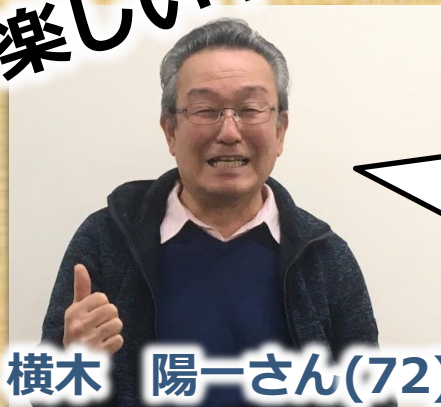


# はじめの一步ふみだしてみませんか

～平成30年度 あじさい大学 卒業生の声～

楽しい!



横木 陽一さん(72)

## 『健康(1) 健康体操』を受講

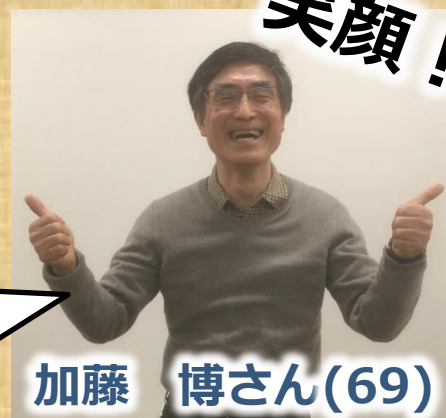
今年、『健康(1) 健康体操』を卒業しました！平岡先生を中心に個性豊かな先生方との24回の授業を楽しみました。是非、皆さんも入学され、あじさい大学の楽しさを体感してください。

- ▼ラジオ体操: 小学校時代の体操とは大違い、動きの一つ一つにメリハリがあり、筋肉の動きを実感。
- ▼リズム体操: ほぼ全員がリズムに乗り切れず(笑)テンポ遅れでもOK! 皆でやるから楽しい!
- ▼ストレッチ・ヨガ: 先生「力は要りません。グーと伸ばして～!」⇒生徒「なかなか伸びませーん!。曲がりませーん(泣)」⇒先生「少しずついいですよ。」【後日談】: 翌日、生徒たちの筋肉は気持ちよく泣いていました(笑)。[横木さんのエピソード]

## 『調理(3)』を受講

健康で元気に、おいしく、楽しく調理をすることを目標に、1年間『調理(3)』で学びました! 家でも復習し、家族や孫に喜ばれる料理も作れるようになりました!

笑顔!



加藤 博さん(69)

- ▼調理実習で作ったものを、おいしく試食し、班のチーム仲間とワイワイ、ガヤガヤと楽しく調理できました。
- ▼これからも、何事もチャレンジするカッコ良いおじいちゃんになろうと思う。料理する姿を孫に見せる、おいしいお菓子を一品作る、皆で喜んでもらえるように!
- ▼同じ釜の飯を食った仲間と連絡を取り合って、お茶やランチ、小旅行をして、長く付き合いたいです。[加藤さんのエピソード]

# あじさい大学

あじさい大学は昭和56年の開校以来、すでに27,000人以上の卒業生を輩出しており、卒業後も多くの皆様がOB会で活発に活動されています。

さあ、あなたも知識と技能の習得はもとより、仲間づくりなどの有意義な1年を過ごしていただき、人生をより豊かなものとしてしてみませんか？

## ～卒業生の声～



慣れるのが大事。これからもパソコンを活用していきたい。  
【パソコン】

## ～卒業生の声～

運動のコツ・効果・意義など大変分かりやすくユーモアを交えて楽しく教えていただきました。【シニアのエクササイズ】



## ～卒業生の声～

楽しく、新しい知識を得られて良かったです【手芸】



## 学びの成果 発表の場

◆民謡、コーラス、詩吟の学生たちによる学びの成果を披露する「あじさい大学学生交流発表会」があじさい会館ホールで行われます。

◆水彩画、油絵、書道、水墨画、短歌、陶芸、版画、手芸の学生たちによる「あじさい大学学生交流作品展」が市民ギャラリーで開催されます。



≪発表会の様子≫



≪作品展の様子≫

委託先：(公社)相模原市シルバー人材センター  
主催：相模原市 地域包括ケア推進課

