

東北コミュニティセンター事業一覧

対象	No.	事業名	項目	頁
青少年	1	小学生の絵画教室 ～絵を描きたい子、集まれ！～	3	-19-①
	2	親子陶芸教室	3	-19-①
	3	クリスマスおはなし会	3・7	-19-②
	4	ウィンタースクール ～小学生の書き初め教室～	3	-19-②
	5	おはなし会	3・7	-19-③
成人	6	健康教室 ～タイ式ヨガでリフレッシュ～	5	-19-④
	7	健康教室 野菜を楽しみ、もっと健康に	1	-19-④
	8	徳川家康の生涯 ～家康はなぜ戦国の覇者となれたのか～	5	-19-⑤
	9	季節のフラワーアレンジメント	5	-19-⑤
	10	音声表現と朗読練習	5	-19-⑥
	11	文学講座 鏡花のロマン ～泉鏡花初期作品を読む～	5	-19-⑦
	12	文化講座 植物界の巨人・牧野富太郎博士ってど んな人？	5	-19-⑧
	13	パステルアート講座	5	-19-⑧
	14	楽しい英会話（初級）	2	-19-⑨
	15	人権を考える	11	-19-⑩
	16	やさしい日本美術史	5	-19-⑩
	17	趣味の講座 ～ニードルパンチでリラクサアイテムを作る～	5	-19-⑪
	18	混乱期の先にある“令和新時代” ～「暮らし」が変われば「家計」も変わる～	1	-19-⑪
	19	世界遺産から見えてくる世界の今	2・5	-19-⑫
一般	20	心地よい暮らしのヒント ～暮らしのキレイお掃除講座～	1	-19-⑫
	21	ウィンターコンサート	5	-19-⑬
	22	SDGsってなんだろう ～今の私にできること～	4	-19-⑬
	23	子育てラクラク講座 ～子どもの本「はじめて絵本」入門～	1	-19-⑭
	24	子育てラクラク講座 ～楽しいリトミック～	1	-19-⑭
	25	園芸教室～多肉植物の寄せ植えで緑のある暮らし を楽しむ～	5	-19-⑮
	26	東北コミセン寄席 ～落語とオーボエを楽しむ春のひととき～	5	-19-⑮
	27	外国人のための日本語教室	2・7	-19-⑯
	28	サークル見学会	7	-19-⑰
高齢者	29	イキイキ実年学級 新緑の志木めぐり ～田子山富士塚と野火止用水の流末を探る～	6	-19-⑱
	30	イキイキ実年学級 健康体操教室	6	-19-⑱
	31	イキイキ実年学級 スマホ教室	6・10	-19-⑲

小学生の絵画教室 <青少年><1>
～絵を描きたい子集まれ！～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

自由な発想で、自分の描きたい絵を表現し、描画の楽しさを味わうことを目的に、小学生を対象として、夏休み期間に実施している。それぞれの子どもに合ったアドバイスや励ましを重ねて、全員が絵を描き上げることができ、最後に全ての絵を前に飾ってみんなで鑑賞した。

日時	令和5年7月27日（木）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生／20人
参加者数	19人
講師	キッズアートクラブ主宰 森 千恵子

親子陶芸教室 <青少年><2>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

親子で独創的なお皿やカップを作る活動を通して、陶芸に親しみ親子で触れ合う機会とすることを目的として開催した。粘土で形を作り、着色をした後、作品は一旦講師に預け、2週間程度で焼成したものを受講者に返却した。

日時	令和5年10月21日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生とその保護者／15組
参加者数	36人
参加費	粘土代500円
講師	どろんこガーデン主宰 佐原 朋子

クリスマスおはなし会 <青少年><3>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

コミュニティセンターの読み聞かせ4団体合同によるクリスマス会を開催した。1歳から小学生まで幅広い年齢の子どもが参加し、絵本の読み聞かせのほか、朗読劇や歌、紙芝居など多彩なプログラムを楽しんだ。

