



里山で学ぶ“いい大人”講座



身近な自然『里山』のなかで、触れたり、感じたりしながら段々と元気になっていく、また元気をとりもどしてもらおうと、市内在住・在勤のおおむね 50 歳以上の方を対象に、以下の講座を開催します。 季節を肌で感じ、様々に変わりゆく里山に触れ、忘れていた自然の中で五感を再び磨き、里山も人も元気になりましょう！

・里山と一緒に元気になろう（*連続講座）

身近な自然の代表である里山に入り、ゲームや散策などを通して心身ともにリフレッシュ！人が元気になったあとは、恩恵を受けた里山の様子を知り、実際に保全活動を体験します！！



1 回目 9 月 13 日（日）『ヒトの身体はもっと良くできている - 森でやってみる 楽な身体の使い方 -』

講師の方と一緒に、身体をヒト（=動物）として「普通に」、「自然に」使うことを、身体の特徴から考えてみましょう。草むしり、木工細工、台所仕事、子供の姿勢、腰痛、・・・題材は様々です。ほぐれた身体と気持ちで、里山をあるいてみませんか？

2 回目 10 月 3 日（土）『里山と遊ぼう ネイチャーゲーム入門』

普段は気づかないような、自然の姿を、さまざまなゲームを通して身体中で体感します。

3 回目 11 月 7 日（土）『誰かを思って作る 森の贈り物』

あなたの大切な人に、心をこめて作ったプチギフトを贈りませんか。もちろん自分のためでも OK！森にある材料で、壁飾りや、写真たてなどを作ります。

4 回目 12 月 5 日（土）『里山が色づく季節 秋の森を楽しもう』

森について少し学び、紅葉が一面に色づくこの季節、図鑑を片手に森を散策します。

5 回目 2010 年 1 月 30 日（土）『里山を元気に！ 保全作業をやってみよう』

里山は、人が手を入れることによって元気になり、維持されてきた自然です。では、その自然をどうやって守っていくのか、実際に保全活動を学び、体験します。（*参加者の体力にあわせて作業しますので、作業経験のまったくない方でも大丈夫です。）



時 間：各回 10：00～15：00 定 員：20 名
参加費：各回 300 円（3 回目のみ材料費、別途必要 上限 1,000 円）
持ち物：帽子、お茶、弁当、タオル、雨具、動きやすい服装
（長そで・長ズボン）（3 回目、作品を持って帰る袋・5 回目、軍手）
* 途中回からの参加も可能です



～ 裏につづきます ～



* この面の 2 つは、単発の講座です

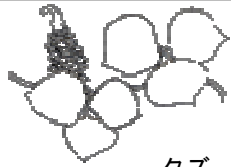
森のめぐみで草木染

染色が初めての方でも、森が初めての方でも大歓迎！
森にある草や木、実などで染色します。
どんな色に染まるのかは、当日のお楽しみです

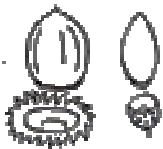
1回目 8月29日(土)
10:00~14:00

『 やっかいな

クズ が大変身!! 』



クズ



2回目 11月1日(日)
10:00~14:00

『 ドングリの魅力、再発見! 』

クヌギ・コナラ

定員：各回 10名

参加費：各回 300円

(* 材料費 別途必要、上限 2,000円)

持ち物：汚れても後悔しない服装、帽子、軍手
ゴム手袋(大きめのもの)、タオル
お茶、弁当、作品を持って帰る袋など

森の創作アート

* 2回連続

森の中にある、自然素材を使って、自宅に飾れる
ステキな作品や、簡単なイスなど、日常で使える
ものを作ってみませんか？

参加者それぞれが好きな材料で、オリジナルで、
ダイナミックなモノづくりが楽しめます。

1回目 2010年1月23日(土)

2回目 2010年2月6日(土)

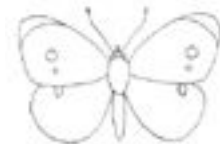
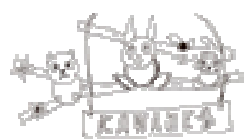
10:00~15:00

定員：20名

参加費：各回 300円

(* 材料費 別途必要、上限 3,000円)

持ち物：お茶、弁当



* 以下、各講座共通の事項です

場 所：河辺いきものの森(東近江市建部北町 531 ; P40台)

対 象：東近江市内在住・在勤のおおむね 50歳以上の方

申 込：すべて事前の申込みが必要です。お電話で河辺いきものの森までお申し込みください。定員に達し次第
締め切ります。お一人様いくつでも受講できます。

* 森の中には自販機やゴミ箱はありません。最寄りのコンビニまで徒歩 15分程度かかります。

お茶やお弁当はあらかじめご用意ください。

河辺いきものの森は滋賀学園の向かいです

お申し込み先里山保全活動団体「遊林会」事務局

(河辺いきものの森内)

電 話：0748-20-5211

IP 電話：050-5801-5211

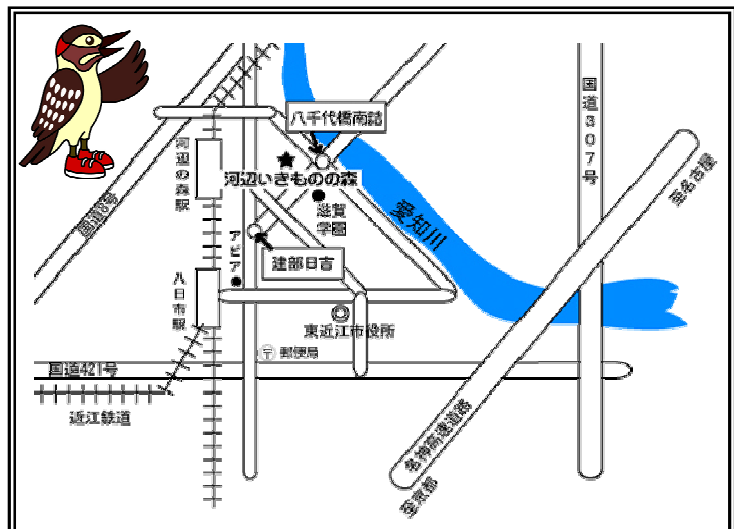
ホームページ：http://www.yurinkai.org/

(遊林会で検索してください)

河辺いきものの森は月曜・祝日の翌日が休館です

主催：里山保全活動団体「遊林会」

協力：東近江市長寿福祉課・花と緑の推進課



東近江市退職シニアの地域デビュー支援事業