

＜生涯学習講座のご案内＞

平成21年度 受講生募集

募集期間 平成21年4月30日(木)まで 開講 平成21年5月から
中央公民館では、楽しく学べる趣味の講座を開講しています。
原則として一講座を3年間継続し、平成21年度に最終年度となるのは「ヨガ教室」、2年目は「フランス料理教室」です。
新規には、「プリザーブドフラワーアレンジメント教室」また昨年度スポット開講した「ガラスアート教室」を開講します。
ぜひこの機会にご受講ください。＜わしくは中央公民館(☎75-3114)までおたずねください。＞



★プリザーブドフラワーアレンジメント教室 (新規)

プリザーブドフラワーは、生の切花の水分を食用の着色料など安全な保存料と交換させ、長い間瑞々しく保たれたお花で、造花ではありません。このプリザーブドフラワーを使ったアレンジは、水やりの必要もなく枯れる心配もありません。みなさんのご受講をお待ちしています。

★開催日時 5/12 7/14 9/8 11/10 1/9 3/9 (隔月第2火曜日) 午後1時30分～3時30分

★講師 井筒美穂さん(プリザーブドフラワーアレンジアトリエはんなり)

★受講料 6,000円(全6回分) ※材料費(1回3,000円程度)は別途



◆ガラスアート教室 (新規)



平成20年度にスポット講座として7回開催しました。今年度から新規講座としてスタートしますので、ぜひこの機会にご受講ください。

なお、初心者の方には基礎教材をお貸ししますのご相談ください。

◆開催日時 5/9・6/13・7/11・9/12・10/10・12/12・2/13・3/13 (第2土曜日) 午後1～3時30分

◆講師 田中由美江さん(日本ガラスアート協会認定インストラクター)

◆受講料 6,400円(全8回分) ※材料費は別途

◆必要なもの 基礎教材(各種カッターなど)

■フランス料理教室 (2年目)

ご家庭にある調理器具と地元で手に入る食材を使って、フランス料理に挑戦しませんか!! 2年目は基礎に少し応用も取り入れます。

■開催日時 5/17 7/12 10/4 11/15 1/24 3/7 (隔月日曜日)午後1時30分～4時30分

■講師 平尾武彦さん「ムッシュたけぞう」オーナーシェフ(智頭町出身)

■定員 先着12人(ガスコンロ数)

■受講料 6,000円(全6回分)※食材費は別途



●ヨガ教室 (最終年度)

最終年度となるヨガ教室は、簡単なポーズで1ポーズも短い時間からはじめ、徐々にポーズ数を増やし、1ポーズの時間も長くしていきます。初心者でも大丈夫ですので、ぜひこの機会にご受講ください。



●開催日時 5/25・6/1・15・29・7/13・27・8/10・24・9/7・21・10/5・19・11/2・16・30・12/14・1/4・18・2/1・15 (隔週月曜日) 午後7～8時 ※空腹時が効果的

●講師 中原啓子さん(フィットネスインストラクター)

●受講料 10,000円(全20回分)

●必要なもの 運動のできる服装、ヨガマット

学力向上と心・体の健康は



生活習慣の改善から



大切なのは生活リズムとメディアコントロールです

朝ごはんを食べる子どもは学力が高い。これは、全国学力・学習状況調査等、様々な調査結果から明らかになっています。朝ごはんだけでなく、基本的な生活習慣が学力に大きく影響していることが分かりました。生活習慣が身につくと学習習慣も身につきます。また、生活習慣の乱れは心や体の健康を損ないます。子どもの健やかな成長には家庭で生活習慣を整えることが一番大切なのです。

では、智頭町の子ども達の生活習慣はどうでしょう。課題はたくさんありますが、特に「生活リズム」「メディアコントロール」が重要課題です。

智頭町では、保育園、小・中学校と家庭が連携して子ども達の生活習慣を改善するために取り組んでいます。「智頭町児童生徒生活習慣アンケート」を本年度2回実施しました。徐々によい方向へ進んでいますが、まだ課題は残っています。



課題

(智頭町児童生徒生活習慣アンケート分析結果より)

生活リズム

○朝食を食べない児童・生徒がいる

小学校	時々欠かす	6月 8.0% → 12月 6.0%
	全く食べない	6月 0.0% → 12月 0.3%
中学校	時々欠かす	6月 20.3% → 12月 11.8%
	全く食べない	6月 1.4% → 12月 0.9%

○起きる時刻が遅い

7時以降	小学校	6月 5.1% → 12月 4.9%
	中学校	6月 21.0% → 12月 35.5%

○寝る時刻が遅い

午後11時以降	小学校	6月 1.2% → 12月 2.5%
	中学校	6月 44.8% → 12月 62.7%

○1日の睡眠時間が短い

6時間未満	小学校	6月 1.1% → 12月 0.8%
	中学校	6月 18.5% → 12月 16.6%

メディアコントロール・学習習慣

○テレビ(含むテレビゲーム)を長時間見ている

1日3時間以上	小学校	6月 18.6% → 12月 14.3%
	中学校	6月 32.0% → 12月 24.5%
1日2時間以上	小学校	6月 43.3% → 12月 37.7%
	中学校	6月 62.2% → 12月 52.9%

○パソコン・ケータイの長時間使用(中学校)

1日2時間以上	6月 14.9% → 12月 14.0%
1日3時間以上	6月 6.3% → 12月 7.9%

○家庭学習時間が短い

小学校	30分未満	6月 17.0% → 12月 16.8%
	全くしない	6月 0.0% → 12月 0.3%
中学校	30分未満	6月 12.9% → 12月 19.7%
	全くしない	6月 4.8% → 12月 4.8%

2月26日に、保護者、教職員、保育士、学校医、保健師等が集まり、生活習慣改善ワークショップ(研修会)を行いました。各学校が本年度の取組成果・課題を発表し、課題の解決策をグループで話し合い、提言しました。来年度さらに子ども達の生活習慣が改善されるよう、学校・家庭・地域が連携して推進していきましょう。



解決策(提言)

(生活習慣改善ワークショップより)

生活リズム

- ・子どもと一緒に早く寝る(夫婦で分担)
- ・6時半には子どもを起こす
- ・登校時、親の車で送りを止める(中学校)
- ・早く起きて朝食までに時間を作る
- ・親も早く起きてゆとりを持って食事を作る
- ・朝食に子どもの好きな食べ物を一つ入れる
- ・子どもが生活を振り返り、目標を立てる → 自己管理能力を育てる
- ・早起き早寝の大切さを親が理解し、子どもに話す
- ・幼少時から早起き早寝の習慣を身につける
- ・夕食後はお菓子などを食べない

メディアコントロール・学習習慣

- ・家でテレビを見るルールを決める
- ・食事中はテレビを消す
- ・夜9時以降はテレビを消す
- ・子ども部屋にテレビ・パソコンを置かない
- ・親がテレビをつけっぱなしにしない
- ・チャンネル権は親が持つ
- ・ドラマは1回目を見ないようにする
- ・親も本を読む
- ・家族でトランプ等の遊びをする
- ・お母さんの炊事時間を勉強時間に
- ・勉強しているとき親も一緒に作業や仕事をする