日時	令和5年12月22日（金）午後3時～4時（1時間）
対象／定員	市内在住の児童とその保護者／25組
参加者数	51人
講師	のびっ子おはなし隊、絵本の会「四季」、おはなしモモ、ぽけっと

ウィンタースクール <青少年><4> ～小学生の書き初め教室～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

小学生が指導者からの書き初めの書き方についてのアドバイスを受ける機会を提供し、自分が納得できる作品を仕上げることを目的として開催した。講師の熱心な指導を受け、それぞれが満足できる作品を完成させることができた。

日時	令和5年12月23日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学生／15人
参加者数	12人
講師	元中学校教諭 竹澤 清美

おはなし会

<青少年><5>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

閉館したにいざほっとがらざから引き継ぎ、子ども向けのおはなし会を毎週実施している。絵本の読み聞かせや手遊びなどを通して、心豊かな楽しいひとときを共に過ごすことを目的としている。

本コミュニティセンターでの開催も3年目となり、恒例のイベントとして定着してきている。また、おはなし会開始前に隣の三軒屋公園においてチラシを配り、周知を図った。

また、5月のコミセンまつりでは、三軒屋公園で参加4団体による絵本の読み聞かせを実施した。2日目は天候不良だったため、コミュニティセンター入口に設置したテント内で実施した。

期間	令和5年4月7日～令和6年3月29日の毎週金曜日 コミセンまつり 絵本の読み聞かせ 令和5年5月20日（土）・21日（日）（計49回）
対象／定員	幼児～小学生／8組
参加者数	延べ参加者数238人

【各回の事業内容】

週	日 時	内 容	講 師
1	毎月第1週 金曜日 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び	のびっ子おはなし隊
2	毎月第2週 金曜日 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び	絵本の会「四季」
3	毎月第3週 金曜日 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び	ぽけっと
4	毎月第4週 金曜日 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び	おはなしモモ
5	毎月第5週 金曜日 午後3時30分～4時	絵本の読み聞かせ、手遊び	ぽけっと



健康教室 ～タイ式ヨガでリフレッシュ～ <成人><6>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

ヨガを通して体も気持ちもリフレッシュする機会を提供し、心身共に健康を保つきっかけ作りとなることを目的として開催した。深い呼吸とゆっくりとした動きで、受講者は、気持ちの良いリラックスした時間を持つことができたようだった。

日時	令和5年5月30日（火）午前10時30分～正午（1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	17人
講師	日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 高橋 優子

健康教室 野菜を楽しみ、もっと健康に <成人><7>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

日々の食卓にいかせるよう野菜の持つ栄養や魅力、楽しみ方を学んだ。すぐに実践できる手軽な料理方法など、具体的な提案があり、質疑応答も活発に行われた。

日時	令和5年6月8日（木）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	30人
講師	キューピー株式会社 前田 淳

徳川家康の生涯 <成人><8>
～家康はなぜ戦国の覇者となれたのか～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

人質として過ごした幼少期から、群雄が割拠した戦国時代の荒波を乗り切り、天下統一に至った徳川家康の波乱の生涯について学んだ。NHK大河ドラマの話題も交え、なぜ家康が太平の世を築くことができたのか、ポイントが語られた。

日時	令和5年6月13日（火）午前10時30分～正午（1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	23人
講師	読売・日本テレビ文化センター講師 鈴木 貞夫

季節のフラワーアレンジメント <成人><9>

 【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

季節の花を使って、フラワーアレンジメントを行い、心豊かな時間を過ごすことを目的に開催した。花材についての説明、花を生ける順番やオアシスへの挿し方について指導を受け、その後は自由に作品を作った。

日時	令和5年6月20日（火）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	15人
参加費	材料費1,500円
保育人数	0人
講師	池坊華道会正教授 二宮 圭子

