



■ お問い合わせ先

さがまちコンソーシアム 事務局内 市民大学担当
〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301
TEL 042-703-8550
メール smnkouza@sagamachi.jp
(月～金曜日 (祝日を除く) 午前9時から午後5時まで)

■ ご意見・ご要望

相模原市教育委員会 生涯学習課 生涯学習センター
TEL 042-756-3443
座間市教育委員会 生涯学習課
TEL 046-252-8472
(あじさい大学コース)
相模原市 高齢・障害者福祉課
TEL 042-769-8354

市民大学

主催 市民大学開催校・相模原市・相模原市教育委員会・座間市教育委員会
運営 公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

相	模	原
座		間

令和 6 年度 ■ 後期 ■

令和 6 年度【後期】講座一覧

AI時代の社会情報学

マイノリティの視点から考える 生活と社会

あなたの常識、アンラーン(学び壊し)してみませんか?:世界のウルトラな民族に見る「生き抜く知恵」

検査の知識を身に付けようー病気をみつける臨床検査ー

身近な微生物ー人に悪さをする病原体との付き合い方ー

介護の知識を身につけようー施設の申込み方法と移動・移乗の方法ー

私たちの日頃の買い物を“消費者行動”から考えてみよう

近代日本のはやり歌を知るVIー外来音楽の光と影

橋本駅とその鉄道小史ー横浜線と相模線を巡る話題ー

初めての手話体験講座

健康で豊かな人生のための基礎知識

暮らしに役立つ医療の知識

浮世絵の歴史と展開ー菱川師宣から北斎まで

それが知りたかった!ドローンの今!

あじさい大学コース(相模原市民限定)

健康音楽:コーラスー笑顔で歌って健康仲間作り!ー

健康体操:伝える「生きがいづくり応援講座」ー健康づくりと繋がりサポートー

健康スポーツ:ヨガー心身ともに整えるセルフエクササイズー

健康体操:太極拳ー自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法ー

健康体操:体験・学ぶー自分の身体を整えるセルフコンディショニングー

大学・専門学校・

公共施設で

教授や講師の

講義に学ぶ。

参加校

相模女子大学・相模女子大学短期大学部

麻布大学

和泉短期大学

女子美術大学

北里大学

医療ビジネス観光福祉専門学校

桜美林大学

青山学院大学

多摩美術大学

東京家政学院大学

法政大学

サレジオ工業高等専門学校

和光大学

※市民大学は、学校教育法上の大学ではありません。

目 次

「市民大学」令和6年度後期講座開催について

1. 受講について	1
2. 令和6年度【後期】開講講座一覧（受講方法別・開催順）	2
3. 市民大学の受講上のごお願い	3
4. 学校別講座詳細	
青山学院大学コース	4
桜美林大学コース	5
麻布大学コース	6
医療ビジネス観光福祉専門学校コース	7
行政（座間市）コース	8
相模女子大学・相模女子大学短期大学部コース	9
サレジオ工業高等専門学校コース	10
和泉短期大学コース	11
北里大学コース	12
多摩美術大学コース	13
行政（相模原市）コース	14
5. あじさい大学コース【後期】開講講座一覧（相模原市民限定）	15
6. あじさい大学コース講座詳細（相模原市民限定）	16
7. お申込み方法	20

「市民大学」令和6年度後期講座開催について

「市民大学」は昭和40年の開設以来、60年近くの歴史を持ち、相模原市・座間市を中心に近隣の大学・専門学校等のキャンパスや公共施設で、多くのみなさまに受講いただいている生涯学習講座です。

相模原市・座間市に在住/在勤/在学の15歳以上の方（ただし中学生を除く）であれば、どなたでも講義を受けることができます。（ただし『あじさい大学コース』は相模原市民のみ）

令和6年度後期講座は、開催校の講義室等で学ぶ対面講座とオンライン講座、オンデマンド講座、対面・オンデマンド混合講座による4つの受講方法で開催します。

多様化・高度化する現代社会の諸課題に対応し、さまざまな学習ニーズに応じた講座を開催します。

興味をお持ちになった講座にぜひお申し込みください。みなさまの受講をお待ちしています。

1. 受講について

- 対象：原則として相模原市・座間市内に在住/在勤/在学の中学生を除く15歳以上の方（定員を超えた場合には、上記の方を優先として抽選をします。）
あじさい大学コースは相模原市在住の方のみ。
- 受講料：1講座につき1,300円、1,900円、または2,600円（講義時間数によって異なります。）
受講料とは別に、教材費などが必要な講座があります。
通信料等オンライン講座の受講に必要な費用は、各自の負担となります。
- その他：お申込み講座数の制限はありません。講座の詳細をご確認の上、お申し込みください。

受講の手順

① 講座の詳細の確認

講座の日程、内容、受講料などの費用、必要な物などを確認してください。講座の詳細は、相模原市、座間市、さがまちコンソーシアムのホームページでも確認できます。

② 講座の申込み【申込期間：9月1日（日）～9月14日（土）】

郵送又はインターネット（さがまちコンソーシアムホームページ）で、
受けたい講座の申込みをしてください。

お申込み方法の詳細は20ページをご覧ください。



ホームページはこちら

③ 受講者の決定・申込結果の通知

さがまちコンソーシアム事務局からの通知が届くのをお待ちください。

申込者が定員を超えた場合は抽選のうえ、受講者を決定します。申込みをされた方全員に、結果を封書で通知します。受講決定となった方には、受講決定通知書、受講証、納付書を送付します。送付には申込みの締切日から10日程度かかります。

④ 受講料の納付

受講料は全講座有料です。

送付された納付書で、指定の期日までに納付してください。

なお、受講料とは別に、教材費等の実費をいただく講座があります。（詳しくは後ページの講座詳細をご覧ください。）

⑤ 講座の受講

●対面講座の場合：

開催校の講義室や公共施設での受講になります。受講の際には、受講証をお持ちください。

●オンライン講座の場合：

オンライン（Zoom）での受講になります。ご自宅等からパソコン、タブレット等インターネットを介してZoomに接続して受講してください。

●オンデマンド講座の場合：

配信日にオンデマンド講義の視聴用URLを受講者にお知らせします。インターネット上で視聴用URLから接続して視聴します。視聴するには、受講者確認のためメールアドレスが必要です。

2. 令和6年度【後期】開講講座一覧(受講方法別・開催順)

【対面講座】

青山学院大学コース

相模原市中央区淵野辺5-10-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
AI時代の社会情報学	95	4	土	10月19日・26日・ 11月9日・16日	10:30 ~12:00	1,300円	★10月19日は講座開始時刻から10分間開講式を行いますので、講座終了時間が12時10分になります。
マイノリティの視点から考える生活と社会	95	4	土	10月19日・26日・ 11月9日・16日	13:00 ~14:30	1,300円	★10月19日は講座開始時刻から10分間開講式を行いますので、講座終了時間が14時40分になります。

