L.L.News 九段フェス2023開催！ 利用者の皆さまと作る、九段生涯学習館を舞台とした祭典

対面開催の九段フェスが帰ってきました！今回のテーマは「smile」！
サークルのメンバー・職員の垣根を超えて皆様を「笑顔」でお待ちしています！

①ギャラリー展示：3月15日［水］～19日［日］10:00-20:00 ②舞台発表：3月19日［日］10:00-18:00

▶パネル展示

1年間の学びの振り返りをパネルで紹介。フォトスペースも併設！

▶ダンスリレー動画

九段生涯学習館に関わる皆さまと繋いで1つの曲を踊りました！ ギャラリーほかYouTubeで上映予定！

▶生涯学習ミニ講座

水墨画・防災・消しゴムはんこ・薪割り体験や紙芝居上演会など、幅広いジャンルを開催します！

▶舞台発表

各サークルが日々の活動の成果を発表します！

▶クイズ＆ミッションラリー（3/19のみ実施）

九段生涯学習館を舞台としたクイズとミッションを用意しました！挑戦された方全員に限定ノベルティをプレゼントします！

期間中のご来館が難しい方々にはYouTubeにて当日の様子をまとめた動画を投稿予定です。

column

＼ちよ／っと探訪⑥ 静嘉堂＠丸の内

SEIKADO BUNKO ART MUSEUM

千代田区丸の内2丁目1-1
明治生命館1F
https://www.seikado.or.jp

――『ちよっと探訪』では、知る人ぞ知るちよだの魅力に迫ります。第6回は、アート好きには外せないスポットを訪ねます。

昨年10月に丸の内の重要文化財「明治生命館」に移転した静嘉堂の130周年記念展II「初春を祝う－七福うさぎがやってくる！」に行ってきました。初春を寿ぎ、兎の冠を戴く58体の御所人形の並んだ隊列は圧巻で、特に表情豊かな童子たちは、しぐさも愛くるしく見ているこちらまで自然に笑顔になります。七福神もそれぞれにふくよかなお姿でいかにも福を運んでくれそう。岩崎小彌太（三菱第4代社長・1879-1945）の還暦を祝い、孝子夫人が京都の人形司に作らせたもので、今年は小彌太還暦から7周りした卯年に当たります。還暦は本卦還りともいわれ、「宝船曳」は新たな人生への船出を表しているのでしょう。兎は、世の東西を問わず、子孫繁栄のシンボルとされます。

▲開放感に溢れたホワイエ

▲国宝《曜変天目（稲葉天目）》南宋時代（12-13世紀）静嘉堂文庫美術館蔵

話題の国宝「曜変天目」も展示されていました。虹色に輝くまばゆい光に時間を忘れてしばし見とれてしまいました。江戸幕府3代将軍家光が乳母の春日局が病に伏せたときに、この器で薬湯を飲ませようとしたとも言われています。

記念展III「お雛さま－岩崎小彌太邸へようこそ」が、3月26日［日］まで開催中です。小彌太が夫人に贈った、着物や道具に家紋の入った特注品のお雛さま。川端玉章筆「墨梅図屏風」も初公開されます。ぜひ、丸の内散策も兼ねて、愛らしいお雛さまたちに会いにいらしてはいかがでしょうか。

編集後記 ▸▸▸
DanDan編集室 高野

今回の特集はスポーツということでしたが、このスポーツというものはまさに「継続は力なり」を感じさせる活動であると実感しています。私も仕事前の筋トレを継続していますが、数日サボるだけで筋肉の衰えを感じます。ストイックな世界ですが、裏を返せば必ず結果が約束されていることは大きな魅力と言えるでしょう。九段生涯学習館ではスタディを扱っていますが、頭脳もまた継続は力なりの世界です。生涯を通して活動を続け、筋肉も知識もマッチョでありたいものです。

DanDanが新しくなります！
次号より装い新たにリニューアルします。どうぞお楽しみに！

DanDan 第31号
令和5年3月15日発行
発行 | 千代田区立九段生涯学習館
c/o株式会社小学館集英社プロダクション DanDan編集室 | 〒102-0074 東京都千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460