音声表現と朗読練習

<成人><10>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

日本語の音声は、母音が決め手の言語で1字1拍で構成され 撥音、促音、長音という特殊な拍と、高低アクセントで成り立っているとの説明を受け、具体的な単語や言葉でアクセント、イントネーション、プロミネンス（強調）の違いによる言葉の意味の違いが表現されることを、実習を通して学習した。

期間	令和5年7月4日・18日の火曜日（計2回）（計4時間）
対象/定員	市内在住又は在勤の方/20人
参加者数	16人、延べ参加者28人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	7月4日（火） 午後1時～3時	朗読表現で学ぶコミュニケーション・詩の朗読	語燈 ^と コラボ主宰 朗読家
2	7月18日（火） 午後1時～3時	朗読表現で学ぶコミュニケーション・絵本朗読	ボイストレーナー 新島 尚子



文学講座 鏡花のロマン <成人><11>
～泉鏡花初期作品⑥を読む～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

泉鏡花生誕100年にちなみ、泉鏡花の初期作品を鑑賞し、作品の時代背景や作者についての知識を深めることを目的として開催した。泉鏡花の生涯も概説し、尾崎紅葉門下生としての修行時代、樋口一葉、森鷗外等の同時代作家との関係性についても取り上げた。後年の三島由紀夫、澁澤龍彦らの鏡花評、坂東玉三郎の映画作品等、現代においても大きな影響を与えた「外科室」の特異性や批評性について読み解いた。作中にあるマイノリティへの視点、差別の生まれる構図、その後の鏡花作品へ引き継がれていく亡母憧憬、映像喚起力に富む文体など、多彩な角度からの解説で充実した講義であった。

期間	令和5年9月21日・28日、10月5日の木曜日（計3回） （計6時間）
対象/定員	市内在住又は在勤の方/30人
参加者数	30人、延べ参加者77人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	9月21日（木） 午前10時～正午	泉鏡花の生涯及び同時代作家との関係、後世への影響を考える。 「外科室」を鑑賞する。	大妻女子大学 名誉教授 須田 喜代次
2	9月28日（木） 午前10時～正午	「高野聖」の先行作品としての「龍潭譚」の相違性について考える。	
3	10月5日（木） 午前10時～正午	「龍潭譚」におけるマイノリティへの視点について考える。	

文化講座 植物界の巨人・ <成人><12>
牧野富太郎博士ってどんな人？

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

テレビドラマの影響もあり、多数の応募があった。講義では、牧野博士の生い立ち、人間関係、発刊された植物図鑑、植物分類学に対する考え方などを江戸時代から昭和に掛けて時を追うように説明があった。平林寺での植物採集時の写真など、貴重な資料も紹介された。

日時	令和5年9月19日(火) 午前10時～11時30分(1時間30分)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/50人
参加者数	48人
講師	練馬区立牧野記念庭園学芸員 田中 純子

パステルアート講座 <成人><13>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

どうやって描いているか、どんな画材を使っているか、練り消しの使い方、色の3原色とその重さや、重い色の上に軽い色を乗せると汚くならないことの説明とデモがあった。これらの基礎知識を基に、暖色のグラデーションを描く実習を行った。

日時	令和5年10月27日(金) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/15人
参加者数	14人
保育人数	0人
講師	パステルアート画家 森 志らべ

楽しい英会話（初級） <成人><14>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

簡単な英語で、電話対応、5つのアクシデントのシチュエーションを想定した会話などを学ぶ初級英会話講座を開催した。明るく楽しい雰囲気の中でロールプレイングなどを行った。

期間	令和5年11月10日（金）・14日（火）・28日（火） （計3回）（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	14人、延べ参加者数23人
保育人数	0人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月10日（金） 午前10時～正午	自己紹介、電話対応	英語講師 フランセス・ グリーソン
2	11月14日（火） 午前10時～正午	5つのアクシデントを想定した会話	
3	11月28日（火） 午前10時～正午	買い物を想定した会話	