桜美林大学コース

町田市常盤町3758
(PFC) 相模原市中央区淵野辺4-16-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
あなたの常識、アンラーン(学び壊し)してみませんか? : 世界のウルトラな民族に見る「生き抜く知恵」	30	3	土	11月2日・9日・30日	14:00 ~15:30	1,300円	★会場は桜美林大学プラネット淵野辺キャンパスになります。

麻布大学コース

相模原市中央区淵野辺1-17-71

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
検査の知識を身に付けようー病気をみつける臨床検査ー	30	3	金	11月8日・15日・22日	18:00 ~19:30	1,300円	
身近な微生物ー人に悪さをする病原体との付き合い方ー	30	3	火	11月12日・19日・26日	18:00 ~19:30	1,300円	

医療ビジネス観光福祉専門学校コース

相模原市南区上鶴間本町3-18-27

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
介護の知識を身につけようー施設の申込み方法と移動・移乗の方法ー	15	2	火	11月12日・19日	10:00 ~12:00	1,300円	

行政(座間市)コース

座間市緑ヶ丘1-1-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
私たちの日頃の買い物を“消費者行動”から考えてみよう	30	2	火・金	11月19日・22日	①11:30 ~13:00 ②10:30 ~12:00	1,300円	★会場は座間市役所になります。

相模女子大学・相模女子大学短期大学部コース

相模原市南区文京2-1-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
近代日本のはやり歌を知るVIー外来音楽の光と影	50	4	火	12月17日・24日・ 令和7年1月14日・21日	10:40 ~12:10	1,300円	

サレジオ工業高等専門学校コース

町田市小山ヶ丘4-6-8

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
橋本駅とその鉄道小史ー横浜線と相模線を巡る話題ー	50	2	土	令和7年1月18日・25日	15:00 ~16:30	1,300円	★会場はソレイユさがみになります。

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
初めての手話体験講座	20	2	水	令和7年1月22日・29日	13:20 ~15:20	1,300円	★テキストとして「いちばんやさしい手話」(南 瑠霞著・永岡書店)1,760円を購入していただけます。

【オンライン講座 (Zoomを利用)】

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
健康で豊かな人生のための基礎知識	30	4	木	10月3日・10日・ 17日・24日	13:00 ~14:30	1,300円	★Zoomミーティングで開催します。
暮らしに役立つ医療の知識	30	3	水	10月9日・16日・23日	10:30 ~12:00	1,300円	★Zoomミーティングで開催します。

【オンデマンド講座】

講座名	定員	回数	曜日	配信日	時間	受講料	備考
浮世絵の歴史と展開ー菱川師宣から北斎まで	90	5		10月14日・28日・ 11月11日・25日・ 12月9日	1講義90分	1,300円	★詳細は13ページをご覧ください。

【対面・オンデマンド混合講座】

講座名	定員	回数	曜日	開催日および配信日	時間	受講料	備考
それが知りたかった! ドローンの今!	20	4		10月26日・28日・ 11月16日・23日	①④10:00 ~12:00 ②1講義90分 ③10:30 ~12:00	1,300円	★詳細は14ページをご覧ください。

3. 市民大学の受講上のお願ひ

- ① **受講料** は講座受講前までに必ず納付してください。
 - ② **受講証** を決定通知時に送付いたします。講義の際は必ずお持ちください。
 - ③ **キャンセル** は講座開始日の7日前までに申し出てください。(6日前からは受講料が発生します。)
 - ④ **教材費が必要な講座** は、講義の初回に集金させていただきます。(キャンセルされても教材費をいただく場合があります。)
 - ⑤ **録音や撮影** は原則禁止です。
 - ⑥ 講義の会場へは **電車・バス等の公共交通機関をご利用**ください。
 - ⑦ **受付は講義開始15分前から**行います。(対面講座の場合)
 - ⑧ **悪天候**などにより**講義が中止になる場合**があります。その場合は、さがまちコンソーシアムホームページでお知らせします。
 - ⑨ **換気・手洗い・対人距離の確保**などの基本的な感染防止対策を行います。
 - ⑩ **マスクの着用** 受講者のマスクの着用は、個人の判断を尊重いたしますが、講師、職員などの講座関係者については、マスクを着用する場合があります。
- ⑨⑩については、施設ごとに対応が異なりますので、講師や施設関係者から指示があった場合は、必ず従ってください。

4. 学校別講座詳細

青山学院大学コース

所在地：相模原市中央区淵野辺5-10-1

※JR横浜線 淵野辺駅下車 徒歩約7分

【対面開催】AI時代の社会情報学

2022年に登場したChatGPTというAI（人工知能）は、我々の知的活動に大きな影響を与えています。文章をまとめたり、我々の書いた文章にアドバイスをしてくれたり、翻訳や、プログラミングも依頼することができます。知的なアシスタントを得たような気分でも、知識創造活動を行うことができます。本講座では、このようなAI時代を我々はどうのように過ごしていったら良いのか、文科系と理工系の学際性を特徴とする社会情報学の視点から議論していきます。技術的な内容ではなく、認知科学や数学、情報学などの視点からAI時代の社会情報学について考えていきます。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:30～12:00
- 相模原キャンパス
- ①③④E棟 E104教室 ②未定
- 定員95名

【その他】

- 講座初回（10月19日）は講座開始時刻（10時30分）から10分間、開講式を行います。よって、講座終了時刻が12時10分になります。開講式では、講座のコーディネーターから、挨拶・講座の展望などをお話いたします。なお、2回目以降は12時に終了します。
- 車・オートバイ・自転車等でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①BIPROGY株式会社 武井 宏将
②社会情報学部 教授 寺尾 敦
③社会情報学部 教授 村田 和義
④社会情報学部 助教 川上 拓志

【開講日と内容】（全4回）

- ① 10月19日（土）
AIがビジネスに与える影響
- ② 10月26日（土）
認知科学で読み解くAI
- ③ 11月 9日（土）
AI時代のヒューマンインタフェース
- ④ 11月16日（土）
数理から見たAI

【対面開催】マイノリティの視点から考える 生活と社会

マイノリティの視点を知ることは一人ひとりの生き方や考え方を豊かにしていきます。本講座では福祉、経済、ジェンダー、教育という切り口でそれぞれの視点から見た生活と社会について考えていきます。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 13:00～14:30
- 相模原キャンパス
- ①③④E棟 E104教室 ②未定
- 定員95名

【その他】

- 講座初回（10月19日）は講座開始時刻（13時）から10分間、開講式を行います。よって、講座終了時刻が14時40分になります。開講式では、講座のコーディネーターから、挨拶・講座の展望などをお話いたします。なお、2回目以降は14時30分に終了します。
- 車・オートバイ・自転車等でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①コミュニティ人間科学部 教授 杉田 穂子
②コミュニティ人間科学部 准教授 秋富 創
③コミュニティ人間科学部 准教授 小林 瑞乃
④コミュニティ人間科学部 特任教授 木村 元

