

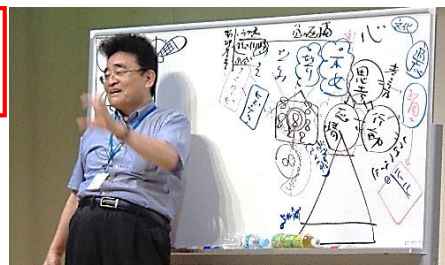
保護者と地域住民がいっしょになって揺れ動く子どもの心を学びました。

子育て講演会「心がかぜをひくとき～安心感と自立～」

講師：西九州大学非常勤講師 吉村 春生 氏

揺れる思春期の子どもを“ガス欠”の飛行機に例え、心のエネルギーを貯める方法をお話いただきました。人間は、不安など負の感情が抑圧されると心が固まってしまい、頭（思考）では分かっているのに適切な行動がとれなくなってしまう。そんな時は、抑圧された感情の表出（クリーンアップ）と安心感の供給量を増やしてあげることが必要とのこと。その方法として、涙を流すこと、甘えること、夢中になることが大事。甘えた子ほど安心感が満たされ自立する、そして、子どもが一番甘えられる安全基地（母親等）を守ること、見守る大人が心に余裕を持てるようにすることがポイントと話されました。

講演後、「今日は参加者の年齢層が幅広く、地域で子どもたちを育てる風土が三潯にはあるね。」と嬉しいお言葉もいただきました。



「一番甘えられたお母さんのお腹の中は、一対一の評価なしの関係。」
「この子“ガス欠”かな？と思ったら、“命さえあれば”と願った気持ちを思い出して。」

座ってでもできる体操で体も脳もリフレッシュ！

第4回尚寿大学「認知症予防と脳トレ」

講師：シンコースポーツ九州株式会社 健康運動指導士 上 迭平 氏

座ってできる全身のストレッチと、手足を動かす脳トレを行いました。手足を動かすと脳が動き、脳が動くようになると脳が手足に指令を出す信号が伝わりやすくなり、転倒時にも役立つのだそうです。自分で動かせる範囲で、無理なく体を動かし、講師の楽しいお話を聞きながらあっという間の時間でした。

参加者からは、「体の硬さがとれた」「家でできることなので続けていきたい」などの感想が聞かれ、ぜひ日常生活に取り入れてもらいたいと思います。



▲ 座ったままでも結構効きます。

仲間と素敵なハーモニーを奏でて音楽を楽しもう～音楽サークルのおさそい～

サークルに興味がある方は三潯生涯学習センター（64-3020）に問い合わせください。



【ギターサークル】 アルペン・オ

日時：第2・第4日曜日 9時30分～11時30分
会費：2,000円（月会費）

今年7月に主催講座から新しくできたサークルです。
演奏家としても活躍されている講師の指導は、初心者にもわかりやすく、習熟度に差がある会員同士も、教え合いながら、和気あいあいと楽しくサークル活動をしています。

【軽音楽サークル】 リズムの風

日時：土曜日（月2回）18時～21時
会費：1,000円（月会費）

ヴォーカル及び楽器担当募集中（プラス・ギター・ベース・キーボード・ドラム他、楽器を持参できればなんでもOK）。

町内催事や各種施設への訪問演奏を実施しています。年齢は問いません、高齢者大歓迎です。楽しく愉快的なバンドを作りましょう。



【コーラスサークル】 みづスポ歌声

日時：金曜日（月4回）10時～10時55分
会費：2,000円（月会費）

みづスポ歌声教室として活動をはじめて6年目となりました。
毎週金曜日に20名程で活動しています。講師のピアノの音色に合わせて、「元気に！楽しく！明るく！」をモットーに練習しています。

簡単・便利なLINE登録で講座情報をタイムリーにGet!!



三潯生涯学習センターの生涯学習講座の情報は、市公式LINEの【生涯学習・スポーツ】や【子育て・教育】カテゴリで配信します。
配信を希望する場合は、受信設定（メニューの歯車マーク）から「受信したい情報」にチェックを入れてください。



@Kurume-city