

市立公民館分館

講座・事業名	発声ステップアップ講座(3回連続)			分類	音楽
講師肩書・氏名	ソプラノ歌手・角野 芳子氏、ピアニスト・安枝 まなみ氏				
日時	6/7(金)	10:00~12:00	対象	成人	28
	6/14(金)		参加者数(保育)		25
	6/21(金)				26

市立公民館分館講座

発声ステップアップ講座

(3回連続講座♪)

日本の童謡・唱歌・歌謡曲から世界の名曲を正しい発声で楽しく歌いましょう!

日時: 2019年6月7日(金)
14日(金)・21日(金)

午前10時~正午

場所: 市立公民館分館(春木市民センター内)3階 多目的ホール

講師: ソプラノ歌手 角野 芳子氏
ピアニスト 安枝 まなみ氏

対象: 市内在住・在勤 ※3回受講できる方優先

定員: 30名

費用: 無料

持ち物: 筆記用具・飲み物

申込・問合せ: 5月8日(水)9:00~ 先着順(電話又は直轄)

春木市民センター ☎072-436-4500

内容(概要)

この講座は、「楽しく歌うことを通じて、心豊かに、人とのふれあいや仲間づくりを学び、より良い地域づくりを目指すこと」をねらいとした。

第1回目は、息継ぎや鼻濁音の発音の仕方について学び、腹式呼吸を使って遠くに声を出す練習。

第2回目は、腹式呼吸について復習した後、喉を開けて深みのある発声の練習をし、ナポリ民謡をイタリア語で歌った。

第3回目は、表情豊かに歌う練習をし、言葉の意味を理解して、沖縄民謡を歌った。

講師のわかりやすくて楽しい指導がとても好評で、有意義な時間を過ごすことができたと思う。

講座・事業名	親子で学ぶ防災			分類	学習
講師肩書・氏名	NPO法人おやとこらいぶねっと 代表理事・上之郷谷 邦枝氏、防災士・川上 智子氏、谷口 朋氏				
日時	8/18(日)	10:00~12:00	対象	親子	参加者数(保育) 5

夏休み!!

市立公民館分館主催講座

親子で学ぶ防災

夏休みだからこそ!!
おやこで「もしも」の時にどうするか。
わかりやすい防災のお話をきいて「もしも」の時に役立つ。
後半は新聞紙などで防災に役立つグッズをつくってみよう。

8/18(日)
10時~12時

場所: 岸和田市立公民館分館(春木市民センター)3階多目的ホール

講師: NPO法人 おやとこらいぶねっと

対象: 市内の小学生と保護者 30組

持ち物: 筆記用具・水筒

申込み: 8月6日(火)午前9時よりTEL・来館にて

問合せ・申し込み: 岸和田市立公民館分館(春木市民センター)
岸和田市春木若松町21-1
072-436-4500

*保育希望者は申込みの際にご相談ください。

内容(概要)

夏休みに親子で防災について学習し、身近なものを使って防災グッズを作ることで、防災意識を高めることを目的として開催し、小学生と保護者計5名が受講した。

講師に、特定非営利活動法人おやとこらいぶねっと代表理事の上之郷谷氏と、防災士の川上氏と谷口氏にお越しいただき、前半は防災や非常持ち出し袋についてのお話、後半は新聞紙やビニール袋を使ってお皿やコップ、スリッパを作った。

日常生活で消費しながら一定量の食材を備蓄するローリングストックを取り入れることで、防災は特別なことなく、日常に取り込むことができ、非常時のストレスが軽減できることを教わった。

市立公民館分館

講座・事業名	キレイを長持ちさせるお片付け術	分類	学習
講師肩書・氏名	整理収納アドバイザー・木村 恵美子氏		
日時	12/15(日) 14:00~15:30	対象	成人
		参加者数(保育)	46

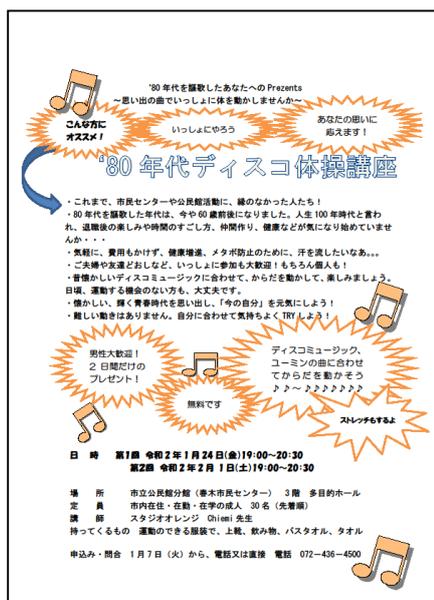


内容(概要)