【開講日と内容】（全4回）

- ① 10月19日（土）
軽度知的障害のある人の語りからみた生活と社会
- ② 10月26日（土）
社会的弱者とはどのような人びとか
～経済学で「見える人びと」と「見えない人びと」～
- ③ 11月 9日（土）
ジェンダー論の照らし出す社会と弱者
- ④ 11月16日（土）
マイノリティという視点から学校の境界を探る
～学校化社会の形成過程の周辺/周縁～

◎プラネット淵野辺キャンパス（PFC） ※JR横浜線 淵野辺駅下車 北口徒歩1分

【対面開催】あなたの常識、アンラーン(学び壊し)してみませんか？：世界のウルトラな民族に見る「生き抜く知恵」

世界には様々な民族がいて、独自の生活や風習を守って生きています。後期の今回も前期に続いて講師が実際に現地取材した「生き抜く知恵」に満ちたウルトラな民族を取り上げて紹介していきます。彼らの驚きの知恵を解き明かしていきながら、日本に住む私たちがいつの間にか身に着けてきた常識や固定観念、先入観の「打ち壊し」に取り組みます。さらに、この講座の大きな特徴は、講師と受講者、また受講者の皆さん同士がなるべくお話をし意見交換をおこなうことです。いわゆる大学で言うところの「ゼミ形式」の学びです。たくさんお話をしながら、皆で「アンラーン(学び壊し)」を目指しましょう！

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 14:00～15:30
- プラネット淵野辺キャンパス
403教室
- 定員30名

【その他】

- 車、オートバイ、自転車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 芸術文化学群 教授

田淵 俊彦

【開講日と内容】 (全3回)

① 11月 2日(土)

大河に生きるワニハンター@パプアニューギニア

パプアニューギニアのセピック川には今もなお、ワニ猟をおこない、命を繋いでいる民族がいます。古くから「一夫多妻」を貫いてきた彼らの生活に密着しました。その中から見えてきたのは、私たちが忘れかけている「家族の絆」でした。そんな究極の姿を一緒に観ていきましょう。

② 11月 9日(土)

命を懸けて挑む！究極の「婚活」儀式@アフリカ大陸・エチオピア

アフリカ大陸のオモ川流域は今も多くの民族が独自の習慣を守り暮らしています。なかでも、スルマという人々は棒で相手が倒れるまで闘うという究極の「婚活」儀式をおこなっています。女性は巨大なプレートを唇にはめ、自分にプロポーズしてくれる男性を待ちます。なぜ彼らはこれほどまでに婚活に命をかけるのでしょうか？その謎を解き明かしていきましょう。

③ 11月30日(土)

驚異の身体能力を持つ民族たち@世界各地

世界のさまざまな国々の驚くべき身体能力を誇る民族を紹介していきましょう。2mの巨大な石を跳ぶ、驚異の跳躍力を持つマレーシアの人々。2mもの吹き矢を操り、獲物をしとめるジャングルの民。視力6.0の能力を駆使して、水中を泳ぐ魚を捕まえるミャンマーの海洋民族。なぜ彼らはそれほどまでに能力が発達したのでしょうか？その理由を皆さんと一緒に考えていきましょう。

※JR横浜線 矢部駅下車 徒歩4分

【生命・環境科学部 開講】

【対面開催】検査の知識を身に付けようー病気をみつける臨床検査ー

今回の講義では、臨床検査について学ぶことができます。臨床検査は、病院などの医療施設で臨床検査技師という国家資格を持つ医療従事者が行う検査のことで、その役割は病気の診断や治療方針の決定など多岐にわたります。医療現場では様々な種類の臨床検査が行われていますが、今回は「生化学検査」、「病理検査」、「生理学検査」について講義・実習を行います。初めて学ぶ方にも分かりやすい内容を心がけますので、臨床検査に興味のある方はぜひご参加ください。皆様のご参加をお待ちしております。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

● 18:00～19:30

● ①生命・環境科学部棟1階L105・106
講義室

● ②③生命・環境科学部棟5階L501実習室

● 定員30名

【その他】

● 臨床検査について初めて学ぶ方に向けた内容です。病院で行われている臨床検査に興味がある方はご参加ください。

● 実習を含むので、欠席すると学習が遅れてしまいます。なるべく全回出席できる方を希望します。

● 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】	①臨床検査技術学科	准教授	曾川	一幸
	②臨床検査技術学科	講師	小山	雄一
	③臨床検査技術学科	准教授	小野澤	裕也

【開講日と内容】（全3回）

- ① 11月 8日（金）
健康診断で測定する生化学検査の説明
- ② 11月15日（金）
生体組織を染めて観るー病理組織標本作製の基礎ー
- ③ 11月22日（金）
病院で行われる生理学検査で何がわかるか
ー心電図検査・超音波検査・脳波検査などの基礎ー

【獣医学部 開講】【対面開催】身近な微生物ー人に悪さをする病原体との付き合い方ー

私たちの身の回りには様々な微生物が生活しており、人に良い効果をもたらすものや、時に悪さをするものたちがいます。今回はヒトに悪さをする微生物たちとの上手な付き合い方について解説します。

① 今日発生している食中毒の動向について述べ、食中毒を防ぐためにどのような行動をしたらよいかについてお話しします。また、ジビエや低温調理のことについてもお話をします。

② コロナウイルスの大流行があり、ウイルスが以前より身近な存在になった気がします。ですが、まだまだよく分かっていないことがあると思います。分かりやすく解説します。

③ リステリア症は、特に妊娠中の方が気をつけるべき食中毒感染症です。妊婦の場合、妊娠していない時と比較して10倍以上も感染しやすく、流産や死産のリスクも高まります。リステリア症について、症状、汚染の多い食品や感染予防策について、分かりやすくお話しします。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

● 18:00～19:30

● ①③獣医学部棟7階大会議室

● ② 獣医学部棟1階119・120会議室

● 定員30名

【その他】

● 身近で問題となる微生物について学びたい方に向けた内容です。

● 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】	①獣医学科	教授	森田	幸雄
	②獣医学科	教授	田原口	智士
	③獣医学科	教授	川本	恵子

【開講日と内容】（全3回）

- ① 11月12日（火）
食中毒を防ぐために大事なこと
- ② 11月19日（火）
ウイルスってなんなんだ？
ーウイルスとウイルス感染症を通してー
- ③ 11月26日（火）
妊娠中に気をつけたい食中毒ーリステリア症ー

※JR横浜線町田駅下車 徒歩1分、小田急線町田駅下車 徒歩5分

【対面開催】

介護の知識を身につけようー施設の申込み方法と移動・移乗の方法ー

本講座では施設の申込み方法と移動・移乗について2回に分けて行います。

1回目は施設の申込み方法について、介護施設にはどのような種類があるのか、必要な書類は何か、また実際のサービスを利用する際の流れについて事例をとおして学びます。

2回目は移動が不自由になった方が安心できるような移動・移乗の介護の方法について、実際に福祉機器を使用して介護技術を学びます。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:00～12:00
- 介護実習室、204教室
- 定員15名

