

令和2年度 シニアカレッジ長岡校 第5回同窓会 『講演会の集い』 報告書

1. 期日及び場所 令和2年年10月14日(水曜日) 午後2時～午後4時10分
アオーレ長岡 西棟 市民交流ホールB&C
2. 演題 第1部 『やさしいヨガ体験』
講師 小林奈津美氏 フィットネスサークル
第2部 『笑って楽しく防犯落語』
講師 三流亭楽々師匠 新潟県防犯アドバイザー
3. 次第 受付 13時30分
開会 14時
挨拶 貝沼代表
第1部 14時5分から
休憩 10分間
第2部 15時10分から
閉会 16時10分
4. 参加者 48名(卒業生47名, 一般1名)



5. 講演会内容

第1部 講師 フィットネスサークル 小林奈津美氏

今回は座学の講演ではなく、体を動かす簡単な「ヨガ体験」を行いました。参加者の皆さんからヨガマット（またはバスタオル）を持参していただき床に座り体をほぐしました。



貝沼代表 挨拶

協力いただいた長岡地区委員 敬称略
貝沼、高橋、藤巻、佐野、丸山、松下
川又、諸橋、上村、吉野、田村、矢島
椿、須田、平野、長谷川 以上16名

ライトを薄暗くし、癒しのBGMを聞きながらの心地よい雰囲気でした。先生の声がフワッと聞こえてきて目を閉じると眠り込みそうな時間でした。



日頃、運動とは縁遠い方も体に優しいヨガを行い 生き返ったような気持ちになったと思います。ヨガをするので筋肉痛を心配したのがうその様でした。



第2部 講師 三流亭楽々師匠

元新潟県警察官で本格的落語師匠をお呼びしての高座を実施しました。最初は新型コロナウイルスの嘸で始まり次は防犯の嘸、オレオレ詐欺防止を笑いを誘いながら軽妙な語りでした。更に江戸時代に遡っての嘸に移り、最後は「アさて、さて、さてさてさて、さては南京玉すだれ」の手拍子と共に「南京玉すだれ」を鮮やかに決めて終了しました。



編集後記：今回の講演会の集いは新型コロナウイルス禍の中、感染予防に十分注意し準備を行って実施しました。ソーシャルディスタンス、体温測定、手指消毒等々。12時半に各委員が集合し、1時より受付準備、座席マーキングと機具の設置などを皆さんで協力して行いました。その結果無事成功裏に終了しました。長岡地区の委員16名の皆さんご苦労様でした。
2020年11月18日 長谷川記