実際に撮った写真を交えながら写真の撮影方法について解説していただき、大変参考になりました。「初心者は川や水の流れを撮るところからはじめるとシャッタースピードの違いや露出補正の違いが比較できて練習にもなり良い。」というアドバイスもいただきました。

**【受講生の主な声】**

- 素晴らしい作品を見ながら説明を聞くことができ、写真撮影に大変興味を持つことができた。
- 写真は撮っているが、基礎があいまいなので、今回とても参考になった。