【その他】

- 高度な知識や動きは必要ありません。どなたでも、ご興味のある方はご参加ください。
- 持ち物：筆記用具
室内履きのスニーカー（19日）
- 2回目の受講の際は、動きやすい格好と室内履きのスニーカーをご用意ください。
- 当校はJR町田駅から徒歩1分のところにありますので、公共交通機関を利用しご来校ください。

【講師】	①介護福祉学科	教員	上條	雅巳
	②介護福祉学科	教員	高松	浩之
	介護福祉学科	教員	武石	稔弘
	介護福祉学科	教員	天野	光代
	介護福祉学科	教員	美濃口	えりか

【開講日と内容】（全2回）

- ① 11月12日（火）
介護施設への入所方法を知ろう
～様々な介護保険施設の紹介とその申込み方法～
- ② 11月19日（火）
移動・移乗の介護技術
～福祉機器を使用した移動・移乗の方法～



★会場：座間市役所 所在地：座間市緑ヶ丘1-1-1

※小田急小田原線 相武台前駅下車 徒歩約15分、または座間駅下車 徒歩約20分

※小田急小田原線 相武台前駅 北口1番乗り場より『台04』『海10』バス「市役所谷戸山公園前」下車すぐ、または南口「相武台前駅南口」乗り場より『座間市コミュニティバス「ザマフレンド号」』にて「座間市役所」下車すぐ

【対面開催】 私たちの日頃の買い物を“消費者行動”から考えてみよう

座間市・相模原市双方に関連するテーマについて、市民大学に参加している各学校の専門分野からアプローチするオムニバス形式。今回は“消費者行動”をテーマとして本講座を開催します。

- ①企業はどのように消費者を捉えてマーケティング（商品・サービスが売れる仕組みをつくること）しようとしているのでしょうか。よく耳にする「顧客満足度100%」や「インフルエンサー」とは実際にどんなものなのでしょうか。講義では、基本的なマーケティングの考え方から、私たちがアンケートを見る際や取る際に考慮すべき点、さらに、広告は何のためにあるのか等を学ぶ予定です。マーケティングを身近に感じてもらえるワークもあるので、是非ペンを持ってご参加ください。
- ②スマートフォンやインターネットを使って買い物をする機会が増えています。「～に効く」と書いてあるサプリなどを販売する広告を見て、商品を申し込んでいませんか。「お試し」で購入したつもりが、継続的に購入することになっていませんか。自宅でトイレや水回りに不具合が生じたときに、どのように対処していますか。日頃の暮らしや買い物を「消費者行動」という視点から捉え、消費者トラブルの現状について知り、トラブルに遭遇したときの対処方法について考えてみましょう。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- ① 11:30～13:00
- ② 10:30～12:00
- 座間市役所5階 5-1会議室
- 定員30名

【講師】 ①和光大学 経済経営学部経営学科

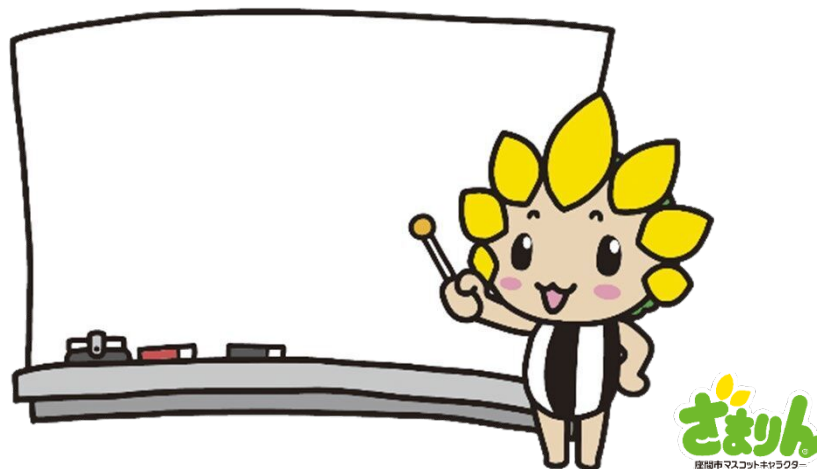
教授 大野 幸子

②相模女子大学 人間社会学部社会マネジメント学科

教授 山口 由紀子

【開講日と内容】（全2回）

- ① 11月19日（火）
揺れ動く「感情」が購買行動に与える影響
- ② 11月22日（金）
消費生活の中で生じる疑問・問題について



※小田急線 相模大野駅下車 徒歩10分

【対面開催】近代日本のはやり歌を知るVIー外来音楽の光と影

明治期開国とともに外国の音楽も日本に流入した。いわゆるクラシック音楽だけでなく、キリスト教と結びついた賛美歌も日本語に翻訳されて歌われ、その一部は唱歌のように日本人に浸透し、ポピュラー化していった。また幕末から流入していた明清楽も家庭音楽として明治期の音楽界を席卷していった。今回の講義ではこの2つの外来音楽を軸に、近代日本が自国外の音楽をどのように受容し、はやり歌化していったかを見ていく。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:40～12:10
- 茜館 催事場 (予定)
- 定員 50名

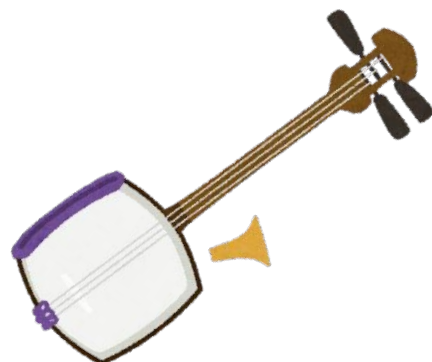
【その他】

- タイトルが「近代日本のはやり歌を知るVI」となっていますがI～Vとは内容的な連続はありません。この講義のみ受講の方でも問題なくご参加いただけます。
- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①～④非常勤講師 寺田 真由美
④ 音曲師 柳家 小春

【開講日と内容】 (全4回)

- ① 12月17日 (火)
明治期～大正期の賛美歌 (1)
日本におけるキリスト教音楽の伝来と受容について概観する。また江戸期に隠れキリシタンが伝承してきた「オラシヨ」という祈りの歌についても触れる。
- ② 12月24日 (火)
明治期～大正期の賛美歌 (2)
日本語に翻訳されて歌われた賛美歌や、賛美歌のメロディにオリジナルの日本語の歌詞を乗せた歌、さらにそれが替え歌となった歌などをとりあげ、賛美歌の定着とポピュラー化について考える。
- ③ 令和7年1月14日 (火)
明清楽の興亡
幕末に中国から伝来した明清楽と、その中の《九連環》という曲が生み出したはやり歌《かんかんのう》《梅が枝の手水鉢》《さのさ》について考える。
- ④ 令和7年1月21日 (火)
明清楽とその流れをくむ三味線音楽を聞く
音曲師の柳家小春師をお招きし、月琴による明清楽の演奏や関連する三味線のはやり歌などの演奏をしていただく。



