



特集

地元のお店や
企業の人々が先生

開催期間

10月
16日土

>>>

11月
14日日

10月9日から受付開始!

まなぶを楽しむ1か月 まちゼミでワクワク体験!

まちゼミって?

まちゼミとは、地域のお店や
企業の人々が講師となって、
プロならではのコツや専門
知識、ノウハウを教えてくれる
少人数制の講座です。

前から
気になっていた
あのお店

趣味を見つけに
友人と一緒に

子どもの
社会勉強に

クーポンも
もらえちゃう

いろいろな講座に参加して
大東のおもしろいお店を発見してみませんか。



講座の例

- 不用品の上手な処分の仕方
- 頭皮マッサージでお顔もリフトアップ
- 若さを保つ住まいづくり
- コーヒーの手あみ焙煎教室

受講方法 対面またはオンライン形式(各講座によって異なります)

講座内容 第6回大東まちゼミ冊子(参加店舗、市役所などに配架)をご覧ください。大東まちゼミ公式ホームページ(9月下旬公開予定)をご覧ください。



参加費 無料

※材料費が必要な場合あり

問 主催＝大東まちゼミの会 事務局(産業経済室) ☎870・4013

だいとう 2021(令和3)年9月号

1

実際に講座を体験しました

今回のまちゼミで開催される2つの講座をご紹介します。

あなたも

エアリアルヨガ デビュー

1 ポージングの基礎からスタート

姿勢、立ち位置、呼吸法、ポージングのポイントをレクチャー。

2 ハンモックを使ったストレッチ

先生 息を吸いながらゆっくりとハンモックにもたれてみましょう。

先生

わー。
すごい浮遊感(笑)

生徒



3 3つのポージング

Aerial Yoga

椅子のポーズ⇒お山のポーズ⇒三日月のポーズ
鏡を見ながらポーズをチェック。



腹筋とお尻に力を入れてください。



講師	まいはあとKダンススタジオ Kei
内容	エアリアルのハンモックを使ったストレッチやヨガ
対象	女性

4 「逆さまのポーズ」にチャレンジ

Lesson

腰にハンモックを巻き付けて逆さまになるエアリアルヨガの代表的なポーズを体験。先生が見守る中、チャレンジ。



先生 腹筋や、足と腕をつかってゆっくり逆さまになりましょう。半無重力状態を体験できるポーズです。



初めてのハンモックで2回も逆さまに
なれました。結構簡単でびっくり!

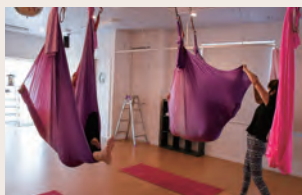


姿勢もきれいで、
皆さん才能ありますよ!
素晴らしい!

5 クールダウン

Relax

逆さまになって血流が上がったと思います。しんどくならないように、ゆるやかに足に血流を戻していきましょう。最後はハンモックに包まれた繭のポーズ。まぶたを閉じて、心地よい音楽の中、先生の声が癒やしの空間に誘ってくれます。



今日頑張って体験した身体を
ほめてあげられるよう身体を
休めていきましょう。



講座に参加すると、効果やポーズの意味を詳しく質問できるよ



ダンス歴25年以上のKei先生

普段運動しない人や身体が硬い人も楽しんでやっていただけたと思います。日常では味わえない浮遊感が魅力です。大東まちゼミを通して、どんなお店があるのか皆さんに知ってほしいです。いろんな講座に参加して、大東のおもしろいお店を発見してみてください。

受講者の声

エアリアルヨガは初めてでしたが、すごく楽しかったです。先生が近くで補助してくれるので、とても安心して体験できました。お話も面白くて、それでいてクールダウンの時には、先生の声に癒やされて、リラックスできました。日常ではなかなか味わえない貴重な体験をさせてもらいました。