人権を考える <成人><15>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

東北コミュニティセンター利用者懇談会後に人権啓発ビデオ「今ここにいる人と、しっかり出会う」を視聴した。身近なシチュエーションにおける同和問題について学んだ。

日時	令和5年11月25日(土)午前10時20分～11時(40分)
対象／定員	東北コミュニティセンター利用団体 60団体
参加者数	28団体

やさしい日本美術史 <成人><16>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

美術史を学ぶことにより、日本美術の見所や鑑賞の仕方を学んだ。縄文時代の美術から、平安時代の仏教美術、鎌倉時代以降の武士の影響まで幅広い時代を取り上げ、各時代の美術の特徴や中国、ヨーロッパの影響についても豊富な映像資料とともに紹介された。

期間	令和5年11月30日、12月7日の木曜日 午後1時30分～3時30分(計4時間)
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	32人、延べ参加者数59人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月30日(木) 午後1時30分～3時30分	縄文時代から平安時代まで 土偶や仏像	アートナビゲーター 中村 宏美
2	12月7日(木) 午後1時30分～3時30分	鎌倉時代から近代まで 日本の美と西洋の美	

趣味の講座 <成人><17>

～ニードルパンチでリラックスアイテムを作る～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

人気のニードルパンチで冬にぴったりの風合いのコースターを作成した。講師の丁寧な指導により、複雑な手順もスムーズに行うことができた。

日時	令和6年1月19日（金）午後1時～3時（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	13人
保育人数	0人
講師	アクセサリクリエイター 長竹 裕子

混乱期の先にある“令和新時代 <成人><18>

～「暮らし」が変われば「家計」も変わる～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

「人口減少、少子高齢化、超長寿化、ゼロ経済成長、デジタル革新」等世界でも未経験の時代におけるお金の使い方（家計）について、豊富な資料とあわせて詳しい説明があった。正しいお金の使い方を身に付ける必要性や歴史的転換期における心の持ち方等、社会経済を広く深く学ぶことができた。

日時	令和6年2月3日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	20人
保育人数	0人
講師	生活マネー相談室代表 八ツ井 慶子

世界遺産から見えてくる世界の今 <成人><19>

 【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

世界遺産として登録されるための10の基準それぞれについて、国内及び海外の代表的な世界遺産の解説があった。人類の犯した過ちを繰り返さないための教訓とする「負の遺産」や、紛争や災害、気候変動、環境破壊等、重大な危機にあり、深刻な被害を受けている「危機遺産」についても紹介された。「危機遺産」については、現在紛争の最中にあるウクライナ及びパレスチナの現状についても触れられた。

日時	令和6年2月15日（木）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	23人
講師	NPO法人世界遺産アカデミー認定講師 細野 芽萌里

心地よい暮らしのヒント <一般><20>
 ~暮らしのキレイお掃除講座~

 【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

お掃除の基本と効率よく楽にお掃除する方法を、汚れや場所別に丁寧な説明があった。会場前方に実際のお掃除用品や洗剤等を並べ、具体的な道具の利用方法など、ビジュアル的に理解しやすい工夫があった。

お掃除のコツとして、汚れの種類と性質、汚れている部分の材質、洗剤や道具の使用方法などを事前に確認すること、何より毎日のこまめな掃除で汚れをためないことで、無理せず衛生的な暮らしを保つことが大切とのことであった。

日時	令和5年12月8日（金）午前10時～11時30分（1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	13人
保育人数	0人
講師	花王グループ カスタマーマーケティング株式会社

ウィンターコンサート <一般><21>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

弦楽四重奏によるポピュラーなクラシックの名曲とクリスマスソングを中心としたプログラムで、幼児から高齢者まで幅広い参加者が楽しめるよう工夫されていた。各曲の作曲者や曲の構成等の解説があり、クラシック初心者にも分かりやすい構成となっていた。

