

# 令和7年度西公民館 高齢者教室「ほほえみ学級」 活動報告

令和7年度西公民館高齢者教室「ほほえみ学級」では、仲間づくりや交流、健康維持などを目的に活動を行ってきました。

1年を「楽しく」、「仲良く」、そして、「笑顔」で過ごすことを合言葉に、今年度は25名の参加者で活動しました。

ここでは、これまで行った活動を報告します。



## 令和7年度 1年間の活動報告

| No. | 月 日   | 時 間   | 【学習方法】学習テーマ・内容                        | 講師等               | 人数(人) | 備 考                     |
|-----|-------|-------|---------------------------------------|-------------------|-------|-------------------------|
| 1   | 4/16  | 10:00 | 【会議】<br>・準備会<br>・今年度の活動について           | 前年度役員<br>公民館長     | 4     |                         |
|     | (水)   | 10:30 |                                       |                   |       |                         |
| 2   | 5/20  | 10:00 | 【開級式・実技】<br>・役員決め、学習目標と計画<br>・輪投げ交流大会 | 公民館職員             | 19    |                         |
|     | (火)   | 11:20 |                                       |                   |       |                         |
| 3   | 6/17  | 10:00 | 【講習】<br>・終活講座①「よりよく生きるために」            | 尾高 理恵子氏           | 22    |                         |
|     | (火)   | 11:30 |                                       |                   |       |                         |
| 4   | 7/10  | 10:00 | 【講習】<br>・薬膳茶講座                        | 星川 美由紀氏           | 13    |                         |
|     | (火)   | 11:00 |                                       |                   |       |                         |
| 5   | 8/25  | 10:00 | 【実技】<br>・工芸「ランプシェード作り」                | 公民館職員             | 18    | 午前中に用事がある方がいたため、2名は午後実施 |
|     | (月)   | 11:30 |                                       |                   |       |                         |
| 6   | 9/11  | 10:00 | 【交流】<br>・西幼稚園児との交流                    | 西幼稚園              | 12    |                         |
|     | (木)   | 11:00 |                                       |                   |       |                         |
| 7   | 10/15 | 8:40  | 【現地学習】<br>・群馬県庁及びぐんまフラワーパーク           | 県庁職員他             | 18    | 市庁用バス利用                 |
|     | (木)   | 16:50 |                                       |                   |       |                         |
| 8   | 11/13 | 9:30  | 【実技】<br>・料理教室「低栄養予防メニュー」              | 市食改推の方々           | 16    |                         |
|     | (木)   | 11:00 |                                       |                   |       |                         |
| 9   | 12/17 | 10:00 | 【実技】<br>・寄せ植え教室                       | 森田公通氏             | 12    |                         |
|     | (水)   | 11:10 |                                       |                   |       |                         |
| 10  | 1/22  | 10:00 | 【講習】<br>・終活講座②「お片付け講座」                | 尾高 理恵子氏           | 11    |                         |
|     | (木)   | 11:30 |                                       |                   |       |                         |
| 11  | 2/18  | 10:00 | 【実技】<br>・グラウンドゴルフ交流大会                 | 近藤沼多目的広場<br>公民館職員 | 7     |                         |
|     | (水)   | 11:30 |                                       |                   |       |                         |
| 12  | 3/23  | 10:00 | 【閉級式・実技】<br>・eスポーツ体験<br>・閉級式          | 公民館職員             | 15    |                         |
|     | (月)   | 12:00 |                                       |                   |       |                         |
|     |       |       |                                       | 合計                | 167   |                         |

令和7年5月20日

【開級式】

令和7年度の西公民館高齢者教室「ほほえみ学級」がスタートしました。最初に自己紹介や役員決めを行い、学級長が真下芙美子さん、副学級長が山川清子さんと日比野雪子さんと乗原いせ子さんに決定しました。以上4名の方を班長として、4班集体で運営していくとしました。その後年間計画等も検討し、様々な意見がでました。

次に交流も兼ねて輪投げ大会を実施しました。結果は第1位乗原さん第2位中田さん第3位渡辺栄さんでした。和気あいあいと楽しい会となりました。



令和7年6月17日（火）

【講習】

終活講座①

「よりよく生きるために」

整理収納アドバイザーの尾高理恵子氏を講師に迎え、年2回の終活講座を計画し、今回は第1回でした。学級生21名が参加し、終活について学びました。1回目は「よりよく生きること」をテーマのお話で、自分のこれからの人生をデザインし、ワークシートに記入することで、アウトプットすることをおこないました。また、エンディングノートの作り方についても学びました。次回は第2回目として生前整理について学ぶ予定です。



