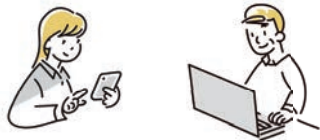




県民カレッジのはじめかた♪

★入学するには？



電話・メール・FAX 等で申し込みましょう



受講者手帳と講座案内が送られてきます

① まずは好きな講座や教室を探しましょう！

〇〇公民館の
親子教室に行きたい！



講座案内から参加したい教室を
見つけて、参加しましょう

※各教室の開催日や内容等が変更になる場合がありますので必ず各実施機関へお問合せください

② カレッジシールをもらいましょう！



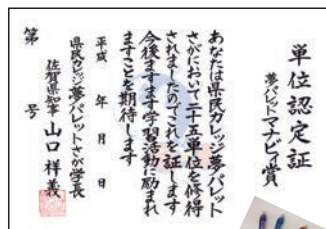
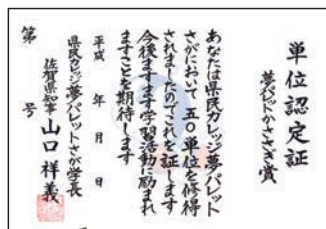
カレッジシール



受講者(ジュニア)手帳

参加した講座でカレッジシールを
もらって手帳に貼りましょう！
(シール 1 枚が 1 単位です)

③ 認定証をもらいましょう！



50 単位（ジュニアは 25 単位）以上集めたら
学長（佐賀県知事）から認定証がもらえます

200 単位と 500 単位で記念品もあります
(ジュニアは、100 単位と 200 単位)

お知らせ

「講座案内の発行について」

情報誌「講座案内」は年 2 回（前期版・後期版）の発行でしたが、今年度より年 1 回の発行となりました。

アバンセホームページでは、これまで同様随時新しい情報に更新していますので、ご利用ください。

※下記の二次元コードよりご覧いただけます。

※詳しいホームページの見方は P6 をご覧ください。



『県民カレッジ夢パレットさが』の情報をお届けします！

夢パレット TIMES!



佐賀県内の様々な施設や団体が開催する講座や学習活動を紹介し、その学習成果を評価するのが「県民カレッジ夢パレットさが」です。
『夢パレット TIMES!』では、県民カレッジの活動や生涯学習に取り組む人たちを紹介し、応援します。

令和5年12月10日(日)

「県民カレッジの集い」を開催しました！

佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)では、県民の皆さまへ継続的に生涯学習へ取り組んでいただきたいとの願いから、年に一度「県民カレッジの集い」を開催しています。

令和5年度は、アバンセ会場、オンラインライブ配信に加え、有田町生涯学習センター北館にサテライト会場を開設しました。

第1部 「県民カレッジ夢パレットさが 博士証書授与式」

第1部「県民カレッジ夢パレットさが 博士証書授与式」では、ジュニア博士3名を含む4名の博士が、アバンセホールでの授与式に臨まれました。

県民カレッジ夢パレットさが副学長でもある田口香津子アバンセ館長から証書と記念品が授与されると、会場からは温かい拍手が送られました。



講師：谷本道哉さん(左)・4名の博士さん(中)・田口香津子アバンセ館長(右)

博士さんへのインタビュー (一部抜粋)

●博士第737号 重松さん

「ゆめさが大学や吉野ヶ里ふれあい大学での友人との関りが、学びを続けるモチベーションになっています」

●ジュニア博士第23号 井上さん

「県内の少年自然の家の講座に参加したことで、自己管理と自主的な行動がとれるようになりました」

●ジュニア博士第24号 西山さん

●ジュニア博士第25号 菅井さん

「ボランティアガイドとして、多久聖廟に観光に来られた方々に孔子様や多久聖廟のことを説明しています。中国からの留学生や、約50人の観光客を2人でガイドをしたことが心に残っています。ガイドの後、観光された方が800円くださって、そのお金を使って、ガイドのみんなにお菓子を買ってもらったことが嬉しかったです♪」



