

令和4年度シルバー大学の活動内容

(開講期間：令和4年9月～令和5年7月)

令和4年度は、3年度に引き続き新型コロナウイルス感染防止の対応を図りながら活動を進めました。

受講生は非常に熱心で、講座の出席率は高くなっています。

高齢のため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紹介します。

立川の歴史と史跡探訪

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。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

「明治時代の立川」の講義

モルック

令和4年度の新規講座。

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。



ターゲットバードゴルフ

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



健康吹矢



吹矢は、ゲームを楽しみながら正しい呼吸法と姿勢が
自然に身につくそうです。的に当たると嬉しいですね。



ボイストレーニング+昭和歌謡・愛唱歌

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めます。

曲目は懐かしの昭和歌謡
曲や唱歌・童謡までの愛唱
歌です。

(柴崎福社会館、一番福
社会館の2カ所で実施)



社交ダンス

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、健康にも良いそうです。



カラオケ

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、個人個人が舞台上で練習します。
講座歴39年。多くのサークルができています。



英会話

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。
(柴崎福社会館、幸福社会館の2カ所で実施)



スマートフォン入門

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。
(全5回)



園 芸

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の製作など。その他、春・秋の植物観察など、活動メニューは多岐にわたっています。



春のプランター作り



根川での植物観察

水彩画

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

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下さいます。

毛筆書道の楽しさを知ること、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

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。
座学と2回の撮影会を行います。



(左) 昭和記念公園での撮影会

トールペイント

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

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

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

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

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。



*令和5年度は、陶芸の募集はありません。

木彫り

令和3年度からの新規講座。
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。