片付ける時間がない人や掃除が苦手な人に伝えたい掃除の基本と、長続きする収納の仕方を学習した。住んでいる人が主役になるための住まいの収納について、事例を交えながら分かりやすく楽しく整理の仕方を講演いただいた。「しばらく触っていないモノ」(キッチンで1年使っていないモノ)を書き出すワークも挿み、普段使っていないものを確認する機会にもなった。整理と整頓の違いを学び、「出したら仕舞うが楽なおうち」を目標に、普段使わず動いていない物を整理し、使う物を使う場所に収納することを教わった。

申し込み多数のため、定員を拡大しての開催となったが、参加者からは、「なるほどの連続。」「わかりやすくてよかった。」「早く片付けたくなった。」等の感想が寄せられ、満足度の高い講座となった。

講座・事業名	'80年代ディスコ体操講座	分類	軽運動
講師肩書・氏名	スタジオオレンジ・湊 智恵美氏		
日時	1/24(金)	対象	成人
	2/1(土)	参加者数(保育)	21
			18



内容(概要)

この講座の3つのねらい

- ①健康のために 懐かしいディスコ音楽に合わせて、体を動かすこと通じて、「健康増進」、「メタボ防止」、「認知症予防」
- ②ともだちを増やそう 講座がきっかけとなり、お知り合いを増やそう。災害時や道で倒れた時も、知り合いが多いと安心！！
- ③自分らしさを「今の自分」を大切にしよう 人生100年時代を生きていく私たち。懐かしく輝く青春時代に流行ったディスコ音楽に、心も体を躍らせながら、頑張って生きている「今の自分」を大事にしよう。

はじめに、基本のUp Down(体のおこしかた)を教わり、次にストレッチで体をほぐした。次に小節に合わせ無理なく踊れる振り付けを少しずつ覚えていく。振り付けの練習中は、ダンスが得意な方や体を動かすのが得意な方がお手本となり、自然と会話も弾み、皆さんで笑い、教えあい、協力しあった。懐かしい曲を聴いて、楽しく体を動かし、音楽にのって気持ちも青春時代に若返り、充実した時間を過ごす講座となった。

市立公民館分館

講座・事業名	男が作るお昼ごはん～初めて編～			分類	調理
講師肩書・氏名	公民館講師・遠山 智美氏				
日時	1/25(土) 10:00～14:00	対象	成人	参加者数(保育)	20



内容(概要)

料理初心者の20名の男性が集まり、「中華丼」、「鯖缶とキャベツの和え物」、「かき玉汁」の3品を作った。この講座は、内閣府男女共同参画局“おとう飯”始めようキャンペーンに参加のため、プレゼントでいただいたおそろいのエプロンで調理に臨んだ。講師から調理方法の説明を聞いた後、慣れないながらも、終始和やかに、協力しながら楽しく調理できた。うまく出来上がり、味もおいしく、大満足の様子だった。参加者からは、「わかりやすい説明で、難しく感じなかった。」「自分でも料理をやってみよう。」「早速家に帰ってから作りたい。」といった感想が聞かれ、たいへん有意義な講座となった。

講座・事業名	バレンタインコンサート			分類	音楽
講師肩書・氏名	ソプラノ歌手・角野 芳子氏、ピアニスト・安枝 まなみ氏、岸和田ウインドアンサンブル、コンブリオ				
日時	2/9(日) 14:00～16:00	対象	全世代	参加者数(保育)	97



内容(概要)

公民館分館の登録クラブの2団体に協力いただき、幅広い世代の方に歌と吹奏楽を楽しんでもらうことを目的に、今回、初めてのバレンタインコンサートを開催した。前半はクラシック曲オペラの鑑賞と、ソプラノ歌手の角野講師の指導で、腹式呼吸を使って参加者全員で練習、合唱した。腹式呼吸を使った歌唱は、馴染みの曲であったため歌いやすく、大きな声が出せたのでストレスの軽減にもつながったのではないかと思います。後半は岸和田ウインドアンサンブルとコンブリオの吹奏楽を鑑賞。ディズニーメドレー等の演奏前に各曲にまつわる話を楽しく紹介してもらってから鑑賞したので、単に聴いて楽しむのではなく、イメージをふくらませながら聴くことが出来たのが良かったと思う。最後に「レット イット ゴー」を吹奏楽の演奏と共に会場全員で合唱し、和やかで楽しい参加型のコンサートになった。