継続実施を望む意見が多数寄せられており、参加者の満足度の高さがうかがえた。

日時	令和5年12月2日（土）午前10時～11時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／84人
参加者数	73人
講師	特定非営利活動法人いろはリズム

SDGsってなんだろう <一般><22> ～今の私にできること～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

SDGsとは何かという概説とともに、多岐にわたる17の目標のうち、10の目標について学んだ。クイズや、ユニセフで使用されている命のメジャーで実際の太さを実感するなど、SDGsの目標を身近に感じられる工夫があった。参加者同士の意見交換及び発表の機会もあり、一人一人がSDGsについて考えるきっかけの場となった。

日時	令和5年12月12日（火）午後1時～2時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	10人
保育人数	0人
講師	コープみらい活動サポーター

子育てラクラク講座 <一般><23>
～子どもの本「はじめて絵本」入門～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

市の出前講座を利用して開催した。乳幼児向け絵本の選び方や読み聞かせ方法について、わらべうたや手遊びも交えて親子で楽しみながら学んだ。

日時	令和6年2月22日（木）午前10時～11時（1時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の親子／10組
参加者数	4人
講師	新座市立中央図書館司書

子育てラクラク講座 <一般><24>
～楽しいリトミック～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

人形劇やハンドベルなどを交えながら、歌ったり踊ったり親子で楽しく身体を動かしていた。親も子も初めての場所で落ち着かない雰囲気だったが、軽快な音楽や体操で、泣き出す子どももおらず、親子で最後までリトミックを楽しんでいた。

日時	令和6年2月29日（木）午前10時～11時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の親子／14組
参加者数	27人
講師	リトミックインストラクター 久田 三佳

園芸教室

<一般><25>

～多肉植物の寄せ植えで緑のある暮らしを楽しむ～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

多肉植物の性質、一年を通しての成長の仕方、自宅での育て方、置き場所、増やし方、病害虫対策について説明を受けた。鉢に多肉植物を寄せ植えする土台となる土の準備の仕方を教わり、各自で実践し、その上で多肉植物を使った寄せ植えを楽しんだ。

日時	令和6年3月14日（木）午前10時～11時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／20人
参加者数	10人
参加費	2,750円（材料費）
保育人数	0人
講師	グリーンアドバイザー 大島 恵

東北コミセン寄席

<一般><26>

～落語とオーボエを楽しむ春のひととき～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

受付初日から反響が大きく定員に達したため、募集人数を増やして対応した。第一部では落語鑑賞の基礎知識や小話等、第二部では歌謡曲を中心としたオーボエ演奏、第三部では少し長めの落語という構成で実施した。普段、ソロ楽器としてあまり演奏を聴く機会の少ないオーボエの演奏を聴く貴重な機会となった。第三部では、落語「紀州」が披露された。参加者の反応も良く、アンケートでは、また開催してほしいとの意見が多数あった。

日時	令和6年3月23日（土）午前10時～11時（1時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／80人
参加者数	72人
講師	落語家 桂文ぶん、オーボエ奏者 志村 樺奈

外国人のための日本語教室 <一般><27>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

平成20年度から新座日本語の会と共催で実施している。日本語を母国語としない人を対象として、日本語と日本文化について共に学ぶことで、地域社会の円滑化を支援している。

期間	令和5年4月16日～令和6年3月24日の日曜日 午後3時30分～5時30分（計35回）（計70時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の日本語を母国語としない方／30人
参加者数	延べ参加者数202人
講師	新座日本語の会

サークル見学会 <一般><28>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

東北コミュニティセンターで活動しているサークルの活動支援及び地域の生涯学習の振興を目的として実施した。

23団体が参加し、22人が見学・体験に訪れ、そのうち6人が実際に入会することとなった。

期間	令和6年3月5日（火）～29日（金）（計27回）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／なし
参加者数	延べ参加者数22人