★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
 ※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

【対面開催】橋本駅とその鉄道小史—横浜線と相模線を巡る話題—

橋本駅は、1908（明治41）年9月23日の横浜鉄道全通時に開業し、現在は横浜線、相模線の他に京王電鉄相模原線も乗り入れている。この講義では橋本駅を巡る鉄道の小史を2回にわたり概説する。

1回目は八王子に集荷される生糸と絹製品の輸送路としての横浜鉄道（現、横浜線）と新幹線鉄道への道を開いた広軌化試験について、2回目は相模鉄道として開業後、国内私鉄として初の電気式内燃動車を導入し、八王子乗り入れを行った現、相模線について、これらの果たした産業技術史的な意義を概説する。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 15:00～16:30
- ソレイユさがみ セミナールーム2
- 定員50名

【その他】

- 身近な存在である横浜線と相模線について、両線の小史を学びたい方を主な対象とします。地域の鉄道小史から、この輸送機関が果たしてきた産業的、技術的そして社会的な役割と貢献を知ってもらうことを目的としています。
- 講義終了後に短時間ですが、質問と意見交換を行います。
- 写真や動画の撮影、配布資料の他媒体への転載などは禁止します。

【講師】 客員教授 堤 一郎

【開講日と内容】（全2回）

- ① 令和7年1月18日（土）
橋本駅とその鉄道小史：横浜線
—生糸と絹製品輸送、そして広軌化試験—
- ② 令和7年1月25日（土）
橋本駅とその鉄道小史：相模線
—相模鉄道による電気式内燃動車の運転—

市民大学の歴史

市民大学は、昭和40年に相模女子大学コース2講座から始まり、60年近く市民の皆様に親しまれている生涯学習講座です。現在では、近隣の高等教育機関13校の協力で多様な講座を開催しています。学校と相模原市、座間市の三者共催の形で行う開催形態は全国的にも珍しく、大きな特徴のひとつです。

令和3年度からは、時代の変化に合わせてZoomを利用したオンライン講座を開設しています。令和5年度からは、オンデマンド配信による講義も実施しています。これまでに1,000を超える講座が開かれ、のべ6万人以上の方々に受講していただいています。



※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅南口行バス「和泉短大前」下車 徒歩2分
 ※JR横浜線 淵野辺駅より青葉循環バス「和泉短大前」下車 徒歩2分

【対面開催】初めての手話体験講座

テレビなどでも取り上げられる機会が増えてきた手話。あなたも、あの美しい手の言葉を体験してみませんか？「やってみたいけど、自分にできるかな？」「いきなり長期の講座は、心配。」そんなあなたに、2回だけの体験講座を用意しました。まずは、一緒に手を動かしてみましょう。

手話のあいさつや、簡単な会話、耳の聞こえない方の体験談などに触れられる、楽しい内容です。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 テキスト代1,760円
 「いちばんやさしい手話」(南 瑠霞著 永岡書店)
 を各自購入してください。

【時間・場所・定員】

- 13:20~15:20
- 1号館 101教室
- 定員20名

【その他】

- 初めて手話を体験したいあなたのための初心者向け講座です。
- メモの取れる、筆記具などをご用意ください。スマホなどで記録を取る方法も可能です。
- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①②非常勤講師 南 瑠霞
 ② 小山 郁美

【開講日と内容】 (全3回)

- ①令和7年1月22日(水)
 初めての手話を体験してみよう
 手話の名前、住所など、基礎的あいさつ。
 手話は、世界共通？どんな言葉？などの基本情報。
 実際に自身の手を動かしながら、体験してみましょう。
- ②令和7年1月29日(水)
 聞こえない人との出会い
 アドバイザーとして、ろう者講師も登場。
 実際に、体験談を聞くとともに、身につけた手話で、本人と話したり。会話が楽しめる授業です。

★テキスト購入について★

テキストとして下記の書籍を使用します。各自で購入しご持参ください。

「いちばんやさしい手話」(南 瑠霞著 永岡書店)
 ISBN: 9784522439906 定価: 1,760円(税込)



【オンライン開催】健康で豊かな人生のための基礎知識

生命科学の総合大学である本学の特徴を生かし、様々な視点から講義を行い、社会人の学び直しを含めた市民の多様な学習意欲に応えていくための講座です。この講座では、日常生活を健康に過ごし、豊かな人生をおくるために知っておきたい知識を豊富に盛り込んだ講義をいたします。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 13:00～14:30
- Zoom ミーティングによる開催
- 定員30名

【その他】

- 講座の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。
- 通信料等は受講者負担となります。

【講師】

① 未来工学部	教授	鎌田 真由美
② 獣医学部	教授	柏本 孝茂
③ 海洋生命科学部	准教授	筒井 繁行
④ 感染制御科学府	教授	高橋 孝

【開講日と内容】（全4回）

- ① 10月 3日（木）
薬作りとデータサイエンス
- ② 10月10日（木）
感染症の歴史と現代における脅威
- ③ 10月17日（木）
寄生虫が宿主のフグを見つける仕組み
- ④ 10月24日（木）
被災地で気を遣う人の感染症

【オンライン開催】暮らしに役立つ医療の知識

「いのちを尊(たつと)び、生命の真理を探究し、実学の精神をもって社会に貢献する。」ことを理念に掲げている本学が、大学のみならず病院での経験を生かした講義を提供し、社会人の学び直しを含めた市民の多様な学習意欲に応えていくための講座です。この講座では、最新の医療に携わる専門家の立場から豊富な事例を織り交ぜ、暮らしに役立つ医療についてわかりやすく講義いたします。受講者自身、家族などの病気や症状について、その原因や治療法などを理解するために知っておくと便利な医療の知識を概説いたします。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:30～12:00
- Zoom ミーティングによる開催
- 定員30名

