

市民自主講座 受講生募集

～冬に向かって心と体を
鍛えましょう～

「冬に向かって、心と体を
鍛えませんか？」

・心体育
・社会人の雑学
・冬歩こう
冬に向かって3つの講座が
開設されます。
年齢、性別を問いませんの
でどしどし応募ください。

・参加費は一人五〇〇円。
・生涯学習課へ電話で申し
込みをしてくださいます。
「冬歩こう」のみ申し込
み期限、定員があります
のでご注意ください。
◇問い合わせ及び申込先
生涯学習課生涯学習係
☎22-9667

市民自主講座

心 体 育 (第5回)

指 導 者 介護福祉士・姿勢保健均整師
新 井 清 (日宝町)

指導内容 健康長寿 (ボケ・寝たきり防止)
～腹式呼吸法・「万葉秀歌」朗詠・
氣功法・真向法・第一義功を通路と
して～こころ(心)の運動

開 催 日 第1回…11月12日(火) [講義・実技]
第2回…11月22日(金) [実技]
第3回…11月29日(金) [講義・実技]
第4回…12月6日(金) [実技]
第5回…12月13日(金) [実技]

時 間 いずれも14:00～15:30

会 場 いずれも市民会館和室

そ の 他 体を動かしやすい服装でてください。

市民自主講座

社会人の雑学

指 導 者 新潟県シルバードバイザー
生きがい活動推進員
新潟市リーダーバンク指導者
吉 田 悌二郎 (山谷町2)

指導内容 ①社会人の雑学
②生涯学習とは共に学ぶものです
③雑学とは何科にも属さない学問です？
④時事問題と時の流れを語る
⑤人生はイロイロ・人との出会い、語り
合い

開 催 日 第1回…11月12日(火)
第2回…11月19日(火)
第3回…11月26日(火)
第4回…12月3日(火)
第5回…12月10日(火)

時 間 いずれも13:30～16:00

会 場 いずれも市民会館会議室

市民自主講座

冬 歩 っ こ う

指 導 者 新潟市リーダーバンク指導者

荒 木 和 行 (朝日)

指導内容 ・歩く運動(ウォーキング)を中心にか
だを動かし、冬の運動不足を解消する。
・簡易ゲーム(バスケットボール、バレー
ボールなど)、壮年体力テスト、ミニ運
動会等もとり入れる。

定 員 40名(先着順)

申し込み 11月22日(金)まで

そ の 他 保険・資料代として500円(参加費と
合わせて一人1000円)

開 催 日

回	期 日	時 間
1	12月4日(水)	9:30～11:30
2	12月12日(木)	〃
3	12月18日(水)	〃
4	1月8日(水)	〃
5	1月22日(水)	〃
6	1月29日(水)	〃
7	2月5日(水)	〃
8	2月12日(水)	〃
9	2月19日(水)	〃
10	2月26日(水)	〃

※ 会場はいずれも市民会館大ホール

- 健康状態を良好にして参加してください。
- 内ばき運動靴、トレーニングウェア、ウィンドブ
レーカーまたはヤッケ、着替えの下着、タオル、筆
記用具を用意してください。
- 具体的な活動内容は、第1回(12月4日)、参加者で
話し合って決定します。

新津市民ラジオ講座のご案内

冬の在宅学習として、『北越雪譜』を堪能しましょう。

解説は市民大学の古典文学散歩講座でお馴染の藤田秀雄さんです。わかりや
すい解説でどなたでも学習できます。

ラジオ講座は平成9年1月から3月の毎週木曜日、夜9時から1時間放送し
ます。

北越雪譜の紹介

塩沢の人「鈴木牧之」によって書かれた天保時代(約180年前)のベストセラ
ーです。

良寛とほぼ同時代を生き、面識もあった鈴木牧之は縮の仲買商人でしたが、
句を読み、絵を描きました。山東京伝や滝沢馬琴との交遊の中で約40年の歳月
をかけ完成した北越雪譜は、雪に埋もれて暮らす自分たちが日常茶飯事のように
遭遇する雪の中の苦難の生活を綴ったもので、世界に類を見ない奇書として
外国でも高く評価されています。

雪とたたかい、雪と共に生き、雪の中で死んで行った越後人の不思議な風俗
習慣や生活、雪国の動物と人間のかかわりや奇怪な現象を記録した江戸天保の
「雪国百科全書」です。あなたもこの機会に手にして読んで見ませんか。

ラジオ講座はラジオ・チャットで放送します(周波数76.1メガヘルツ)。FM
付ラジオが必要です。FM専用ラジオはエフエムにいつでも購入できます。

(定価は税込み3,914円 場所は市内東町の旧鉄道学園内です)

テキストは野島出版発行の『北越雪譜』を使用します。税込み1,200円で各
書店で購入できます。テキストの斡旋をご希望の方は代金を添えて下記へ申込
ください。

テキスト申込期間 11月1日～11月30日まで

テキスト引渡期間 12月10日～12月25日まで

申込先

新津市程島2009

教育委員会生涯学習課

電 話 22-9667

ラジオ講座日程

回数	期 日	主な内容(文字は著書に準ずる)
1	1月2日	雪に関する事 地気雪と成る弁 雪意 初雪 雪竿 雪中歩行の用具 雪道 雪蟹 胎内潜 寒中の洪水
2	1月9日	
3	1月16日	鮭の事 鮭の字考 鮭の食用 鮭の始終 打切り並につづ 播 網 漁夫の溺死
4	1月23日	
5	1月30日	越後縮の事 縮の種類 縮の紵並び紵績 縷 綸 織 婦 織婦の発狂 御機屋 御機屋の霊威
6	2月6日	
7	2月13日	秋山郷の事 秋山の古風
8	2月20日	年中行の事 雪の元旦 雪の正月 年賀の歌 雪中の寒行 雪中の威徳 浦佐の堂押 餅 花 斉の神動進 鳥追槽 雪中の戯場
9	2月27日	
10	3月6日	
11	3月13日	雪吹の事 雪吹 雪類
12	3月20日	越後の不思議
13	3月27日	越後の奇習 越後の人物 越後の怪獣

「エフエムにいつ」を聞いて
在宅学習はいかがですか
新津市民
「ラジオ講座」が始まります

