

# 平成30年度 事業計画書

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

## 推進目標

1. 生涯学習の理解を深め、民間活力を生かした生涯学習社会の実現に努める。
2. 激動する社会の変化に対応する各種事業の推進に努める。
3. 「滝川市健康都市宣言」の趣旨実現に努める。
4. 会員開発と加入促進に努める。

## I 学習機会の提供に関する事業

### 1. 講演会の開催

生涯学習に相応しい講師を招き「リブラーン講演会」を開催する。

### 2. 講座の開催 (☆印 新設講座)

#### (1) 教養講座の開催

- ①日本の歴史/歴史の中の天皇講座(23年次) (6月～7月 5回 火曜日)  
日本の歴史や歴史の中の天皇について、文化の時代背景や流れなどを楽しく学ぶ。
- ②文学を学ぶ講座(21年次) (5月～6月 5回 木曜日)  
日本文学の歌と語りを題材に、その時代の人々の生き方を学ぶ。
- ③知って楽しむ世界遺産講座(11年次) (9月～10月 6回 火曜日)  
講師が新しく取材した場所を交えながら、研究者と旅行者の視点で世界遺産を解説し、旅の楽しみ方を学ぶ。
- ④再発見! 日本語/教育漢字の成り立ちを解く講座(2年次)  
(11月～12月 6回 水曜日)  
漢字は記号ではなく、古代中国の世界観を示すものであり、学校で学んできた漢字の成り立ちについて学ぶ。
- ⑤俳句に挑戦! 講座(2年次) (10月～11月 5回 木曜日)  
俳句は十七音で自分の思いを伝えることができ、考えることにより脳を鍛え若返りが期待できることから、日常の何気ない物事から俳句の種を考え、俳句の作り方を学ぶ。
- ⑥滝川探訪講座(2年次) (7月～8月 3回 木曜日)  
時間の経過とともに、移り変わった滝川の歴史を振り返りながら学ぶ。  
今年度は、高畑利宜イシカリ探検をテーマに学ぶ。