【その他】

- 講座の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。
- 通信料等は受講者負担となります。

【講師】

① 医学部	教授	佐々木 治一郎
② 北里大学病院栄養部	主任	松下 亜由子
③ 北里大学メディカルセンター	外科部長	惠木 浩之

【開講日と内容】（全3回）

- ① 10月 9日（水）がんゲノム医療って何？
- ② 10月16日（水）がんと栄養・食事
- ③ 10月23日（水）大腸がんに対する外科治療の最前線

オンライン講座の受講準備、注意事項等について

ご自宅等で Zoom によるオンライン講座を受けられる環境にあるか事前にご確認ください。

- ・ Zoom には、次のものがが必要です。
 - ① インターネットに接続できるパソコンやタブレット等
 - ② マイク、スピーカーおよびカメラ機能
受講者の映像が不要な講座については、カメラ機能は必須ではありません。
 - ③ 通信環境の準備
LAN ケーブル（有線）でも、Wi-Fi 環境（無線）でも可能です。
- ・ オンライン講座受講に関してご不安のある方は、さがまちコンソーシアム事務局市民大学担当まで、お気軽にお問い合わせください。
- ・ 受講決定通知に、オンライン講座に関する注意事項等を同封しますので、必ずご確認ください。受講決定通知以降の連絡は、原則メールで行いますので、メールを随時ご確認ください。
- ・ 講座開始までに 1 回、受講する講座の Zoom ミーティングルームやウェビナールームへの接続確認の時間を設けます。（講座初回の 2～3 日前を予定。詳細は受講決定通知の送付時にお知らせします。）

多摩美術大学コース

学校所在地：八王子市鏡水 2-1723

【オンデマンド開催】浮世絵の歴史と展開－菱川師宣から北斎まで

江戸時代に花開いた庶民の文化・浮世絵。浮世絵は色摺りの版木を幾度も重ねて摺り出した多色摺り木版画を基本とし、17 世紀から 19 世紀にかけて江戸の地で高度な発展を遂げました。

本講座では画像を中心に、浮世絵の誕生から終焉までの通史をたどり、成立期から成熟期を経て爛熟期を迎える浮世絵の歴史を見渡します。近世の日本に興ったひとつの文化のかたちとその特質を知り、浮世絵の世界を共に味わいましょう。

【受講料】 1,300 円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 1 講義 90 分
- Zoom によるオンデマンド開催
- 定員 90 名

【その他】

- オンデマンド講義は各回の配信期間中何回でもご覧いただけます。
- 配信日にオンデマンド講義の視聴用 URL を受講者にお知らせします。インターネット上で視聴用 URL から接続して視聴します。視聴するには、受講者確認のためメールアドレスが必要です。
- 講義の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。
- 通信料等は受講者負担となります。

【講師】 非常勤講師 山本 ゆかり

【配信期間と内容】（全 5 回）

- ① 10 月 14 日（月）～ 21 日（月）
近世初期風俗画から浮世絵へ
- ② 10 月 28 日（月）～ 11 月 4 日（月）
初期浮世絵の展開－美人画と役者絵（1）
- ③ 11 月 11 日（月）～ 18 日（月）
多色摺木版画の成立－鈴木春信と錦絵の誕生
- ④ 11 月 25 日（月）～ 12 月 2 日（月）
浮世絵の成熟－美人画と役者絵（2） 歌麿と写楽
- ⑤ 12 月 9 日（月）～ 16 日（月）
浮世絵の爛熟－葛飾北斎の画業

★会場Ⅰ：独立行政法人 国民生活センター 所在地：相模原市中央区弥栄3-1-1

※JR横浜線 淵野辺駅下車 南口より徒歩20分

※JR横浜線 淵野辺駅より『澁36』青葉循環バス「弥栄1丁目」下車徒歩1分、または『澁34』『澁35』『澁53』『澁59』系統バス「弥栄」下車徒歩5分

★会場Ⅱ：相模原市立総合学習センター 所在地：相模原市中央区中央3-12-10

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等

【対面・オンデマンド混合開催】それが知りたかった！ドローンの今！

現在、DX（デジタルトランスフォーメーション）時代と言われ、日本のIT関連の産業構造が今後急速に変革していく中で、経済活動に大きな変化が起きています。そこで、ドローンの基本的な構造や法体系等を学び、企業等における活用事例を通じてドローンを活用するワクワクする未来と可能性について考えます。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