令和7年7月10日（火）

【講習】  
薬膳茶講座

11名の参加で実施しました。昨年度と同じ星川美由紀氏を講師として迎え、今回は夏の養生に役立つ「薬膳茶」づくりをおこないました。最初に講師が入れた薬膳茶を試飲し、その後各自がワークシートに記入することで自分の体質等を把握し、それに合わせたブレンドをして袋にいれ、持ち帰りました。



令和7年8月25日（月）

【実技】

工芸「ランプシェード作り」

公民館まつりに出品する工芸作品作り、今年度は和紙によるランプシェード作りに挑戦しました。まず、ふくらませた風船に下地となる障子紙を貼り、その上に様々な色の和紙を自分なりのデザインで貼っていきます。途中で風船が割れてしまうアクシデントもあたりして、最初はとても恐る恐るの作業でしたが、慣れるにつれ思い思いのデザインを工夫して面白い作品ができました。乾かした後、第5回講座の交流の後にハサミで形を整え、台座に乗せLEDライトを取り付けて完成させました。公民館まつりでは見た方々から好評をいただきました。



令和7年9月11日（木）

【交流】

「西幼稚園児との交流」

毎年恒例の西幼稚園児との交流。園児の歌の発表に始まり、次に一緒に手遊びをしました。そして、その後・折り紙・カルタ・お手玉・ケン玉・簡易ボッチャに分かれ、園児たちと楽しく一緒に遊びました。子どもたちの笑顔に癒され充実した時間を過ごせました。



令和7年10月15日（木）

【現地学習】

群馬県庁・ぐんまフラワーパーク

学級生が毎年楽しみにしている現地学習、今年は群馬県庁とぐんまフラワーパークにでかけました。群馬県民でありながら初めて県庁に行くという方も多くおられました。県庁では職員の方の案内で前庭から昭和庁舎そして新庁舎32Fの展望デッキへ。県内一の高さの眺望を楽しみました。その後は、31Fにある日本料理「くろ松」で昼食をとりました。午後は新装なったぐんまフラワーパークへ、きれいになったエントランスで記念撮影をして、その後はそれぞれに散策、色とりどりの花に癒される時間となりました。



令和7年11月13日（木）

【実技】

料理教室「低栄養予防メニュー」

市の食改推の方々を講師にお迎えしての料理教室。高齢者は低栄養状態になりやすいとのお話をいただき、それを予防するためのメニューで料理を作り試食しました。最後にフレイル（要介護手前の虚弱な状態）を予防することの大切さについて講義がありました。参加者は自分のこととして捉え真剣に聞き入っていました。



令和7年12月17日（水）

【実技】

寄せ植え教室

第8回講座はお正月を彩る寄せ植え教室。館林フラワーセンターの方に講師に来ていただき、今年は正面駐車場でおこないました。トラックいっぱい様々な花をお持ちいただいたので、その中から選ぶだけでも一苦労でしたが、講師の方から花選びのコツ等を教えていただき、各自7種の花を選んで、とても上手に作り上げることができ、皆さん満足そうでした。



令和8年1月22日（木）

【講習】

終活講座②「お片付け講座」

終活講座の2回目は「生前整理の始め方」ということで今をよりよく生きるための生前整理の仕方や考え方について学びました。講師は1回目と同じ尾高先生。実例をまじえた説明はとてもわかりやすく、参加者のみなさんは自分で始めようという意欲がわいたようです。最後に質疑の時間を設け、普段から悩んだり考えたりしていることも相談できました。



令和8年2月18日（水）

【実技】

グラウンドゴルフ交流大会

第10回講座はグラウンドゴルフを通して交流しました。晴天の近藤沼運動公園でとても気持ちよくプレーができました。中には初めてという方もおられましたが、徐々に慣れていき、後半は経験者に負けられないショットをはなっていました。と優勝は原田さん、2位田口さん3位石井さんという結果でした。参加者が7名とやや少なかったのが残念でした。

