

令和5年度シルバー大学の活動内容

(開講期間：令和5年9月～令和6年7月)

令和5年度は、「シャンソンを楽しむ」、「ゆるやかストレッチ」の2講座を新設して実施しました。

受講生は非常に熱心で、高齢のため途中に病気で休む方もいますが、ご自分の体調に気を付けながら無理のない範囲で楽しく受講していただいています。

各講座の活動状況を写真を使って説明します。

立川の歴史と史跡探訪 (月2回)

先史時代から戦後までの時代を追って立川の歴史を学びます。講師はパワーポイントなどを使って分かりやすく解説。柴崎地区や砂川地区の史跡を歩くフィールドワークもあります。



砂川地区の史跡探訪(阿豆佐味天神社)

歴史民俗資料館での講義

モルック (月2回)

モルックと呼ばれる「木製の棒を投げてピンを倒すゲーム」でポイントを競います。

年齢に関係なくレクレーション感覚でできる楽しい競技です。5月には、OBサークルとの親睦大会を開催しました。



ターゲットバードゴルフ (月2回)

初心者もゴルフ経験者も楽しめます。

フルショットの爽快感を

味わえます。

ゴールは籠に入れます。

7月には、コンペにも
参加します。



健康吹矢 (月2回)

吹矢は、ゲームを楽しみながら正しい呼吸法と姿勢が
自然に身につくようです。

的に当たると嬉しいですね。



楽しく・ゆるやかストレッチ (月1回)



普段運動する機会の少ない人
でも「体を動かすポイント」の話や
「イスを使ったストレッチ」なども
交えて元気アップを目指します。
「体が楽になった」との声も。

ボイストレーニング+昭和歌謡・愛唱歌 (月2回)

ご自身の声の魅力を最大限に活かす
発声法を身につけ、歌を歌うことを楽し
みます。

曲目は懐かしの昭和歌謡曲から唱歌・
童謡までの愛唱歌です。



声を出す前に準備体操

社交ダンス (月4回)

2年間かけて習います。
1年目は、ルンバ・タンゴ。2年目
は、チャチャチャ・サンバ・ワル
ツ。背筋を伸ばし、姿勢に注意して
踊るため、健康にも良いようです。



カラオケ (月2回)

毎月、男性の歌1曲、女性の歌1曲を
習います。

1回目は講師が丁寧に歌い方を指導し
みんなで歌います。2回目は、個人個人
が舞台で練習します。

6月の文化祭では、カラオケ発表会と
して歌います。



シャンソンを歌う (月2回)

誰もが一度は聞いたことがあるシャンソンの定番「愛の賛歌」や「薔薇色の人生」などを、ピアノの伴奏で楽しく元気に歌います

フランス語にルビを付けて歌います。

「最初は難しく感じたけれど楽しき一杯でした」という受講生の声。

最終回にミニ発表会を開催しました。

(講座期間は、9月から3月までの7ヵ月間です)



ミニ発表会 (50人ほどの観客がありました)

英会話 (月2回)

家庭の中でよく使われる英会話を
中心に2年間で学びます。

英語の歌を歌ったり、楽しく学び
ます。

2年生の最後では英語で発表も。

(柴崎福祉会館、幸福福祉会館の
2カ所で実施)



スマートフォン入門 (全5回)

アイフォンとアンドロイド系対応
のスマートフォン講座。

基本操作から写真・動画、インターネ
ットなども学びます。



園芸（月1～2回）

野菜や花の育て方を農家の方や園芸家に教えてもらいます。

また、ハーブを楽しむや稻わらで正月飾りの製作など。

その他、秋・冬・春の植物観察など、活動メニューは多岐にわたっています。



「立川うど」のお話し

都立薬用植物園の見学



2024/04/07

水彩画（月1回）

初心者を対象に、水彩画の基本を学びます。

4月には幸町の古民家園に出かけ、「屋外スケッチ」を行いました。

OBサークルもあります。



書道（月1回）

先生が毎回のお手本を用意し、受講生の書を丁寧に添削してくださいます。

毛筆書道の楽しさを知ることで書道を身近に感じてもらえればと思います。



作品展に向けて書道に励む受講生



デジタルカメラ (月1回)

初心者を対象にデジカメの基礎を学び、より良い写真を撮るテクニックや写真の整理・編集などを学びます。

受講生が撮った写真を持ち寄り、講師の講評もします。



昭和記念公園での撮影会

持ち寄り写真への講評

トールペイント (月1回)

家具・布・缶などに、日常を豊かにし、生活を彩るアートを描きます。

サンタクロース、ウエルカムボードのオリジナル作品を制作します。



折り紙 (月1回)

折り紙は、日本の古い伝統です。作る喜び、意外性の面白さなどおもしろさもたくさんです。

おひな様、若武者、菊、八角箱、くす玉、お正月（干支）など、いろいろと折ります。



切り絵 (月1回)

1枚の絵を切り抜き、絵として完成させる喜びを1年を通して学びます。

花、旬の野菜、日本の風景、子どもたちなど、やさしさと素朴さ、美しさがあります。



絵手紙 (月1回)

季節の果実や野菜、風物など題材を変えて描きます。

絵心が無くても、相手に「心」を伝えることができます。

作品展では、個人作品と共同作品を出展しました。



陶芸 (月1回)

2年間かけて、作品を作り、成形・素焼き・釉がけ、本焼きなどの手順で学びます。



木彫り（月1回）

彫刻刀の持ち方から学ぶ木彫りの基礎講座。

木のぬくもりに触れることが
できます。

「もみじ」や「あじさい」などを
掘ります。

希望者は仏像彫刻も。



*令和6年度は、「陶芸、カラオケ、社交ダンス、トールペイント」の
4講座は募集しません。