

# こだまの森

編集発行 東大和市立上北台公民館 〒207-0023 東大和市上北台2-865-9

TEL567-2691 Fax567-3365 kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp

## 座 講 報

### シニア向けスマートフォン

#### 講座を終えて

社会のデジタル化によってもたらされる情報や利益が拡大していく中、スマートフォンの操作に不慣れな方はその恩恵を受けられていない。

スマートフォンの基本的な操作について学ぶことにより、生活の質の向上を図り、社会参加の機会を増やすことを目的としてこの講座を実施した。申込初日から問合せが殺到し、あつという間に定員がいっぱいとなりキャンセル待ちでも参加を希望するほどの反響があった。

スマホを初めて操作する方でもわかりやすい指導をしてくれたのは市内携帯電話ショップのアドバイザー。参加者を引き付けるわかりやすい教え方に感心した。アンケートでも「大変良かった」「他館でも開催してほしい」という声が多数聞かれたことは、今後どのように公民館事業として取り入れていくかの指標となるかと思う。

各公民館には、スマホ等の操作の困りごとを教わることが出来る自主グループの活動があるが、今後はそちらとも連携を取りながら新たな試みができればいいと思う。

スマホだべりサロン

中央

第3水曜日、狭山

第1火曜日、蔵敷

第2木曜日、上北台

第2火曜日

に開催しているので、興味のある方は気軽にのぞいてみては。

## 座 講 報

### 保育付講座『ピラティスで心と身

#### 体を整えよう!』を終えて

公民館保育室に子どもを預け、預かることを通して、講座の受講者相互が共に学び成長していく、学び得たことを家庭や地域に広めていくことを目的として、保育付講座を実施した。

今年度のテーマはピラティス。ピラティスは胸式呼吸と動作を連動し、体の深層部の筋肉に働きかけ、全身のバランスを整えるもの。

コロナ禍で体を動かす機会が制限されているからか、子育て世代を中心に、幅広い世代からの申し込みがあり、抽選により受講者を決定した。

呼吸を意識しながら、講師の動きに合わせて体を動かしていく。激しい動きではないが、筋肉に効いている。初めこそ「きつい」「できない」とおっしゃっていた方も、回数を重ねるうちにできるようになってくる。「自分が反り腰なことがわかった」「気分がスッキリする」などの声が聞かれた。

この講座で、多くの方がリフレッシュし、体を動かすことの気持ちよさを感じていただけたのではないかと思います。

保育室では、親と離れるときに泣いてしまう子がいるもの、お友達や保育者と遊んだりおやつを食べたりして過ごし、社会の一員としての一歩を踏み出した。

子どもも大人も一緒に成長できる保育付講座は、上北台公民館のほかにも、中央公民館、南街公民館で毎年実施している。興味のある方はぜひご参加を。

# マリンバ ミニコンサート

打楽器で奏でる世界の音、マリンバを中心と

した音楽を聴いて世界旅行を楽しみませんか。

日時 3月26日(土) 13:30~15:00

場所 上北台公民館1階

定員 30人(申込順)

申込み 上北台公民館

## 演奏者プロフィール

Bim Bam Boum(ビンバンブン) 三宅 優、三浦一暢

国立音楽大学打楽器科出身の2人によるパーカッションデュオグループ。マリンバのやさしく、あたたかな音色を中心に、いろいろな小物楽器をアクセントにリズムカルに楽しく奏でる。

クラシックから童謡、歌謡曲、流行の曲まで幅広く取り組み、打楽器の良さ、生きた音楽をより広い世代に触れてもらえるようにと活動中。

Bim Bam Boum(ビンバンブン) フランス語で心音のドキドキを表す



※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、中止になる場合があります。ご来館の際はマスクの着用をお願いします。