

太田生涯学習センター だより

発行日 2023.11.1 第11号
編集・発行 太田生涯学習センター
住所 〒975-0053
南相馬市原町区益田字塩釜26
電話 22-3821/FAX 24-6957

第39回太田地区文化祭10月22日(日)に開催されました
次号に詳細を掲載いたします

受講生募集！！

生涯学習センター主催「レッツトライ講座」第4回・第5回
「楽しく学ぶ！認知症予防講座（連続開催）」



体験型・見学型の令和5年度「レッツトライ講座」第4回・5回目は、「**楽しく学ぶ！認知症予防講座（連続講座）**」を開催します。安心したセカンドライフを送るために認知症対策について、専門家の指導のもと、体操などの具体的な方法を体験するとともに老化と予防について知識を深めます。また、高齢期を迎え、終活について考えることも大切なことです。

これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの、記録の仕方など、ライフ&エンディングノートを活用して自身の思いの実現を考えます。認知症予防に終活についての知識を深め、将来の不安を軽減し、家族や自身の未来に備えましょう。**皆さんの参加をお待ちしております！！**

日 時：令和5年11月29日（水）13：30～15：00
令和5年11月30日（木）13：30～15：00
※原則、2回の受講になります。

場 所：太田生涯学習センター

定 員：15名

内 容：第4回：認知症の理解（老化と予防、体験型ワーク）
第5回：MYライフ&エンディングを考えよう

対 象：南相馬市在住成人（主に高齢者）

申込みは、**17日**まで
センターにご連絡ください



令和5年度「ふれあい移動体験教室」が開催されました

9月23日（土）、仙台市うみの杜水族館へ太田青少年の会で行って来ました。自由に水族館内を探検し、イルカやペンギンのショーを楽しみ、天気にも恵まれ最高の一日となりました。

来年も更に子どもも大人も楽しみながら学習・体験できる場にしたいと考えています。
お楽しみに！！



第5回女性学級・第2回高齢者学級「報徳移動講座」を合同開催しました

10月11日（水）講師に文化財課から森晃洋氏を講師にお招きし、上記講座を開催。今回は原町区を中心に移民政策の痕跡を辿るPART2。普段通っているところに水路が隠れていたり、見逃してしまいそうな石碑があったり、新しい気付きがたくさんありました。博物館では、報徳仕法のエピソードもうかがうことができ、参加者の皆さんがより一層報徳仕法に興味を持つことができました。



楽しく学級 第6回「ラフターヨガ」受講生募集！！



健康づくり課から講師をお招きして開催する最後の教室です。血圧測定など前回までの測定値を比較してどう変わったか、保健師さんに聞くチャンスです。

また「ラフターヨガ」で腹の底から笑い声を上げてストレス解消をしましょう。今回初めて参加という方も大歓迎です。どなたでも参加できます。

保健センターでは常時測定することができますが、センターで測定できる機会にぜひお試しください。（血圧・体組成・血管機能測定）

開催日時：11月15日（水）10：00～11：30

学習センターの予定（令和5年11月1日～11月30日）

- *レザークラフト教室 11月10日（金）・24日（金）
- *楽しく学級 11月15日（水）
- *太田地区区長会 11月16日（木）
- *文化祭第3回実行委員会 11月21日（火）
- *レットトライ講座 11月29日（水）・30日（木）
- 第4回認知症の理解
- 第5回MYライフ&エンディング

地区の皆様のご協力により、無事文化祭を終えることができました。この場をかりて御礼申し上げます。ありがとうございました。

センター職員一同

