【令和８年度「まなびゼミ」夏講座の様子】

●「脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング」 講師：丸島秀明



2 本のポールを使って、全身運動に挑戦しました。

ポールの扱いが難しい場面もありましたが、

徐々にコツをつかんでいました。

●「楽しく体験「杖道」握力アップして認知症を予防しよう！」講師：鈴木実枝子



講師のマンツーマンの指導の下、

杖道の基本の姿勢・動きを学びました。

●「吹矢式呼吸法を学んで健康に！」講師：山田和夫



徐々に的までの距離を伸ばし、

最後は競技会形式でスポーツ吹矢を楽しみました。

●「木のおもちゃを作ろう」講師：水野直樹



うさぎ、車、笛から 2 種類を選んで製作しました。

特に笛は、きれいな音が鳴るよう、繊細な作業もありましたが、

自分だけのすてきな作品が完成しました。

●「キッズ書道～夏休みの宿題を完成させよう～」講師：丸山恵雲



講師の添削を受けながら、夏休みの課題を

完成させることができました。

●「紫芳の字手紙～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～」講師：金澤渓翠



講師の手本も見ながら、参加者自身で考えた大字と一文で、

心のこもった手紙が完成しました。

●「食育講座 こどもがつくるお昼ごはん」 講師：土浦友の会 森ひろみ



コールスローサラダと牛乳パックを使って

ライスバーガーを作りました。

苦手な食材がある子も自分たちで作ったご飯を

おいしそうに食べていました。

●「夏休み「切抜き版画体験」～作品を部屋に飾ろう～」 講師：黒川 英一



カッターで絵柄を切り抜く作業は苦戦する場面もありましたが、

スポンジを使った色付けの作業では一人一人の個性が光る、

夏らしい作品が出来上がりました。