

## 健康スポーツ

### 体力に自信溢れる仲間たち

私達コースは、健康寿命の延伸を目的に、健康・体力づくりに取り組んでいます。入学して初めての学習は山登りでした。まずは座学で山登りの基本を学び、河頭山から花尾山への実践登山です。入学直後で名前も顔も解らない30数名が一致団結して、安全安心の山登りを和気あいあいの裡に実践できました。これを契機にクラス全員の協力体制が出来上がり、明るく、楽しいコースとなっています。今後のフラダンス、社交ダンスも楽しくステップ出来そうです。



なんとかかんとか、花尾山登頂!

## 生活情報

### 生きるための知識を活用する

高齢者が快適な生活を送るための実用コース。講義は穴生学舎の校訓、「生きがい・健康・ふれあい」に倣い、悪徳商法や郷土(堀川)・相続・経済・植物・薬・健康作り等、広範囲にわたります。特に我々の関心事・健康は運動と食に分け、健康体操・ケアビクス・ニュースポーツの実践等と、食品表示・食生活・クッキング等を学ぶ、生きる為の内容です。クラスは女性が25名と、男性の2.2倍。男性は少々圧倒されがちですが、活発で明るく楽しく積極的に、協力と絆を大切に頑張っています。



君原講師を迎えて...

## コース紹介特集 その4

### 写真入門

#### 感性を研ぎ澄ます日々

「1枚の写真にどれだけ時間をかけますか。1時間でなく、何日もかけて1枚の写真を撮る努力や熱心さと工夫が人と違う写真を撮る秘訣です」という先生の言葉に励まされ、写真の学習をしています。授業ではカメラの基礎・基本を学び、講師や仲間の撮影した写真を鑑賞しては感性を磨いています。また、教室での講義だけでなく野外撮影会もあってコースの内容は多彩です。コースの仲間との親交を深めながら学び、感性を研ぎ澄ませている23名です。



納得するまでバラを撮る

### 編集後記

それぞれのコースで机を並べる友と、先ずは宿泊研修、続いてのスポーツ大会で、名前と顔を覚え、授業も佳境に入り、もう既に秋の大学祭、ドームフェスタに向けての成果発表など、準備が行われています。そこで、それぞれのコース紹介。皆さんの授業への取り組み方、来年の進学希望コース選択のヒントにもつながるものとも思われ、この後の授業と、大学祭、修学旅行へ向けてコースの友と共に学生生活を楽しむ1年となることを期待しています。



★21号編集グループの紹介★

英会話 国際情報 アジアを学ぶ 心と身体の健康 絵画入門  
古閑鉄次郎 石田正一 弥永恭平 坂本宏 宗木信栄