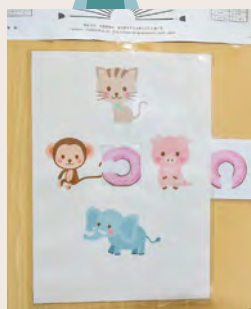


お子さんの視力 きちんと測ってみませんか？

1 動物のイラストを使った検査

先生

ゲームをしよう！
ピンクのドーナツが動物に食べられちゃった。
どの動物に食べられたかな？



生徒

おサルさん！



すごいね！パッチリ！
どんどんドーナツが
小さくなるよ。



3 2つの機械を使った視力測定にチャレンジ



機械の中に映る気球と道路の映像を見ている内に、
あっという間に視力を診断。



画面に映る「C」のマークと
同じ形にしてみよう。

2 大きな「C」のマークを使った検査



まずはこれ（「C」のマーク）を持って、
同じ形にしてくれるかな？
いくよ。これは？



こっち



4 講師から保護者に目についての説明

生後～大人になる
までの目の成長に
ついて「近視、遠
視、弱視、斜視、
乱視」のそれぞれ
の特徴や見え方な
どについてお話しし
ています。



講師	眼鏡とハンドメイド雑貨のお店「Green glass」 店主 関山聡
内容	お子さんの目の状態（正常視、やや近視、やや 遠視、乱視など）を測定。視力を落とさない コツもアドバイス。
対象	小学生以下



講座に参加すると、視力を落とさないコツなどの話が聞けるよ



眼鏡とハンドメイド雑貨のお店
「Green glass」店主 関山聡さん

ハキハキと答えてくれてうれしかったで
す。保護者の皆さんは、一生使うお子
さんの目を観察してあげてください。
少しでも気になることがあれば眼科を
受診してください。動物のイラストを
使ったものなどインターネットで検索す
るとダウンロードできる場合があります。
ご家庭でもゲーム感覚で視力検査を
してみてください。



受講者の声

初めての眼鏡屋さんに少
し緊張した様子でしたが、
動物のイラストを使った
視力検査で少し慣れた様
子でした。「さる！ブタ！ネコ！」と元気な声が聞こえてきて
一安心。機械での視力測定も怖がらずに体験していまし
た。子どもの正確な視力を知ることができました。店長
さんが子どもの扱いに慣れておられて、アットホームな雰
囲気で体験できました。





「こども先生ゼミ」とは、子どもたちの学びのため、
「子どもが子どもに、子どもが大人に教える講座」です。

前回のまちゼミではプレ講座を5つ開催し、受講者からも講師の子どもからも大好評。講師は小学校低学年から中学2年生までの子どもたちです。講師を務めた中学生は「人に教えるのは初めてで緊張した。お母さんや先生の苦勞が分かった気がする」と話し、大きな学びの場になった様子でした。

今回の「こども先生ゼミ」では、こどもが先生になってこだわりの「特技」「遊び」「勉強」などユニークな情報を無料で受講者にお伝えします。

■10月10日(日)午前10時～午後4時(予定)

■サティホール(市民ギャラリー)

詳しくは、まちゼミホームページなどをご覧ください
■産業経済室 ☎870・4013



教えて!

まちゼミ



&



Q1 いつから始まったの?

A

まちゼミは、平成15年に愛知県岡崎市から始まって全国に広がり、現在は415地域で行われています。大東市内で開催する大東まちゼミは、平成30年から始まりました。地域活性化を後押しする事業として、年間で2回程度開催しています。

Q2 本当におもしろいの?

A

大東まちゼミは、今までのべ約3,500人が受講しています。満足度は、ほぼ100%です(受講者アンケートより)。

Q3 初めての参加でも大丈夫?

A

事業を知ってもらうことを目的としているので、初心者向けの講座が中心です。安心して参加してください。

Q4 子どもも参加できるの?

A

キッズ向けの講座もたくさん開講しています。詳しくは冊子をご覧ください。

Q5 コロナ禍での感染対策は?

A

安全・安心に実施できるようオンライン形式のゼミも開催します。また、対面のまちゼミでは、感染対策ルールを定めて感染予防を徹底しています。

Q6 勧誘されないか心配です...

A

講座内の直接的な販売行為は禁止しています。プロから教われる学びの場として気軽にご参加ください。

たくさんの地元の店主が、皆さんに楽しんでもらおうと工夫を凝らしています。「第6回大東まちゼミ」の冊子(参加店舗、市役所などに配架)を一度開いて見てください。少しでも興味がある講座があれば気軽に、思い切ってご参加ください。郊外的大型商業施設も充実していますが、地元のお店も魅力満載です。まちゼミをきっかけに、行ったことがないお店に行ってみませんか?