☆⑦カラー図版で読み解く「源氏物語」入門講座（1年次）

（10月～12月 5回 火曜日）

日々の出来事を記録した日記の中で、文学的に優れているものが日記文学である。今回はカラー図版で源氏物語について講師の解説とともに学ぶ。

**(2) 健康・運動講座の開催**

①ケトジェニック食事法講座（2年次）（5月 4回 火曜日）

ケトジェニックとは、脂肪をエネルギーに変える体質のことをいい、毎日の食事で、糖質を控えたメニューなど、健康を考えた方法をいろいろな角度から学ぶ。

②気軽にエアロビクス講座（2年次）（5月～7月 10回 水曜日）

全身の筋肉を使い、リズムに合わせ気持ちよく体を動かし、足腰を鍛え、心身をリラックスさせ、体カアップを図ることを学ぶ。

③自宅でできる簡単な運動講座（2年次）（5月～7月 10回 水曜日）

自然な呼吸法で全身を伸ばし、どなたでも簡単にできる体操を、年齢や体力に合わせた、体に優しいストレッチで健康な体作りを学ぶ。

④水中ウォーク&アクアビクス講座（2年次）（5月～7月 8回 土曜日）

水の抵抗と浮力を利用して体の負担を減らした水中運動を、インストラクターの指導のもと水中歩行とアクアビクスを楽しみながら学ぶ。

⑤福をよぶ～笑いヨガ講座（3年次）（6月～11月 5回 火曜日）

ヨガの呼吸法と笑うエクササイズを組み合わせたユニークな健康法を学ぶ。

⑥自分でできるリンパマッサージ講座（10年次）

（6月～3月 10回 火曜日）

マッサージによってリンパ液の流れを助け、滞ったリンパ液をスムーズに流れるようにする美容・健康法を学ぶ。

⑦ヨガ入門夏期講座（11年次）（7月～9月 10回 金曜日）

⑧ヨガ入門冬期講座（11年次）（1月～3月 10回 金曜日）

普段の生活にヨガを取り入れ、毎日を健康的に過ごせるよう、ヨガの呼吸法を学ぶ。

⑨ゆる体操夏期講座（7年次）（7月～9月 10回 水曜日）

⑩ゆる体操冬期講座（3年次）（12月～3月 10回 木曜日）

ストレス等で凝り固まった体を温めて血液の循環を良くし、痛みの改善やリラックス効果のある簡単な体操を学ぶ。

⑪楽しいズンバ夏期講座（6年次）（7月～9月 10回 水曜日）

☆⑫楽しいズンバ冬期講座（1年次）（1月～2月 6回 水曜日）

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスを年齢層に応じたリズムで楽しく踊ることを学ぶ。

⑬中国武術太極拳講座（26年次）（7月～9月 8回 木曜日）

長く続けることで、自然に治癒力が高まる健康法のひとつ「簡化太極拳24式」を基礎から学ぶ。

⑭リズムウォーキング講座（15年次）（10月～12月 10回 水曜日）

いつまでも若々しく健康であるために、肩こりや腰痛などの身体的トラブルの改善や生活体力の維持向上を目的とした健康運動を学ぶ。

☆⑮認知症予防運動講座（1年次）（1月～3月 10回 火曜日）

日常生活に取り入れやすい簡単な運動を行うことで、認知症予防を目指しいきいきとした生活を送れるよう講師の指導のもと学ぶ。

### (3) 趣味・実用講座の開催

①みんなで踊ろう！フォークダンス講座（2年次）（5月～6月 5回 火曜日）

初めての方でも楽しく踊れる曲を中心に、世界各国のフォークダンスを楽しく踊ることを学ぶ。

②かわいい手編み講座（4年次）（5月～6月 5回 水曜日）

初心者でも作品が制作できるように、かぎ針の持ち方から始め、かぎ針の基礎から学ぶ

③はじめてのトールペイント講座（3年次）（5月 3回 金曜日）

あらゆる素材に絵を描くトールペイント、手軽に始められるように指導していただき、楽しく作品作りに取り組むことを学ぶ。

④初めていける季節の生け花講座（2年次）（5月～12月 7回 金曜日）

初めての方でもできる季節の生け花の手法を学ぶ。

☆⑤おとなの囲碁基礎講座（1年次）（5月～7月 8回 土曜日）

初心者を対象とし、囲碁の基本ルールなど楽しみながら学ぶ。

⑥フラダンス入門講座（12年次）（5月～6月 7回 金曜日）