＼九段から発信する生涯学習コミュニティペーパー／

volume 31
TAKE FREE

DanDan

ありがとう、ゆっくり、まあるく かかわっていく

生涯学習ダイバーシティ

今年度のDanDanのテーマは「生涯学習ダイバーシティ」。個人それぞれの多様性が認められるようになってきた令和の時代。学びのかたちに目を向けて見ると、そこにもまた色とりどりの多様性が存在しています。では“多様性”とはどのようなかたちをしていて、どのように理解をすれば良いのでしょうか？

SPORTS & STUDY

LEARN DIVERSITY VOL.3

『「生涯学習」とは、一般には人々が生涯に行うあらゆる学習、すなわち、学校教育、家庭教育、社会教育、文化活動、スポーツ活動、レクリエーション活動、ボランティア活動、企業内教育、趣味など様々な場や機会において行う学習の意味で用いられます。』――引用：令和2年度 文部科学白書本文（2021.7.20時点）

今号は千代田区内神田の『千代田区立スポーツセンター』、そしてスポーツ（運動）とスタディ（学習）の融合を掲げるその会員システム「すぽすたちよだクラブ」のスポーツプログラムを特集します。同じく「すぽすたちよだクラブ」内のスタディプログラムを組み立てている九段生涯学習館の視点から、生涯学習とスポーツ活動を考えます。

千代田区立スポーツセンター 千代田区内神田2-1-8 https://shisetsu.mizuno.jp/m-7501
電話：03-3256-8444 開館時間：9:00-21:00 休館日：毎月第3月曜日（祝日の場合は翌平日）

もくじ

［特集］生涯学習ダイバーシティ｜千代田区立スポーツセンター・すぽすたちよだクラブ
［L.L.News］九段フェス2023開催！ ［コラム］ちよっと探訪⑥｜静嘉堂＠丸の内

千代田区立 九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

1 REPORT フィットネスプログラムの参加方法

新春特別レッスン『手足ぽかぽかヨガ』参加レポート

［日時］1月9日（月・祝）10:50-11:40
［講師］石川（受付スタッフ）［定員］15名

「週間プログラム」の整理券をもらう
プログラム開始30分前～開始10分後まで配布

一般：350円／区民：200円
※トレーニングルームの利用チケット（一般：500円／区民：300円）でもプログラム1つにご参加いただけます。

券売機で「週間プログラム」のチケットを買う

更衣室は施設内2・3階にあります
コインロッカー利用：20円（利用後、10円は戻ってきます）

更衣室で着替えて会場へ

講師に整理券とチケットを渡して準備する
水分とタオルは持っていきましょう！終了後は更衣室で着替えを済ませて退館。

いよいよプログラムスタート！

INTERVIEW 千代田区立スポーツセンター受付スタッフ・インストラクター 石川さん

■インストラクターを始めた経緯・きっかけを教えてください。
歯科技工士の仕事で細かい作業が続き、肩こりなどに悩まされるなかでヨガに出会いました。ゆっくりした動きのヨガは運動が苦手の私にもできる気がしたのです。始めてみると症状の改善だけではなく「自分を見つめる」という時間を過ごすうちに気持ちまで前向きに明るくなり、この心身の変化を導いてくれるヨガをたくさんの方に知ってもらいたいと学びを深めていきました。

■「手足ぽかぽかヨガ」の内容の解説をお願いします。
寒い季節ですので手足の血行を促進し、心の軸を意識しながら太もも、お尻の大きい筋肉を動かし、身体を温めていきました。また体幹を意識して身体を動かすことは脳神経の活性化にもつながると言われています。深い呼吸とも連動し、心身のリフレッシュにもなれば嬉しいです。

■プログラムを通して伝えたいこと・メッセージをお願いします。
ヨガも年齢・性別問わず取り組める、楽しく豊かに生きることを模索していく生涯学習の一つだと思いますので、これからもたくさんの方に伝えていきたいです。千代田区立スポーツセンターでは、ヨガの他にもたくさんのプログラムをご用意しています。ぜひ、お気軽に参加してみてください。

