



平成31年度 中央公民館高齢者教育事業

日付	事業名	対象	事業の概要	参加者	事業の様子(写真)	参加者の声(一部)
1 5月23日 (木)	多賀城大学 前期講座	60歳以上 の市民	全身を使って脳トレ	72人		とても楽しかったです。／よく笑ってとても楽しかった。／もう笑えばなしでした。／勉強になりました。／大変楽しくためになりました。
2 6月13日 (木)			～生涯現役～いつまでも健康長寿	68人		身体を軽く動かすのが良かった。／楽しく運動出来ました。／とても有意義な身になるお話ありがとうございます。／内容がわかりやすくていいへん良かったです。／運動と食事の大切さを詳しく知ることが出来ました。
3 7月18日 (木)			ひもトレなどで生き生き健康長寿	63人		紐の威力にあっけにとられました。肩・足・腰にやってみようと思いました。／大変勉強になりました。／即実行あるのみ。／まだまだ知りたいと思いました。／今日来て良かった。紐の力にびっくり。
4 8月22日 (木)			星空を楽しみましょう	46人		知らない世界のお話、楽しかったです。もっと深く知りたかった。／美しい写真と楽しいお話、素敵でした。／体験談等も聞くことが出来て良かったです。／星座に関する神話等もっと聞きたいです。
5 9月21日 (土)			ヘラヘラトークV	77人		皆で唄ったり踊ったりとても楽しかった。庄司恵子さん最高。／楽しかった、元気ももらった。／素敵な声を聞かせていただきありがとうございました。／とても楽しかったです、涙流して笑いました。
6 10月24日 (木)			気象情報と災害～知ることで備える～	66人		身近な多賀城の災害のことを聞き、大変勉強になりました。／認知バイアスについてとても勉強になりました。／情報を入手して災害から身を守りたいと思います。／気象情報はきちんと聞くようにし、自分の身は自分で守ることが大事だと思いました。

7	11月28日 (木)	多賀城大学 後期講座	60歳以上 の市民	遺跡が語る災害の歴史～多賀城周辺を中心に～	68人		大変面白かったです、過去を知ることは明日を生きることですね。もっと多賀城の歴史を知りたいと思いました。古代多賀城の歴史いろいろ参考になりました。遺跡からたくさんの方が知り得ることがわかりました。
8	12月19日 (木)			イライラにさようなら、怒りを人生の原動力に！ アンガーマネジメントのすすめ	65人		心の勉強になりました、対処法も良かったです。／大変参考になりました。自分の思ったとおりにはいかないと考えることですね。／言葉にされることで、感情のコントロールが出来ること、改めて自分の感情を見直せた。／大変わかりやすい話、楽しかったです。今日からイライラも少なくなると思います。ありがとうございました。
9	1月23日 (木)			新春のつどい	68人		皆さんすばらしい発表ありがとうございました。／新春にふさわしく大満足です。今年も頑張ります。／今の家庭にはないお正月を味わいました。／お茶がすばらしく美味しかった。／久しぶりに日本文化に触れ楽しく過ごせました。
10	2月27日 (木)			われら笑楽生(しょうがくせい)花の十代	47人		気持ちが明るく楽しくなりました。／楽しく笑うことが出来ました。／楽しいお話に元気が出ました。／人生に笑うことがとても大切なことがわかりました。／言葉の遊びも面白いですね。