



公民館生涯学習講座 「立科すずらん学級」

◆さわやかハイキング

10月8日(日)にすずらん学級「さわやかハイキング」が行われました。コースは麦草峠から丸山を經由して高見石に登り白駒の池を巡るコースでした。体育の日の前日3連休の中日と女優吉永小百合さんのCMの影響もあったのか連絡するメルヘン街道(国道299号)は渋滞し、路側帯に駐車する車が多く大変混雑していました。参加者は公民館職員も含め30名程で、麦草ヒュッテでバスを降り、出発前に準備体操を全員



で行い丸山(標高2,330m)を目指しました。前日までの雨のせいか登山道はぬかるんでいて、とても滑りやすい状態でしたが、休憩をとりながらゆっくりと登り、丸山からは、やや下り道で高見石に到着しました。高見石は大きな岩場で大変でしたが、眼下に見える白駒池がとても美しく恐怖心は吹っ飛んでしまいました。高見石小屋付近で昼食をとり、白駒池を目指して下山しました。この山道の周りは神秘的な林と林床に広がるコケの群生に目を奪われました。白駒の池は多くの観光客で賑わっており、湖面越しに見えるナナカマドやカエデの鮮やかさには皆さんとても感動しておりました。ここからは黒曜石を見ることのできる山道などを通り抜け、麦草



ヒュッテまで戻りました。とても良い天気にも恵まれ、全員無事帰ることが出来、素晴らしいさわやかハイキングとなりました。

◆健康体操教室

12月5日に中央公民館結婚式場において、第7回すずらん学級健康教室が行われました。講師には佐久市の佐藤志穂笑いヨガティーチャーをお願いし、笑いは身体や脳の活性化、精神面や人間関係でもとても大切で、笑うことによりとても効果が上がるとのことです。参加した皆さんは大笑いしながら体操をしたり、ストレッチを行いました。



◆新春コンサート

立科地域包括支援センターと立科町公民館すずらん学級が共催して毎年講座を開催しておりますが、今年度は例年と趣を変えて1月30日にコンサートを開催しました。

テーマはきょうよう(教養)「今日、用事がある」きょういく(教育)「今日行くところがある」です。今年の冬の様な厳しい寒さが続きますと、家に閉じこもりがちになります。このコンサートに出かけていただき友人知人と話をしたり、楽しい音楽に触れたりして心も体もリフレッシュ

していただければという主旨です。細谷の高橋未紀さんによるピアノと、佐久市の矢野郁子さんのフルート、そして、佐久市の横山春子さんによるマリンバの軽快な演奏でした。マンボの曲では手拍子などでリズムをとり、演奏者と参加者の皆さんとコラボするなど楽しいひと時を過ごしました。