ハワイアンミュージックに合わせ、腕や手首の使い方、腰の動かせ方、ステップの方法を基礎から学ぶ。

⑦いちから始めるボールペン字講座（15年次）（6月～7月 6回 金曜日）

日々の生活で一番使われている筆記用具であるボールペンを使って、住所・氏名など、普段書くことの多い文字を美しく書くことを学ぶ。

⑧和食のテーブルマナー講座（9年次）（6月 1回 木曜日）

和食料理における基本的なマナーを楽しく食べながら学ぶ。

⑨陶芸入門講座（8年次）（6月～7月 4回 木曜日）

陶芸の基礎知識、陶芸の魅力を講師の指導により学ぶ。

☆⑩毎日飲みたい！水筒でつくる甘酒講座（1年次）（6月 1回 土曜日）

健康サポートから美容効果まで期待される甘酒の作り方を学ぶ。

⑪初歩からゆっくり書道講座（3年次）（6月～9月 9回 水曜日）

落ち着いた気持ちで、正しく美しい文字を書くことを目標に、書道の基礎を初歩からゆっくり学び、書の基礎を身につける。

⑫チーズ・レッスン講座（２年次）（７月～１１月 ６回 火曜日）

チーズの基礎知識（特徴や食卓への取り入れ方など）を、チーズを味わいながら学ぶ。

⑬おとなの手習い筆ペン講座（４年次）（７～８月 ５回 金曜日）

手紙や慶弔袋の表書きなど筆ペンを使って実生活に役立つ筆文字を学ぶ。

⑭童謡と叙情歌を楽しく歌う講座（１０年次）（７月～９月 ５回 木曜日）

昔なつかしい童謡や唱歌、叙情歌などを体の芯から声を出してみんなで楽しく歌うことを学ぶ。

⑮基礎からはじめる手話講座（２年次）（８月～９月 ５回 土曜日）

手の動きや表情で意思を伝えることができる手話を、日常生活で役立てられるよう基礎から学ぶ。

☆⑯簡単に描けるいやしのパステルアート講座（１年次）

（８月～１０月 ３回 金曜日）

初心者でも始めやすいパステルアートの描き方を学ぶ。

⑰気軽に楽しむスケッチ講座（１４年次）（８月～１０月 ５回 火曜日）

旅先でも気軽に描けるように、スケッチの基礎から学ぶ。

⑱楽しめる切り貼り絵講座（４年次）（９月～１０月 ６回 火曜日）

紙を植物や動物などのいろいろな形に切って台紙に貼り付け１枚の絵を制作し、完成した作品でカレンダーを制作することを学ぶ。

⑲やさしいソーパークーピング講座（６年次）（９月 ３回 金曜日）

フルーツや石けんを素材に、専用ナイフで果物や植物などを彫刻するクーピングの技法を学ぶ。

⑳絶対マスターしたい！コクと旨味たっぷり万能調味料づくり講座（２年次）

（９月 １回 土曜日）

塩麴の仲間、簡単にできる醬（ひしお）の作り方と、醬を使った料理のレシピを学ぶ。

㉑心を贈る絵手紙講座（４年次）（日程調整中）

筆の使い方から絵の描き方など、その時の気持ちを言葉にして添える絵手紙の技法を基礎から学ぶ。

☆㉒親子でチャレンジ！囲碁講座（１年次）（１０月～１１月 ５回 土曜日）

初級者の親子を対象とし、楽しみながら囲碁の基本ルールなどを学ぶ。

☆㉓お菓子の家のミニランプづくり講座（１年次）（１１月 １回 土曜日）

木の箱に飾りつけをして、お菓子の家のミニランプを作ることを学ぶ。

㉔洋食のテーブルマナー講座（９年次）（１１月 １回 火曜日）

洋食料理における基本的なマナーを楽しく食べながら学ぶ。

㉕簡単！うちごはん講座（５年次）（１２月 ３回 土曜日）

家にある材料を使って、簡単で手間のかからない「家ごはん」の作り方を学ぶ。

②⑥家庭でできるお菓子講座（2年次）（1月～3月 3回 土曜日）

初めての方でもできる、簡単でおいしいお菓子づくりを学ぶ。

②⑦脳トレ～おもしろ将棋入門講座（3年次）（1月～2月 5回 土曜日）

世代を問わず誰もができ、古くから愛されている将棋を初歩から学ぶ。

☆②⑧家族に食べさせたい！“生きた”味噌づくり講座（1年次）

（1月 1回 土曜日）

日本の食卓には欠かせない味噌を、自分好みの味付けにし、我が家だけの美味しい手作り味噌の作り方を学ぶ。

☆②⑨粘土でつくる飾り雛講座（1年次）（2月 1回 土曜日）

粘土を使ってお雛様を制作し、ケースに入れて飾り、ものづくりの楽しさを学ぶ。

