



## 「自ら学ぶ」

～まなぼっとお達人塾「いきがい新発見」～

生涯学習推進アドバイザー 藤原 富美彦

本講座は、高齢者の方々の“生きがいつくり”と“仲間づくり”をお手伝いすることが役割である。今年度は、6月7日から10月25日までの全15回に32名が参加、「ノロッコ号で湿原学習」や「初心者陶芸」大ホールを使った「響く歌声」、「健康体操～ふまねっと体験」、「料理教室～そば打ち体験」、レクリエーションとしての「パークゴルフ」など半分以上を占める体験的メニューで和気藹々と楽しく学んだ。

一方、歴史を主題に組んだ講義的メニューが5回あり、そのうち3回が公開講座となっている。公開講座には、延べ219名の参加があって、本講座の特色の一つに成長すると共に、本講座から生まれたサークルを支援する役割も果たしている。

受講生の自主企画講座は、班づくりから始まる講座期間全体を使った取り組みであり、自ら学ぶことの実践化でもある。今年度は、釧路市民防災センター、新装成った道新印刷釧路工場 日本製紙釧路工場、鳥取百年館を巡り、MOOの「花ばんや」で昼食を摂るといった企画を練り上げ、10月11日（木）に実施に移された。修了式後の懇話会の席上、「このメンバーで学び続けたい。」という一受講生の声をきっかけに、一般学習サークル「一休の会」が設立された。4月からは、友の会にも所属し、自主的な活動が始まる。



## まなぼっとお達人塾



## 挑戦

～いきいき女性講座～

生涯学習推進アドバイザー 西 幸隆

この講座は、生き生きと活動できる女性が対象で、特に年齢は問わない。ご自分で「私は生き生き女性よ」という方なら大歓迎。今年度は30代から70代まで36名が参加した。影のテーマが「挑戦」で、行動することに重点を置いた。特に、初めて登山を取り入れ阿寒の白湯山に登った。当日は霧に包まれ阿寒湖や雄阿寒岳を遠望できなかったが、全員が無事に登り終え、大成功であった。鶴居村温根内の木道を歩き高層湿原の植物を観察したり、史跡北斗遺跡の復元住居に入り、古代食を味わったり屋外での活動もあった。また、クッキングスタジオでは豆腐づくりやピザづくりにも挑戦した。

5月25日から9月7日までのお盆期間を除いた毎週金曜日、13回の講座を開催した。最後には、多くの皆さんがご自分の活動に満足されたようで、次の活動へ向かってがんばっていただきたい。



霧の白湯山展望台にて

## まなぼっとお達人塾8



## まなぼっとお達人塾4階紹介

4F 日本伝統文化継承、醸成のための場として利用されています。

### 団体連絡事務所

釧路市文化団体連絡協議会・釧路地方文化団体連絡協議会  
釧路市芸術祭実行委員会・釧路地域子ども会育成連絡協議会  
くしろ市民学園友の会・道東書道連盟の事務所が入っています。



### 彫塑室



### 和室1・2・3

華道、茶道、書道、舞踊、和裁、ヨーガ  
着付けの場として幅広く使用されています。



### 茶室

茶道全般の活動の場として使用されています。