取材を通して 初めてフィットネスプログラムに参加しましたが、終始穏やかな雰囲気で安心して参加することができました。普段は電車通勤のみで運動も全くしないため他の参加者についていけない場面もありましたが、さまざまな年代、性別の皆さまそれぞれが無理のないように参加しているので、経験が少なく自信がなくても自分のペースでできることを探ろうと思えました。ヨガのゆっくりとした動きでしたが、全身の筋肉を使った実感があります。少しずつでも体力づくりを続けたいです。

2 CLUB MEMBER すぽすた

■すぽすたちよだクラブ（以下、すぽすた）は、月会費のみで全てのプログラムに参加可能、トレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。また2week会員では2週間限定で全ての会員特典をご利用いただけます。

■申込窓口・問合せ先
千代田区立スポーツセンター1階・受付
［営業時間］9:00-21:00
［休館日］毎月第3月曜日 *祝日の場合は翌平日

■申込時に必要なもの
①登録料500円　②月会費（当月+翌月分）
③銀行口座番号が分かるもの　④銀行届け印
⑤本人確認（運転免許証、身分証明証など）
*2week会員は会費と本人確認のみ
*法人会員もあります。お問い合わせください。

会員区分（対象）	会費／月
区民 *千代田区内在住で中学生を除く15歳以上	4,000円
区民高齢者 *千代田区内在住で60歳以上	3,000円
一般 *千代田区民以外で中学生を除く15歳以上	5,000円

2week会員区分	会費
区民・区民高齢者	1,000円
一般	1,500円

3 INTERVIEW 千代田区立スポーツセンター 荒川 副館長

■まずは「すぽすた」について教えてください。
「すぽすた」とは、スポーツとスタディの融合を掲げたスポーツセンターの会員システムです。今までスポーツに興味のなかった方がフィットネスプログラムに参加し健康づくりに取り組めたり、また文化学習の機会がなかった方が体力づくりとともに気軽にスタディプログラムに取り組めたりと、2007年のスタート以降、千代田区民のほか多くの方々にご利用いただいています。

■千代田区内にはほかにも体育館がありますが、スポーツセンターの特長は何でしょうか。
一番の特長は千代田区内では唯一の総合体育館であり、弓道場や相撲場といった施設に加え、音楽室や茶室などの文化施設も兼ね備えているところでしょうか。設備としてもゴルフレンジがあったり、トレーニングルームには都内の公共施設では珍しいサンドバッグがあったりと、多岐にわたるスポーツ活動の場としてご利用いただけます。また指導員の指示のもと練習ができる個人開放も行なっています。バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・剣道・柔道・空手・弓道・アーチェリー・相撲と、各競技を曜日と時間帯でそれぞれ設定しています。もちろん「すぽすた」プログラムも大きな特長のひとつですが、会員以外の方も参加できるプログラムや施設も多いので気軽に足を運んでいただけると嬉しいです。

■気軽と言えば、スポーツセンターの毎月第3日曜日は区民の無料開放日ですよね。
そうですね。時間によってレイアウトを変えて1日で多くの種目を楽しめるようにしています。区民であればどなたでも無料なので、ご家族でお越しいただくことも多いです。

■生涯学習のなかでの、スポーツセンターの役割はいかがでしょうか。
各競技を誰でも行うことができるということで、スポーツ活動の場所の提供という面が大きいかと思います。ご利用者の中には経験のあるスポーツをまた始めるシニアの方もいらっしゃいますし、幼児向けのダンスやプールの教室もありますので、どの世代であってもそれぞれに合った活動ができます。また個人のトレーニングに加えて、文化学習にも興味を持っていただけるよう運営しています。地域の公民館のようにふらっと来たら知り合いがいる、スタッフと気軽に話せる、そういったコミュニティができるような身近な施設でありたいですね。

▲トレーニングルーム

プールでは水中でウォーキングやエクササイズを行うプログラムも実施している *区内在住の小中学生は土日祝日・夏休み期間はプールの利用が無料

EDITOR | Sakai Aika (chief), Takano Yuta, Onoda Junko　DESIGN | Kawahara Kotaro