ちょっと自慢の公民館活動

市　町　名	久万高原町
公民館名	久万高原町中央公民館 中央館
連絡先（TEL）	0892-21-0139
ホームページアドレス	http://www.kumakogen.jp/site/education/

事業分野	D	事業名	しゃくなげ教室
趣旨・目的	高齢者の豊かな人生経験や優れた技能を活かした活動を進めるとともに、受講生同士の交流を深めることをねらいとしている。		
対　象	久万地区在住の65歳以上の方	参加人数	60名

〈 事 業 内 容 〉

（1） 概要

例年、年間4回の教室を実施しています。町広報紙の発送と併せてチラシを配付し、参加者を募集します。その際、前年度の受講者の中から選出された地区別運営委員が次年度の参加者をとりまとめるようにしています。そして、初回の開講式の際に運営委員の改選や1年間の事業計画立案を行います。例年、開講式終了後に講演会や町内施設の見学などを設け、1年間、気軽に教室に参加していただけるように、楽しい雰囲気づくりに努めています。

平成30年度は、開講式終了後に、えひめ笑いヨガ協会の方を講師に迎え、「笑いヨガ」を行いました。受講者は、声を出して笑ったり、全身を使って笑ったりすることを少し恥ずかしがりながらも、楽しく取り組んでいました。

（2） 日程等（平成30年度）

5月	開講式、「笑いヨガ」
6月	町外研修（吉海バラ園見学など）
10月	健康づくり教室（体力測定・軽スポーツ）
11月	料理教室（さんまの蒲焼き丼ほか）

【完成した献立】

【料理の様子】

（3） その他参考となる内容

参加者の話し合いで講座の内容を決めるので、参加者が主体的に関わってくれています。事業内容のマンネリ化や参加者の減少・固定化が課題ですが、気軽に参加していただけるよう創意工夫をしていきたいと思います。