

令和元年度 印西市民アカデミーだより

第11号

第11回 印西市民アカデミー <8月3日>

講座20《文化》

講座名：異文化について学ぶ「大韓民国」
 講師：李 明淑(イ ミョンスク)氏
 会場：小林公民館（小林コミュニティプラザ内）
 講師の先生が決定したころには、これほど日韓関係がこじれるとは想像もつきませんでした。こういう時だからこそ、fake ニュースなどの偽情報に左右されず、正しい情報や知識を得て冷静に対処することが大切と考えます。

講師の李先生は、日本に20年以上お住まいで、流暢な日本語で、韓国の伝統文化や教育制度、食文化等について説明してくださいました。日本文化と共通する部分も数多くあり、古くから人・もの・文化の交流が活発に行われていた歴史があることを再認識しました。アカデミー生からのたくさんの質問にも丁寧にお答えいただき、多くのことを学ぶことができました。



別姓です。

地域活動課程の活動

8月7日(水)、地域活動課程のメンバーが、地域活動体験の一環として、印西ふるさと案内人協会主催の「別所の獅子舞の見学と歴史散策」のイベント(8月24日開催)の運営スタッフとして、事前の打合せやコースの点検活動に臨みました。猛暑にも負けず、運営者の一員としての自覚をもって元気に全コースを歩くことができました。



地藏寺の山門で一服

講座21《健康》

講座名：健康と運動～ピラティスの初歩～
 講師：ピラティスインストラクター 土井 さやか氏
 会場：小林公民館（小林コミュニティプラザ内）
 ピラティスとは、胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、体の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動で、負荷が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われている運動です。前回の順天堂大学での講座で、運動の重要性を再認識したばかりでもあり、張り切ってエクササイズに臨みました。骨盤の動きを滑らかにするストレッチを入念に行った後、肩甲骨の可動域をあげるエクササイズや身長を伸ばすエクササイズ等、様々なエクササイズを体験しました。思っていた以上に体が動かず、運動の習慣化の大切さを改めて感じさせられました。



体の芯から汗をかきました！

第12回の予定

■日時：8月31日(土) 10:00～15:30
 ◇講座22〈福祉〉 10:00～12:00
 講座名：印西市の福祉制度について学ぶ
 講師：関係福祉課職員
 会場：総合福祉センター
 ◇講座23〈福祉〉 13:30～13:30
 講座名：福祉ボランティアについて学ぶ
 講師：社会福祉協議会職員、福祉ボランティア団体
 会場：総合福祉センター