

# ふれあい大学



## 【開講式・美術鑑賞入門】

令和2年9月11日（金）蔵の街美術館学芸員の河野氏をお迎えし、美術作品の味わい方や地元の作家刑部人についてお話しいただきました。

## 【からだ楽々介護予防ヨガ】

令和2年10月15日（木）都賀地域包括支援センターのお骨折りで高科育代先生をお招きして「介護予防ヨガ」を実施いたしました。健康を維持するための体の動かし方などをご指導いただきました。あまり動かさない体の部位を動かすことができました。無理せず動かすことの大切さがわかり、今後の生活の中で生かせそうです。



## 【シクラメンの寄せ植えと育て方】

11月18日（水）とちぎ花センターから佐藤、大竹両氏を派遣していただき、この時期ならではの花、シクラメンを使った寄せ植えを実施しました。個性的な作品がたくさんできました。

「育て方」については、「育てる」ことは「植える」「作る」より難しいというお話を伺いました。持って帰ってからのほうが大変であることを学ばせていただきました。



## 【門松づくり】

お正月を間近に控えた12月4日（金）、今回もとちぎ花センターから大竹、高橋両氏を派遣していただき「門松づくり」を実施しました。

その年の年神様を家にお迎えして、無病息災や豊作を願うために、我が家はここですよという目印に門松をおいたそうです。お正月の伝統行事を体験し、少し豊かな気持ちになりました。



## 【第5回講座及び閉講式】

令和3年1月27日（水）「脳卒中を予防して健康寿命の延伸」「閉講式」を予定しておりましたが、残念ながら中止となってしまいました。

実は、サプライズでシンガーソングライター&パドラーの演奏を計画していたのです。後日機会がありましたらご披露いたします。