

令和3年度音更町・帯広大谷短期大学共同生涯学習プログラム

# OOJCオープンカレッジ

【道民カレッジ連携講座】 **オンラインで開講!**

## 令和3年度の講座について

- 。講座は全てZoomを使用したオンライン講座です。
- 。パソコン・スマートフォンの準備やアプリのインストールなどの受講環境は自身で整えてください。
- 。Zoomでの受講ができない人には視聴会場（文化センター会議室）を用意しています。

※会場ではマスクを着用してください。

※発熱や風邪の症状がある場合は、来場をご遠慮ください。

- 。月に2講座程度を開催予定です。連続講座はありません。
  - 。講座は月ごとに広報と短大のホームページでご案内します。
- ※詳しくは申込書または短大のホームページをご覧ください。

音更町生涯学習推進本部と帯広大谷短期大学が共同で開講しているOOJCオープンカレッジが始まります。



- ▽募集対象 十勝在住の人
- ▽募集期間 8月25日(水)から各講座の前々日の到着分まで(土・日曜日、祝日の場合はその前日)
- ※定員になり次第締め切ります。
- ▽受講料 全講座無料
- ▽申込方法 短大ホームページ内の受付フォームから申し込むか、申込書に必要事項を記入してファクスまたは郵送してください。申込書は教育委員会生涯学習課、役場町民課、木野支所、文化センター、サンドームおとふけ、総合福祉センター、共栄コミセン、木野コミセン、図書館、図書館分館、ふれあい交流館に備えてあ

## ▽留意事項

- 。Zoomで受講する人は必ず受付フォームから申し込んでください。
- 。電話・持参による申し込みはできません。
- 。申し込みを完了した人には受講通知をメールまたは郵送で送ります。

- 。講師の病気などの理由で休講となる場合があります。
- 。休講・中止の場合は短大から連絡します。

## 申込・問合先

帯広大谷短期大学地域連携推進センター  
生涯学習室(〒080-0335希望が丘3番地)  
TEL 45-4600、FAX 45-4666



**9/24(金)** 午後6時30分～8時

### 「古代中国の歴史と謎 その二」

講師 毎日書道展審査会員 野坂武秀さん

中国で文字が誕生した殷王朝から西周、周の東遷と春秋戦国時代、秦の始皇帝の中国統一と大漢帝国誕生までを、文字文化を通して学びます。

▷定員 15人 ▷道民カレッジ 教養コース1単位

**9/29(水)** 午後6時30分～8時

### カラーアートセラピー

「コロナに負けない、わたしの気持ち・こころの色」

講師 カラーアートセラピスト 村上博子さん

昨年から続く不安や不便な生活のストレスを、ぬり絵でリフレッシュしましょう。

▷用意するもの 色えんぴつ ▷定員 15人

▷道民カレッジ 教養コース1単位

## 野外活動でリーダーの資質深まる

7月31日から8月2日までの2泊3日の日程で、国立田高青少年自然の家（沙流郡日高町）を会場に「こども夏期リーダー研修会」が行われました。



▶13人の元気な仲間たち（宿泊棟）

昨年は新型コロナウイルスの影響で実施を見合わせたことから2年ぶりの開催となりました。今年の研修会には、小学4年生から6年生までの13人の児童が参加しました。

【1日目】施設に到着後、アイスブレイク（参加者の緊張を解きほぐし、和ませる手法）として、自己紹介ゲームを行い、3日間過ごしていく仲間と友好を深めました。夕

食は、野外炊事でカレー作り  
に挑戦しました。野菜を切ったり、ご飯を炊いたり、料理の過程を通じ仲間と積極的にコミュニケーションを図る様子が見られました。夜のレクリエーションタイムには、ドッジボールで身体を動かして汗を流しました。

【2日目】午前中は、研修の記念となる木のペンダント作りや日高山脈の自然や成り立ちを紹介する日高山脈博物館を見学し、見聞を広めました。午後からは、この研修のメイン活動であるラフティングにチャレンジしました。ボート操作に苦戦する場面もありましたが、みんなの掛け声でパドルの動きを合わせ笑顔でゴールしました。また、ライフジャケットの浮力を利用した川下りでは、晴天の下、水に浸かり身体を冷まし



▲無事到着しホッとする受講生（沙流川）

ながら身体全体で自然を満喫しました。夕食後の花火大会では、静寂の中に大きな歓声がかどまっていました。

【3日目】この3日間の研修を振り返り、楽しかった活動の内容や団体行動で学んだこと、反省点などを班ごとに話し合いました。「ボディアラフティングが楽しかった」「きちんとルールが守れた」などの感想が聞かれ、とても充実した研修になったことが伺えました。

この3日間の活動を通じ、規律と責任感を養い、リーダーとしての資質を高めるといふ目的に沿った貴重な体験を得ることができました。

### 楽しい時間を共有

#### ヨガ講座始まる

リフレッシュ！ヨガ講座（定員15人）が、文化センターを会場に7月7日から9月までの間、全8回の日程でスタートしました。

講師のヨガインストラクター高瀬景子さんは、初めての人でも無理なく身体を動かせるよう、一つ一つヨガの姿勢の意味や動作のポイントを丁寧に声かけしながら進行していました。

受講生は、約1時間、ゆっくりと身体を動かし、楽しい時間を過ごしました。参加者からは「呼吸法を意識しながらポーズをするのが難しかったが、終わった後は、心身がすっきりして心地よかった」と感想を話していました。

### もっと楽しく！

#### 登山体験教室

昨年も好評だった登山体験教室の参加者を募集します。今年は縦走に挑戦します。

▽と き 10月10日(日)、役場駐車場に7時50分集合（雨天中止）

▽ルート 狩勝峠登山口より佐幌岳よりサホロススキー場（行動時間約4時間30分）

▽対象 高校生以上の町民

▽定員 10人（応募者多数の場合は抽選とします）

▽講師 齊藤邦明さん、平山隆さん（十勝山岳連盟）

▽参加料 1000円

▽持ち物 雨具、手袋、防寒着、帽子、昼食、おやつ、水分など登山に必要なもの

▽申込方法 9月27日(月)までの平日、午前8時45分午後5時30分に電話などで申し込んでください。

申込・問合せ 教育委員会生涯学習課（内線774）



▲姿勢を意識してポーズを取る受講生

