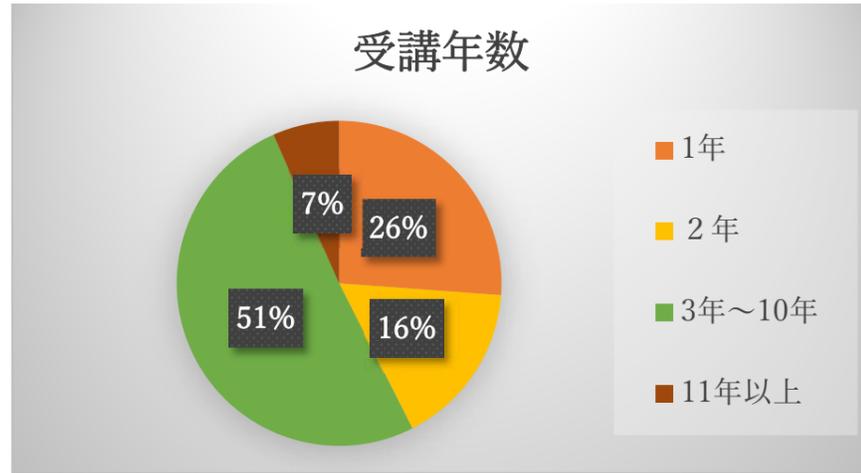
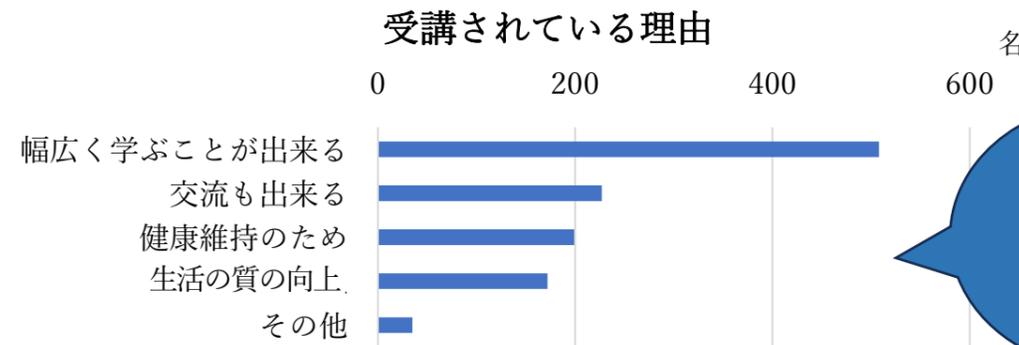


自遊塾塾生に聞きました

令和5年に自遊塾を受講した全ての塾生 1,138名を対象として、質問紙調査によりアンケートを実施しました。回答者は636名で、回収率は55.9%でした。



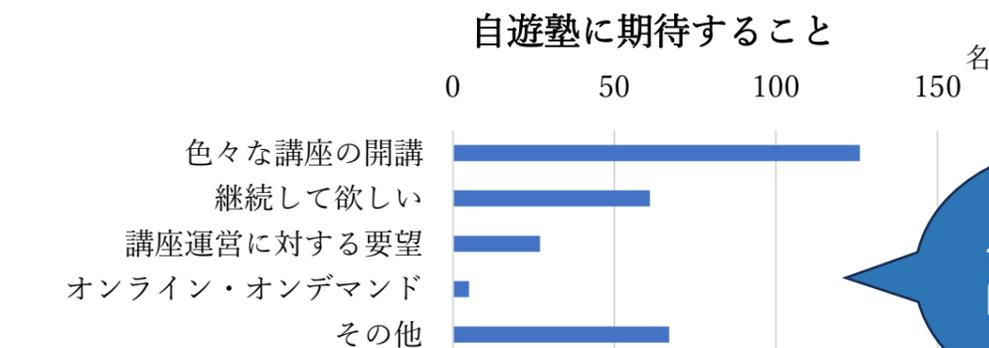
リピーターが多い



幅広く学び交流もでき健康保持も



知識と友達が得られた



色々な講座を開いてほしい

講座紹介

絵本でこころほぐし ～大人のための絵本 de セラピー～

県民教授 砂子田真砂

大人の絵本セラピー講座は、数冊の絵本を使って進める「ふれあいと気づきのワークショップ」です。

少人数のグループに分かれて絵本セラピストが、読み聞かせをします。そして、絵本について簡単な問いかけを受けて、自分が感じたことをワークシートに書き、参加者同士でシェア(わかちあい)します。

絵本を通して自分の心と向き合うことで、自分とは違う考えに耳を傾け、新たな自分に出会える場であり、絵本を味わいながら心の疑いをほぐし、大人ならではの絵本の楽しみを体験できる講座です。



やさしい登山教室 『キトキト健康登山のすすめ!!』 初心者向け キトキト健康登山チャレンジ 『とやまを登ろう!!』 初心者向け

県民教授 佐伯知彦

本講座は富山の豊かな自然を生かし、楽しい山登りで健康維持増進&仲間づくり そこから豊かなライフスタイル実現を提案します。更に、近年増加傾向にある登山事故に対し、無理ない「のんびり安全登山」の普及を図ります。

富山は名の通り、山に富み 約600座の山々があると言われます。

富山は to YAMA ⇒ 「山へ!!」

まさに…登山は富山県民の健康法にピッタリであると思えます!!



各地区交流・研修会だより

県民教授 経田博子

交流・研修会は、県民教授が交流し、講座の進め方や在り方などお互いに学びあう場となっています。

今年度の最初の交流・研修会は6月13日、砺波散居村ミュージアムを会場に開催しました。午前の部は、松原和仁県民教授のミニ講座「ウォーキング冒険塾(これまでの歩みと醍醐味)」。黙々と歩くのではなく、歩きながら自然や歴史、文化と出会い、また仲間との交流を楽しみます。自然からの多くの学びと人との交流が、冒険塾を育て、参加する人を育てていく場になっていると感じました。

そして、午後からは、重松秀子県民教授のミニ講座「さわやかな空の下で歌いましょう」。重松氏の若々しい歌声と笑顔に、思わず歌ってしまう…。重松氏のあったかいエネルギーを感じながらみんなで歌う楽しさを味わいました。ミニ講座の体験は、受講者から見た講座を考える機会にもなりました。

出前講座だより

県民教授 藤井秀明

令和6年度も各方面から出前講座の依頼をいただきました。その中から9月1日、富山市内の有料老人ホームで行われました「脳いきいきほんわかアート」の出前講座の内容を報告します。日ごろアートに接することの少ない入所者の方々は、岩城美保県民教授の指導の下、クレヨン、鉛筆、色画用紙を使い、思い思いの作品にチャレンジしました。出来上がった作品を披露し、久しぶりの美術制作に満足された様子でした。「素晴らしい作品に仕上がっている」と感嘆の声が上がっていて、非日常体験を味わった皆さんの笑顔はとても素敵でした。