●①④ 10:00～12:00

② 1講義90分

③ 10:30～12:00

●① 独立行政法人 国民生活センター

② Zoomによるオンデマンド開催

③④相模原市立総合学習センター

●定員20名

【その他】

●1回目には簡単なドローン操作を体験します

●1回目の会場（国民生活センター）に車で来場する際は、事前にお申し出ください。（無料）

●オンデマンド講義は配信期間中何回でもご覧いただけます。

●配信日にオンデマンド講義の視聴用URLを受講者にお知らせします。インターネット上で視聴用URLから接続して視聴します。

視聴するには、受講者確認のためメールアドレスが必要です。

●講義の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。

●オンデマンド受講時の通信料等は受講者負担となります。

【講師】

①②株式会社 AIRWOLF ドローンインストラクター

③④桜美林大学 講師 佐々木 洋

④ バンダイ・ナムコ株式会社 中野渡 昌平

【開講日・配信期間と内容】（全4回）

① 10月26日（土）【対面講義・操作体験有】

（会場：独立行政法人 国民生活センター）

ドローンの基礎知識～ドローンって何？～

② 10月28日（月）～11月4日（月）【オンデマンド講義】

（視聴期間：8日間）

ドローン国家資格や行政との連携事業について

③ 11月16日（土）【対面講義】

（会場：相模原市立総合学習センター）

ドローン活用事例紹介

④ 11月23日（土・祝）【対面講義・デモンストレーション有】

（会場：相模原市立総合学習センター）

ドローンの未来とその可能性

★市民大学カフェの実施について★

4回目の講義終了後に講師を囲み、講義内容について自由にお話をする座談会形式の『市民大学カフェ』を行います。お気軽にご参加ください。（希望者のみ）



5. あじさい大学コース【後期】開講講座一覧（相模原市民限定）

相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央2-11-15

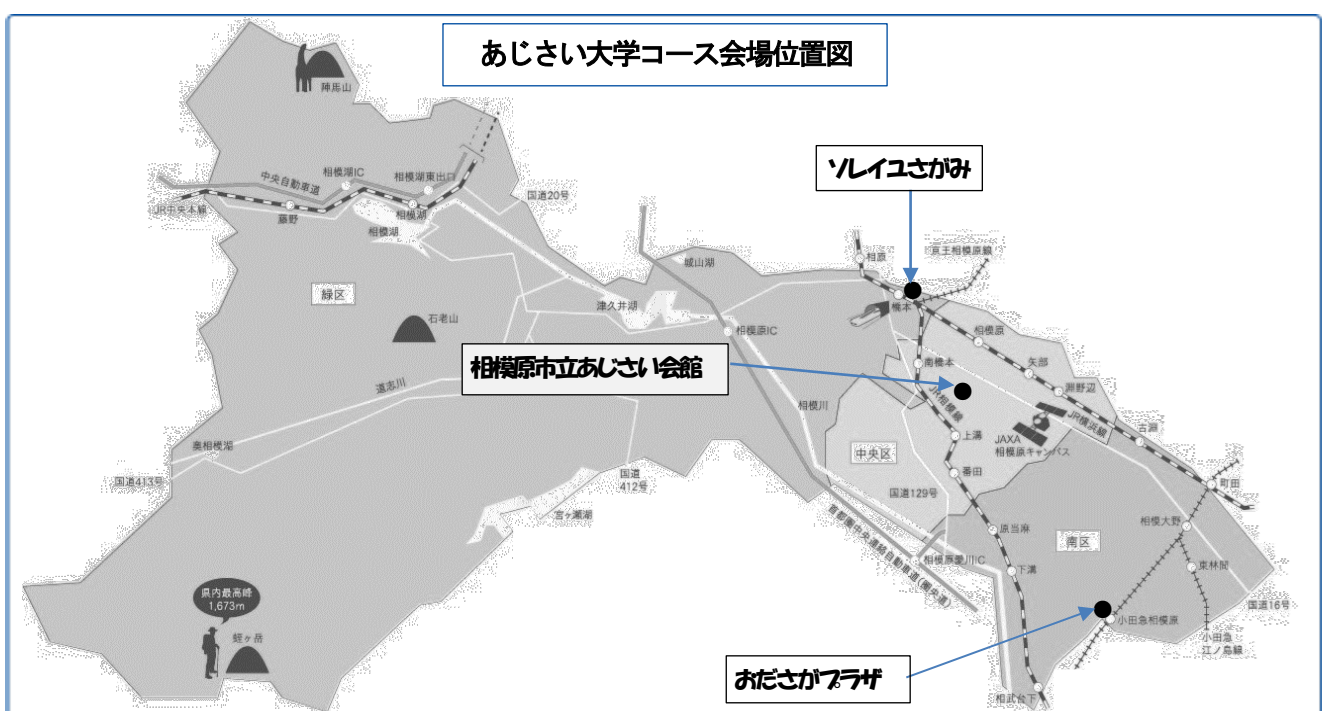
令和4年度から相模原市のあじさい大学（高齢者大学）を統合し、新たに『あじさい大学コース』として、健康・介護予防、生涯スポーツを中心とした相模原市民限定のコースを開講しています。

生きがいきづくり、世代の垣根を越えた仲間づくり、健康・介護予防の知識の普及啓発、講座で得た知識や技術を地域に還元できるような人材の育成等を目的とした講座を開催します。

対象は、**相模原市にお住まいの方のみ**になります。（定員割れの場合も相模原市民以外の方はご受講いただけません。）

講座名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料	備考
健康音楽：コーラスー笑顔で歌って健康仲間作り！ー	35	6	土	10月5日・19日・ 11月9日・23日・30日・ 12月14日	9：30 ～11：30	1,900円	★教材費1,200円 ★会場は相模原市立あじさい会館になります。
健康体操：伝える「生きがいきづくり応援講座」ー健康づくりと繋がりサポートー	35	6	木	10月10日・17日・31日・ 11月14日・28日・ 12月12日	14：30 ～16：30	1,900円	★会場はソレイユさがみになります。
健康スポーツ：ヨガー心身ともに整えるセルフエクササイズー	35	6	水	10月16日・23日・30日・ 11月6日・13日・20日	18：30 ～20：30	1,900円	★会場はおださがプラザになります。
健康体操：太極拳ー自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法ー	35	9	木	10月17日・24日・31日・ 11月7日・14日・21日・ 28日・12月5日・12日	9：30 ～11：30	2,600円	★会場はソレイユさがみになります。
健康体操：体験・学ぶー自分の身体を整えるセルフコンディショニングー	35	6	金	10月25日・11月8日・ 22日・29日・ 12月13日・27日	9：30 ～11：30	1,900円	★教材費500円 ★会場は相模原市立あじさい会館になります。

※講座ごとに会場が異なりますので、注意してください。



6. あじさい大学コース講座詳細（相模原市民限定）

【対面開催】健康音楽：コーラス—笑顔で歌って健康仲間作り！—

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等

身体は楽器です。健康で伸びやかな声を出すための身体作り、腹式呼吸や発声の基礎を学びます。声を出す事で身体全体の循環が良くなり、楽しく歌う事で心も豊かに健康になります。多くの仲間と共に声を合わせて歌う喜びを是非味わって下さい。

曲目は、皆さんよくご存知の童謡・唱歌等、コーラスは簡単な輪唱から始めます。内容のCDも作成し、自宅で聴いて復習も出来ますので、音符が分からなくても大丈夫です。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 1,200円

【時間・場所・定員】

●9:30～11:30

●あじさい会館 第1・2展示室

●定員35名

【その他】

●音楽について、全くの初心者（楽譜が読めないなど）でも大丈夫です。

●動きやすい服装でお越しください。

●持ち物：筆記用具、水筒、手鏡

●教材費として初回に1,200円を徴収します。当日現金をご持参ください。欠席されても返金いたしませんのでご了承ください。

【講師】 指揮者・声楽家 大沼 ケイ

【開講日と内容】（全6回）

①10月 5日（土） 美しい健康な声作り（呼吸法）

②10月19日（土） 美しい健康な声作り（発声法）

③11月 9日（土） 美しい健康な声作り（発語法）

④11月23日（土・祝） コーラスの楽しみ

⑤11月30日（土） コーラスの楽しみ

⑥12月14日（土） コーラスの楽しみ

【対面開催】健康体操：伝える「生きがいづくり応援講座」—健康づくりと繋ぎのサポート—

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階

※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

「ずっと元気な若々しい体」を目標に、体操の専門家より様々な運動法を、わかりやすく楽しくお伝えします。「メタボリック症候群や関節痛の改善・リハビリ法」や「フレイル（虚弱）の予防・未病への体づくり」「ラジオ体操の効果的な運動方法」「健康ウォーキング・認知症予防」など、最新の健康法をグループで楽しく学んでいきます。また「生涯学習やボランティア活動のサポート」「地域での活動を後押しする情報」など、今後の生きがいづくりを、ぜひ一緒にしましょう！

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

●14:30～16:30

●ソレイユさがみ セミナールーム1

●定員35名

【その他】

●基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。

●体調の優れない際は休憩するなど、ご自身のペースで無理せずご参加ください。

●運動しやすい服装、運動靴でお越しください。

●持ち物：水筒・汗拭きタオル（お薬の服用などあれば忘れずにご持参ください。）

【講師】 相模原市体操協会 平岡 亮一

伊東 泰子

中村 保夫

【開講日と内容】（全6回）

①10月10日（木） 体のメカニズムについて
～身体の現状をチェックし今後の健康づくりへ～

②10月17日（木） 体・骨格を整える健康ストレッチ講座
～骨盤矯正・リンパストレッチ・部位別運動法～

③10月31日（木） 専門的なラジオ体操のポイント
～安全で効果的な体操の実施と指導方法について～

④11月14日（木） 全身引き締め体幹トレーニング
～肩こり・腰痛やメタボ・ロコモの予防・改善法～

⑤11月28日（木） フレイル（虚弱）の予防と健康的なウォーキング
～元気アップ！健康で転ばない体づくり～

⑥12月12日（木） まとめ
～社会における地域貢献・健康生きがいサポート～

【対面開催】健康スポーツ：ヨガ心身ともに整えるセルフエクササイズ

★会場：おださがプラザ 所在地：相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4階
 ※小田急小田原線 小田急相模原駅下車 北口駅前すぐ

