

# 令和6年度シルバー大学の活動内容

(開講期間：令和6年9月～令和7年7月)

令和6年度は、「ポップス&演歌」、「水彩色鉛筆画」、「楽しくハンドメイド」、「ポールdeウォーク」の4講座を新設して実施しました。

受講生は皆さん非常に熱心です。高齢のため病気やご家庭の事情で途中で休む方もいますが、ご自分の体調に気を付けながら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で紹介します。

## 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。講師はスライド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。



羽衣町・錦町 歴史探訪



戦前の立川(軍都立川)

## 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リエーション感覚でできる楽しい競技です。

5月には、卒業生サークルとの親睦大会を開催しました。



一番少年野球場にて

## 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。



多摩川緑地野球場にて

## 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、姿勢に注意して踊ります。



## 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」との声もあります。



## 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・童謡などの愛唱歌です。



声を出す前に準備体操

## シャンソン (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。フランス語にはルビを付けて歌います。

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)



## 英会話 (月2回)

家庭でよく使われる英会話を中心に、英語の歌を歌ったりしながら2年間楽しく学びます。

(柴崎福社会館、幸福社会館の2カ所で実施)



## スマートフォン入門 (全5回)

初心者向けのスマートフォン講座。

基本操作から写真・動画、インターネット検索なども学びます。

## スマートフォン活用 (全5回)

スマートフォンの基本操作のできる方を対象にした講座。

写真の編集や、地図アプリやSNSの使い方などを学びます。



## 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「稲わらで正月飾り」、その他、秋・冬・春の植物観察など、講座内容は多岐にわたっています。



夏野菜の作り方



玉川上水の自然



古民家園での屋外スケッチ

## 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。

卒業生サークルもあります。



## 書 道 (月1回)

先生が毎回、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によって書道を身近に感じてもらえればと思います。



## デジタル一眼レフカメラ (月1回)

初心者を対象にデジタル一眼レフカメラでの撮影に必要な基礎を学び、より良い写真を撮るテクニックなどを学びます。

受講生が撮った写真を持ち寄り、講師の講評もします。



作品講評

## 折り紙 (月1回)

折り紙は、日本の古い伝統です。作品を仕上げる喜び、満足感、一枚の紙から始まる意外性の面白さがあります。

季節に合わせていろいろな作品を折ります。



## 切り絵 (月1回)

1枚の紙を切り抜き、絵として完成させる喜びを学びます。

花、旬の野菜、日本の風景、子どもたちなどを題材にした作品には、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。



## 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できます。





## 俳句（月1回）

初心者のための俳句の基礎講座です、  
作句、投句、選句を通して俳句の楽しさを学びます。  
4月には近くの公園で吟行をしました。



## 令和6年度 新規開設講座

### ポップス&演歌（月2回）

昭和、平成の日本のヒット曲から、ポップスや演歌  
などを中心に、ピアノの伴奏やカラオケに合わせて  
皆さんで歌います。おひとりで歌うこともあります。



### 水彩色鉛筆画（月1回）

水性の色鉛筆を使って、基本や応用の技法を学びます。  
色鉛筆画だけでなく水彩画も楽しめます。



作品額装

## 楽しくハンドメイド（月1回）

身のまわりにあるものを自分でデザインして、日々の生活を楽しみます。

小物入れやオリジナルバックなど、オリジナル作品を制作します。



## ポール de ウォーク（月2回）

2本のポールを両手に持って楽しくウォーキングします。ポールを持つことで歩幅がひろがり、正しい姿勢で歩けるようになり、きれいな歩き方が身につきます。



準備体操



屋外ウォーキング