

令和7年度 実践事例



1 はじめに

○その年の世相を表すものとして、2025年の「今年の漢字」は「熊」。ちなみに三和公民館の「今年の漢字」は「初」です。それは、講座中も講座終了時の感想も「はじめて」という言葉がよく聞こえてきたからです。

「はじめてだけどやってみたかったの（笑）」「はじめて参加しました（笑）」「はじめてやったけど楽しかったわ（笑）」「こんな気持ちはじめてだわ（笑）」「はじめてにしてはうまくできたわ（笑）」など、はじめの一步を踏み出した時のドキドキする気持ちが込められていました。

この「はじめて」という言葉はワクワク感が伝わってきます。今まで経験したことのない新鮮な感覚や感動。まさに、新しい扉を開く瞬間の輝きを表す言葉です。

2025年度の実践事例は、「初（はじめて）企画」した講座の中から「ふるさとヘルシーウォーク」と「全身ぽかぽか！頭と手の癒し講座」の取組を紹介します。

2 実践事例

(1) ふるさとヘルシーウォーク



・次回は岳路コース
プライベートビーチを
散策します。

内容

○健康づくり課の事業と公民館講座の合体です。ロードウォークサポーターさんがご案内し、途中、ふるさと歴史話を楽しむという企画です。（潮風を浴びるコースと森林浴コースの2コース）

感想

○とてもいい企画でした。なんといってもその土地の歴史が聞けておもしろかったです。ウォーキングにおまけ付きの歴史話は大変よい試みだと思います。「こんな企画が前からあれば参加していたのに」というような好意的な感想があり、次回を希望する声が多かったです。

(2) 全身ぽかぽか！頭と手の癒し講座



・次回はお肌ピカピカに！
小顔セラピー（セルフ）

内容

○タッチセラピー（心と体の美容療法）
頭のケア基本施術、ハンドセラピーではツボ療法など
・講師は地元にお住まいの元小学校教師です。

感想

○「ぽかぽかするわ」「夜にやった方がいいみたい」「私はお風呂の中でやってみようかしら」「気持ち良すぎる。眠くなってきたわ」など、大興奮♥

自宅や日常生活の中で実践できる！と大好評でした。

3 成果と評価

○コースの下見をロードウォークサポーターさんと3~5回行いました。事前に数人の目で確認することでさまざまな「気づき」を得ることができます。次回は地元住人から地元ならではの情報を集め、より安全で魅力的な企画・運営を行い、万全を期したい。

○年齢を問わず誰にでも実践できる癒しケア講座でした。優しく触れたり、さすったり、手を当てたりといったシンプルな動作で穏やかな気持ちにさせてくれます。次回は募集対象者を赤ちゃんから高齢者まで広げたい。

○多くの方が美容と健康を意識しています。「エクササイズ」「散策」「食生活」「運動」などの講座は三和公民館超人気講座です。今回はじめて「ウォーキング」と「タッチセラピー」の講座を企画しました。日常生活の中で手軽に取り入れることができるウォーキング、また、日頃実践できる具体的なケア方法について学べる講座は、現代のストレス社会をより豊かに生きる上で必要な内容です。これからもヘルシー講座をはじめ、「感じる考えるつくる伝える」をコンセプトに「繋がりを創造」する講座の開発に努めたい。

4 おわりに

○今年度の三和公民館活動テーマは、「イマジン（想像）からリアライズ（創造、実現）」と掲げていました。振り返るとこの2つの講座も「健康でありたいという前向きな意識（想像）から講座に参加することで（創造、実現）へと進化していくことがわかりました。

私たちの周りには「はじめて」があふれています。公民館講座に参加すると毎日がもっと楽しくなりそうです。次回の「ふるさとヘルシーウォーク」は、クリスタルビュー「岳路コース」です。はじめて訪れる場所で目にする景色にきっと感動することでしょう！



「はじめてだけどやってみたい」という方の背中をそっと押してあげられるような講座運営を心がけています。

R7（春・夏）講座一覧

R8新講座

- | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------------|------------------|
| 【散策】 | 長崎歴史探訪 | ふるさと歴史散策 | ふるさとヘルシーウォーク |
| 【国際】 | ゲームで楽しむ英会話 | 韓国語キュンキュン | |
| 【家庭生活】 | 楽しいパンづくり教室 | 旬の野菜で家族想いのごちそうごはん | |
| | 珈琲手焙煎 | 珈琲社交場 | ☆スッキリきれいなおへやとわたし |
| | 可愛いアイシングクッキー教室 | | |
| | 絵本の読み聞かせ&ママパパピラティス（未実施） | | |
| 【芸術・文化】 | ドライフラワーオブジェ作り | 愛しのハンドメイドアクセサリー | |
| | ☆花あそび | ☆名作映画館 | 和音色に彩られるお箏（琴）体験 |
| | ピースクリエイション | | |
| 【運動・健康】 | e-エクササイズ | e-ドレナージュ・エクササイズ | お笑い健康ライブ |
| | ヒップホップダンス | 3Ringダンス | 筋トレサーキット運動 |
| 【情報機器】 | デジタルクリエイション | 楽楽体験スマホセミナー | |

- ・ ☆は香焼公民館と連携（講座情報等含む）しています！
- ・ 人権啓発研修会「第2弾 昭和少年の談話室」：生涯学習企画課との共催



○令和8年度のテーマは「調合」を予定しております。個々のニーズに合わせた学びの「調合」がどのように進化していくのか。「講座の楽しみ方」に着眼したいと思います！