

# 11月から3月まで 自主企画提案事業

自主企画提案事業とは、地域での知の循環を図るため、市民が培った知識・技能や活動成果等を地域に還元する仕組みとして、市民の自主的な運営による提案型の事業です。

## はじめてのフラ! 踊ってみよう 11/1 Fri → 12/13 Fri 4回講座



モアナフラスタジオインストラクター古賀かなこ先生にご指導いただきました。ゆったりとハワイアンミュージックが流れる会場では、30代から80代までの参加者10名がフラの衣装に着替え、髪飾りをつけて準備しながらわくわくドキドキ。まず、ひざを軽く曲げてフラの基礎ステップを繰り返して練習しました。先生の振り付け通りに一曲を踊り終わると、皆さん、満面の笑みで楽しさが伝わってきます。フラのスカートも左右にゆれて、すっかり南国気分を満喫しました。

## やってみよう太極拳入門 11/3 Sun → 12/8 Sun 5回講座

心と身体をすこやかに整える健康法のひとつ、太極拳の24式の動作を行いました。日本武術太極拳連盟公認指導員で、サークル「旗と星」で指導している小笠原千枝子先生に基礎となる動作を学びました。始める前の軽いストレッチで身体をほぐして24式の「開歩」から始まり、ひとつひとつの動きはゆっくりとしなやかで流れるように全身を動かします。まるで木の葉がそよ風に揺れて舞い落ちる動きのようで美しいです。動物の動きを真似た動作も多くあって、どれも理にかなった動きなのでしょう。終わってみると一般的な体操とは違う爽快感があり、これも太極拳の魅力だと思いました。



## 棒コンディショニング教室 11/6 Wed → 11/27 Wed 4回講座

健康運動指導士の菅原謙太先生の指導で「全身のバランス力をつけましょう!」を目標に行いました。

1メートルほどの杓の棒を使い、転倒防止・バランス向上・柔軟性の向上・筋力維持を目的とした若い人や高齢の人にも適した、動的バランストレーニングです。強い運動ではありませんが、終わると身体が軽くなったような気がしました。



## 笑いヨガ 11/12 Tue → 3/4 Tue 5回講座

笑いヨガとは、笑いヨガの呼吸法を合わせた健康体操です。ヨガの呼吸法を使い「ホッ、ホッ、ホッ、ハッ、ハッ」と笑うことで、簡単に多くの酸素を身体に取り入れ、心身共にすっきりと日々のストレスを発散し、笑顔から健康になることが目的です。NPO法人日本ラフターヨガジャパン笑いヨガリーダーの青木由子先生を講師に行っています。



## はじめての短歌 11/10 Sun → 3/23 Sun 5回講座



浪川小百合先生のご指導で短歌の基礎・技巧について学び、五・七・五・七・七の31文字に思いを込めて歌を詠んでみました。かつて短歌は硬いイメージでしたが、俵万智さんの「サラダ記念日」でぐっと身近になったように感じます。五・七・五・七・七...と指を折りながら、感性とイメージをふくらませ、奥深い短歌の面白さを知ると、にわか歌人の仲間入りです。



# 10/20 Sun 第47回ふるさとまつり・第14回ふれあいフェスティバル



体育

体力測定

頭上に広がる秋空の下、第47回星が丘地区ふるさとまつり・第14回ふれあいフェスティバルが星が丘小学校校庭で開催されました。公民館体育委員会の体力測定で身体の状態を確認の様子や、公民館学習文化委員会の「折り紙体験」とペーパークラフト「UFOとブーメランをつくろう」では、子どもたちが器用に手を動かし、楽しそうに作品を作っていました。



学習文化

折り紙体験 / ペーパークラフト

## 10/6 Sun リニューアルオープン記念 オータムフェスタ

星が丘公民館のリニューアルを記念した秋の祭典、「オータムフェスタ」が開催され、展示の部では9月上旬から俳句・絵手紙・写真サークルの作品が公民館ロビーと階段に展示されました。

ステージの部では、10月6日(日)に公民館大会議室において、星が丘公民館利用サークルを中心に他地区の利用サークルも合わせて16組が日頃の練習成果を発表しました。多彩な演目が披露され、大変な盛り上がりとなりました。



展示の部



ステージの部

## 11/17 Sun 星キッズパーク

子どもたちが企画・準備・運営を担う「星キッズパーク」が開催されました。小学4～6年生が実行委員となり、射的ゲーム・しおり作り・スイーツの模擬店などが行われました。

りんご飴やチョコバナナのお店には開店早々に行列ができる大盛況。相模原市のマスコットキャラクター「さがみん」や緑区のイメージキャラクター「ミウル」も登場して記念撮影。たくさん子どもたちが楽しんだ心地よい秋晴れの一日でした。



## 10/27 Sun 秋のハイキング 横浜市都筑区健康づくり南コース

まだ、紅葉には早かったですが、曇り空のなか、30名の参加者が秋のハイキングを楽しみました。横浜市営地下鉄東山田駅から「かなりあ公園・南コース」に沿って散策し、その後、葛が谷・鴨池公園を經由し、家々に囲まれたオアシスの様な池・水辺・緑道を経て、6.5kmの道程を終えました。



## 11/23 Sat 落語の世界「講座 DE 高座」 ~大学生と一緒に江戸の笑いの世界へ~

東海大学落語研究部の部員が解説し、演じる落語講座に参加しました。講師は大学にちなんで芸名に頭下位亭がつく頭下位亭幽玄、ぼん、光原子の3名の女子学生さんです。

講座の前半は落語の所作の基本(口調・上下・声元氣)について実際に話を演じながら解説され、後半に3席の落語が披露されました。はじめは「女子学生が落語?」と少し驚きましたが、皆さんなかなか歯切れよく上手な話っぷりで、話の内容もわかりやすく感心しました。また、落語の中で各々が自己紹介されたのですが、光原子さんが原子力工学専攻とのことで笑ってしまいました。



講師と学習文化委員で写真撮影

東海大学落語研究部は今回のような講座や老人ホームの慰問・地域の行事参加等の活動されており、今後ともご活躍を期待します。(横山 K.S)