【参加団体】

団体名	活動内容
水彩クラブ火星会	水彩画
フォークダンス ポピー、すみれ	フォークダンス
楊名時健康太極拳	呼吸法を取り入れた心身共に健康になるゆったりした運動
サークル「トトロ」	フォークダンスの練習
童謡虹の会	コーラス（童謡・唱歌）
スコティッシュ友	スコティッシュ（イギリスのダンス）の練習
女声コーラスゆずり葉	合唱
埼玉素人落語協会	落語や手品や琴、三味線の演奏
レイナニ・フラ	ハワイアンフラ
ローズサークル	健康エクササイズ「元気ダンス」
てのひらコーラス	コーラス、合唱祭、東北コミセンまつり参加
ビエント・デル・フラメンコ	フラメンコ舞踊
自彊術 華	顔こすり・足もみ・体操
香香（しゃんしゃん）	健康体操を中心にして、歌とダンスは月2回交互に行う。
ジョイフル	身体のストレッチ、リズム体操
つかさ会	大正琴
かんたん洋裁	手作り、主に洋服作り
アンサンブル・フェリーチェ	女声コーラス
絵手紙えんどう豆の会	葉書に絵と言葉を添えた手紙を描く
EC21	英会話
絵本の読書会	児童文学、絵本を中心とした読書会
香遊会	書道
東京第一友の会 富士見方面	衣・食・住・家計・子育てに関すること、家事全般

イキイキ実年学級 新緑の志木めぐり <高齢者><29>
～田子山富士塚と野火止用水の流末を探る～

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

4班に分かれ、ガイドボランティア2、3人が付き、説明と安全管理を行った。志木駅前河童伝説及び東武東上線志木駅の歴史について学び、市場通りにて上の水車跡、いろは樋について学んだ。志木市役所4階の展望ラウンジから、新河岸川と柳瀬川の合流地点とともに、河の色の違い（泥を含むもの、砂を含むもの）などを観察した。旧村山快哉堂では、移築された建物の特徴や当時の利用のされ方などの説明を受けた。

田子山富士塚では、田子山富士塚がなぜ国指定重要無形民俗文化財になったのか、新座の片山富士との関係などの説明を受け、実際に富士塚に登った。

日時	令和5年5月24日(水)午前9時15分～午後零時15分(3時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方/20人
参加者数	17人
講師	新座市観光ボランティアガイド協会

イキイキ実年学級 健康体操教室 <高齢者><30>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

フレイル予防のための3要素（社会参加、食事・栄養、運動）の重要性を解説するとともに、自宅でも簡単にできる運動が多数紹介された。手を動かす脳トレ、誤えん性肺炎を防ぐ効果のある首のストレッチに始まり、骨粗しょう症予防のためのかかと歩き、関節の自由な動きを守るための筋力トレーニング、転倒防止につながる浮指防止の運動など、効果と鍛える部位を明確にした非常に分かりやすい講義であった。後半は、椅子の後ろに立っての有酸素運動、タオルを使った握力アップ運動、五感を駆使するコーディネーショントレーニングなどを行った。

日時	令和5年10月19日(木)午前10時～11時30分 (1時間30分)
対象/定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方/30人
参加者数	26人
講師	介護予防運動指導員 並木 富士子

イキイキ実年学級 スマホ教室 <高齢者><31>

【東北コミュニティセンター】

【事業概要】

定員を上回る応募があり、抽選により受講者を決定した。受講者自身のスマートフォンを使用して操作に慣れることを目的とし、初心者向けの内容として丁寧な解説があった。スマートフォンを所持していない受講者（2人）には貸出しを行った。

期間	令和6年1月16日・23日・30日の火曜日、午後1時30分～3時30分（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方／16人
参加者数	16人、延べ参加者数45人
講師	東京スマホ研究会代表 佐藤 弥子