第2部 基調講演 「人生110年時代をゆげして 裏切らない筋肉づくり」

基調講演は、NHK「みんなで筋肉体操」等でおなじみの谷本道哉さんを講師にお迎えし、いつまでも元気に暮らすために必要な筋肉づくりについてお話しいただきました。



講師 谷本 道哉 さん

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 先任准教授

人生100年時代と言われてしばらく経ちますが「そろそろ人生110年時代も目指せるのではないかと思います」と谷本さん。いつまでも元気に過ごすために皆さんにしていきたいこと、しかも、特別な時間を作らなくても普段の生活の中でできることとして、右の3つをお話されました。

①朝、体操をして体を快適にする

②筋トレを行う

③普段の道をジムにする！



第3部 トークタイム 谷本道哉さん × 田口アバンセ館長

事前に参加者の皆さんから寄せられた谷本さんへの質問に答えいただきました。「谷本さんの広背筋の広がりはどうやって?」「筋トレをしたくないと思う日はありますか?」など、多様な質問の数々から、普段なかなか知ることができない興味深いお話しをしていただくことができました。



参加者の感想（アンケートより抜粋）

- ◆ 谷本先生のお話は、声も速さも内容もとても良かったです。具体的で分かりやすかったです。ユーモアもあり、時間が過ぎるのが早く感じました。実際に運動ができたので、コツがつかめたように思います。
- ◆ 着替えずに、汗だくにならない筋トレは目からうろこが落ちました。飾らないお人柄が一番！
- ◆ とてもわかりやすく、運動しながらの講座、とても楽しかったです。110年時代の健康な体を目指します。
- ◆ TV の時と同じように歯切れよく、先生自身の事もお話があり、お人柄が知れる講演会と思いました。又聞きたい。
- ◆ 筋トレは大変なものだと思っていましたが、乳酸を出せば力がみなぎると教えていただき、やってみようと思いました。

令和6年3月21日(木)

「県民カレッジ夢パレットさが 博士証書授与式」を開催しました!

この日は、令和5年12月から令和6年2月の間に夢パレット博士の申請をされた方から、2名の博士が授与式に臨まれました。



(左から) 北村事業部長、田口副学長、馬場アバンセ副館長
博士第747号 杉原さん、博士第753号 篠町さん

県民カレッジ夢パレットさが副学長 田口香津子（アバンセ館長）から博士証書が授与され、その後の歓談ではお二人が博士になられるまでの軌跡をお話いただきました。

「自分が行ける範囲で講座に参加して、シールを1枚、時には2枚もらっては、県民カレッジ手帳に貼ることが楽しみだ」と仰る杉原さん。病気を患ったことがきっかけで、「周りへの感謝の気持ちを持ちながら学べる時に学ぶ」と決め、それを長年続けていらっしゃる篠町さん。

最初はとても緊張されていましたが、次第に笑顔とジョークを交えながら、それぞれの博士取得までの9年間と6年間でふりかえられました。



ウォーキングは無理をせずに、後からついていくことが続けるコツでしょうか。ボランティア活動とは思わずに人と接しています。関わることでこちらが喜びを頂いています。

(杉原さん)



健康に気をつけながら学び続けています。身体に良いとされるヨガを習ったので、今でも続けています。

(篠町さん)

「自分にとっては当たり前のことをしてきただけです。何事も経験と思い今日の授与式も参加しました」と仰るお二人の姿勢は、田口副学長が式の冒頭に話された「生涯学習歴を深めながらも謙虚でい続ける『実るほど頭を垂れる稲穂かな』」という言葉を体現されていました。

好奇心と愉しむ気持ちを忘れずに、自分の身体と相談しながら地道に学び続けるお二人の、今後の更なるご活躍をお祈り申し上げます!



県民カレッジでは、規定の単位に達した方へ認定証書を発行しています。
受講者手帳がシールでいっぱいになったらアバンセにご連絡ください♪