③⑩クラフトバンド講座（10年次）（2月～3月 4回 水曜日）

手芸用紙バンド（クラフトテープ）を用いて、小物入れやバックなどを制作することを学ぶ。

#### (4) 語学講座の開催

①旅行英会話講座（18年次）（1月～2月 8回 木曜日）

英会話が全く初めての方でも、楽しい海外旅行ができるように挨拶や簡単な英会話表現を学ぶ。

②おもてなし中国語講座（3年次）（9月～12月 8回 金曜日）

中国語圏からの来道者や地元で生活されている方と簡単なあいさつや日常会話ができるよう会話表現を学ぶ。

#### (5) リブラーンサロンを活用した体験講座等の開催

### 3. リブラーンいきいきカレッジの開設

同世代の会員と交流しながら、自己のスキルアップを図り、健康の維持増進、趣味や教養などの学習活動を通し、仲間づくりを積極的に広げ生きがいのある生活が送れることを目的に今年度より開設する。

### 4. 資格検定の実施

(1)漢字能力検定試験（28年次）

①6月17日（日）

②2月 3日（日）

学業やビジネスに不可欠な漢字能力を向上させるために「漢字検定」を開催する。

主催は日本漢字能力検定協会、本会が主管となって実施する。

### 5. その他

(1)「リブラーン講座作品展」の実施（23年次）（3月）

講座で学んだ受講者の作品を展示し、リブラーンの活動を多くの市民等に周

知し、生涯学習への理解と意欲を喚起する。

- (2) 「中・高生を対象にしたボランティア教室」の共催（24年次）（7月 3日間）  
中・高生を対象に社会福祉活動についての理解と関心を深め、ボランティア活動の一環として、滝川市社会福祉協議会と共催で実施する。
- (3) NPO法人アートステージ空知との連携事業（23年次）  
芸術鑑賞等を通して、会員の生きがいつくり役に立てる。
- (4) NPO法人空知文化工房との連携事業（3年次）  
団体との連携を図り、会員の生きがいつくり役に立てる。
- (5) 一般財団法人滝川体育協会との連携事業  
団体との連携を図り、会員の生きがいつくり役に立てる。
- (6) 本会の目的を達成するため、上記事業のほか、理事長が必要と認めた事業を実施する。

## II 情報の提供に関する事業

1. 情報紙「リブーンTAKIKAWA」の発行（年4回、4・6・9・12月）  
地域密着生活情報誌「そら」の紙面に掲載し、中空知地域の家庭に配布されることにより、地域住民に対する生涯学習の普及と啓発に努め、会員加入の促進と学習機会や情報の提供に努める。
2. PR情報紙「リブーンたきかわ」の発行（年1回・3月）  
本会の事業等の紹介リーフレットを作成し、新年度の加入依頼時に会員等に配布する。  
市内及び近隣市町の公共施設へも配布し、PRに努める。
3. 滝川市発行の広報「たきかわ」など報道機関の紙面を活用し、事業案内や広報活動に努める。
4. 学習情報機能を充実し、各種関係機関・団体の学習への要望に積極的に対応する。

## III 指導者の登録に関する事業

1. ジャンル別講師データの整備に努め、関係機関・団体等の要望に応じて紹介するなど活用を図る。

## IV 調査・研究に関する事業

1. 国・道及び市町村の発行する生涯学習関連資料を収集し、事業推進の資料とする。
2. 道内外の先進地を視察調査し、生涯学習振興会の運営等に有効に活用する。

## V 連絡推進に関する事業

1. 行政との連携を図り、事業推進の適正化と効率化を図る。(社会教育課等)
2. 多様化する学習ニーズに対応し道民カレッジ講座との連携を図る。  
(北海道生涯学習協会)
3. 各種団体との連携を深め、地域に根ざした生涯学習の推進を図る。  
(社会福祉協議会等)
4. 芸術・文化・スポーツ団体等との連携を図る。(文化団体等関係機関)
5. 有効、有益な講演事業等を推進するため、関係機関と連携し開催する。  
(各種関係団体)
6. グループ、サークル及び関係団体との連携を深めるとともに、その生涯学習関係事業に対して後援・協賛・共催等を行う。