



2013

# 公民館案内

No.8  
松戸市矢切公民館

## 市民大学講座

### 千葉県の歌人 伊藤左千夫と古泉千樫 —短歌を中心として—

講師 和洋女子大学名誉教授 川崎 キヌ子 氏

平成21年度より実施している川崎キヌ子氏による講座は、毎回好評を博している。そこで今年度は、千葉県縁の文化人として伊藤左千夫と古泉千樫を取り上げ、全6回の講座を行いました。

受講者からは、

- ・多方面にわたる事柄が話され、久しぶりに学生時代に戻れたようで、充実した時がもてた。ありがとうございました。
- ・千葉に縁の伊藤左千夫、古泉千樫について先生の愛を感じ、千葉県民として、もっと勉強しなければと思いました。
- ・時折話が横道にそれるタイミングが実に適切で、興味が一層増し新しい空気を吸ってまた講座の内容に向かうことができた。単なる歌の解説ではないところが、とても魅力的だった。

等々、感謝や感動の声がたくさん寄せられました。



## 成人講座

### かんたん運動で、健康で長生きを！ 全3回

内容及び講師

- |               |            |         |
|---------------|------------|---------|
| 1. ヨーガを体験しよう  | ヨーガ国際検定認定者 | 柳瀬 雅巴 氏 |
| 2. 3B体操を体験しよう | 3B体操公認指導員  | 阪堂 清美 氏 |
| 3. 健康体操で長生きを！ | 県社会教育公認指導員 | 竹島 さゑ 氏 |

受講者に、日々の生活で運動の大切さを理解していただき、さらに仲間と触れ合いながら健康づくりをしていく楽しさを知っていただこうと、実技を中心とした講座を行いました。

受講者からは、次のような感想をいただきました。

- ・これからは、毎日時間を見つけて体を動かすようにしたいです。
- ・楽しく体を動かすことができる、ということ学びました。
- ・筋肉のつけ方、腰痛対策、新しい体操…など、大変参考になった。

