

令和元年5月～令和2年2月実施（全10回）  
講座レポート



# 東中田老壮大学



楽しく学ぶ生涯学習  
東中田市民センター

●お問い合わせ（9:00～21:00）

TEL 022-242-1185

●休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始  
指定管理者（仙台市教育委員会指定）  
公益財団法人 仙台ひと・まち交流財団

## 令和元年度東中田老壮大学の一年

東中田のシニア世代が地域との繋がりを深め、健康で心豊かな毎を送ることが出来るよう、様々な内容の講座を開催しました。東中田老壮大学生81名が、学びの場を通して楽しく交流を深めながら学習した一年の様子です。



5/15：開講式記念講話  
魅知国定席花座について熱く語る（参加者76人）



6/19：コミュニケーションスタイル  
より良い人間関係を作るために（参加者71人）



7/17：館外学習（仙台市縄文の森広場）  
勾玉作り体験と施設の見学（参加者29人）



9/18：健康運動（筋トレ、ストレッチング）  
運動で100歳まで元気！（参加者60人）

### 感想（5月～9月講座）

- ・身近に「大衆演芸」を楽しめる「花座」が出来たことは嬉しいこと、行ってみたいと思った。（5月）
- ・自分自身を知り、相手の気持ちを思いやることの大切さを改めて感じた。（6月）
- ・初めて縄文の森広場に来たが少し遠く感じた、勾玉作りは童心に返って楽しめた。（7月）
- ・生活習慣病に気を付け、筋肉を付ける運動「貯筋」を実行しようと思った。（9月）





10/16 : 元気に生きるために  
楽しく筋トレ、脳トレ (参加者 55 人)



11/19 : 自主企画 東中田老壮大学文化祭 準備  
会場設営、リハーサル (参加者 55 人)



11/20 : 自主企画 東中田老壮大学文化祭  
作品展示、舞台発表等 (参加者 72 人)



12/18 : 健陽生活始めよう  
お腹の中から強くする (参加者 61 人)



1/15 : ニューイヤーコンサート  
ヴァイオリン、フアゴット、ピアノによる演奏会 (参加者 55 人)



2/19 : 閉講式記念講話  
やきもので知る仙台の歴史 (参加者 60 人)

### 感想 (10月～2月講座)

- ・ 講座の中で2～3か月に1回位でよいので、ミニ体操のようなものを入れて欲しい。(10月)
- ・ 初めての文化祭参加でしたが盛大でびっくり、とても楽しかった。(11月)
- ・ 健康講話の腸活の話は最高に良かった。(12月)
- ・ プロの演奏家によるコンサートは大変贅沢でした。(1月)
- ・ 毎回様々な分野の講師の話が聴けて大変良かった。(2月)