ヨガは呼吸と動作を組み合わせることによって心身の調和を取ることができます。本講座では、ヨガの基礎を学び、さまざまな身体の不調の原因を探していきながら改善へと繋げていくことを目的としています。初めてヨガを始めたい方でも安心して参加できますので、ぜひ一緒にしましょう。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 18:30～20:30
- おださがプラザ 多目的ルーム
- 定員35名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。
- マット上で寝る・立った状態でのエクササイズが可能な方を対象とします。
- 運動のできる服装でお越しください。
- 持ち物：ヨガマットまたはストレッチマット ※・水筒・汗拭きタオル
 ※膝が痛くならない・座ったときに痛くならない程度の厚さ（3mm～5mm）のものをお持ちください。
- 会場に更衣室はございません。

【講師】 青山学院大学フィットネスセンター／ヨガ講師
 岩下 菜摘

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月16日（水）
 ヨガの基本
 ～正しい呼吸法およびポーズの基本動作の説明～
- ② 10月23日（水）
 基本のヨガポーズ
 ～肩こりの原因および改善のヨガの動き方～
- ③ 10月30日（水）
 基本のヨガポーズ
 ～腰痛の原因および改善のヨガの動き方～
- ④ 11月 6日（水）
 基本のヨガポーズ
 ～足のむくみの原因および改善のヨガの動き方～
- ⑤ 11月13日（水）
 基本のヨガポーズ
 ～心身をリラックスするストレッチ・エクササイズ～
- ⑥ 11月20日（水）
 基本のヨガポーズ
 ～日常生活動作をスムーズにするヨガの動き方・トレーニング～

【令和5年度後期 あじさい大学コース講座の様子】

※各期間で開催する講座は異なるため、今回開催されない講座の写真も含まれます。



健康体操:体験・学ぶ
 —筋力アップトレーニング講座—



健康体操:伝える
 —生きがいづくり応援講座—



健康音楽:コーラス



健康スポーツ:ファミリーバドミントン



健康体操:太極拳

【対面開催】健康体操：太極拳－自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法－

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階

※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

太極拳の歴史と効用の説明と共に二十四の型を学びます。老若男女問わず、年齢に関係なく、長く続けることが可能な健康法であり体操です。自分の体力に合わせて調節しながら続けてください。動禅とも言われる太極拳は精神を集中し、呼吸はゆっくり動きに合わせて行います。二十四式太極拳は簡化太極拳とも言われ、太極拳を始めるのに適しており、最初から終わりまで普通で4～6分くらい、ゆっくり行いますと8～9分です。やさしくわかりやすい動作から少しずつ複雑で難しい動作に進んでいきます。ただしあまり肩に力を入れることなく、大河の流れのようにゆったりと進んでいきましょう。そして汗をかきながら、笑顔になれますように…。

※令和6年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【受講料】2,600円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員35名

【その他】

- 運動強度は激しくありませんが、医師に止められている方は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。また、日常生活が介助の必要なく一人で行える方を対象とします。
- 動きやすくゆったりとした服装、運動靴や底がゴム製で滑りにくいヒールのない靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル

【講師】元桜美林学園エクステンションセンター講師／
神奈川県太極拳連盟 江崎 由布子

【開講日と内容】（全9回）

- ①10月17日（木）
二十四式太極拳の型（1）～（3）起勢など
- ②10月24日（木）
二十四式太極拳の型（4）～（6）左右摺膝拗歩など
- ③10月31日（木）
二十四式太極拳の型（7）～（8）左攬雀尾など
- ④11月7日（木）
二十四式太極拳の型（9）～（11）単鞭など
- ⑤11月14日（木）
二十四式太極拳の型（12）～（15）高探馬など
- ⑥11月21日（木）
二十四式太極拳の型（16）～（17）左下勢独立など
- ⑦11月28日（木）
二十四式太極拳の型（18）～（20）左右穿梭など
- ⑧12月5日（木）
二十四式太極拳の型（21）～（24）轉身搬攔捶など
- ⑨12月12日（木）
二十四式太極拳の型（1）～（24）全体復習

【令和6年度前期 あじさい大学コース講座の様子】

※各期間で開催する講座は異なるため、今回開催されない講座の写真も含まれます。



健康体操:体験・学ぶ
あなたの健康づくり応援講座



健康体操:太極拳



健康スポーツ:バウンドテニス



健康体操:体験・学ぶ
一筋力アップトレーニング講座



健康体操:体験・学ぶ
－自分の身体を整えるセルフコンディ
ショニング－

【対面開催】健康体操：体験・学ぶ—自分の身体を整えるセルフコンディショニング—

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等

私達の身体は日常動作の癖により、「使い過ぎの筋肉」と「使わない筋肉」が生まれています。その結果、筋バランスが崩れ、骨配列が悪くなり、身体に歪みが生じるのです。本講座では、機能解剖学・運動生理学・脳科学に基づき開発された「コンディショニング」＝「筋肉を整える手法」を学び・実践することで、ご自身の筋肉のアンバランスを解消、歪んだ骨格を整えます。肩こりや腰痛、冷え、むくみなど、様々な不調改善を目指す方や、運動機能を向上させ、生涯スポーツを楽しみたい方にオススメです。

※令和6年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 500円

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- あじさい会館 第1・2展示室
- 定員35名

【その他】

- 毎回の講義で運動を行いますので、次に該当する方のみお申し込みください。
 - ・医療機関から運動の禁止・制限をうけていない方（血圧や整形外科的な疾患など）
 - ・日常生活動作（立つ・座る・歩く）が介助の必要がなく1人でできる方
 - ・ヨガマット上で寝る・座った状態でのエクササイズが可能であり、立位でのエクササイズも可能である方
- 運動のできる服装、靴でお越しください。
- 持ち物：ヨガマット※・水筒・汗拭きタオル
※ヨガマットはご自身が寝た際に問題のない大きさ・厚みのものをお持ちください。
- 会場に更衣室はございません。
- 教材費として初回に500円を徴収します。当日現金をご持参ください。欠席されても返金いたしませんのでご了承ください。

【講師】 青山学院大学陸上競技部トレーナー 萩原 聖人

【開講日と内容】（全6回）

- ①10月25日（金）
コンディショニング体験
～自分の身体（姿勢・動きの癖）を確認し、コンディショニングの実技を体験します～
- ②11月8日（金）
リセットコンディショニング基礎
～動きの癖でアンバランスになり、硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、歪みのない身体を目指します～
- ③11月22日（金）
アクティブコンディショニング基礎
～使えていなかった筋肉の再教育、姿勢や動きの改善を目指します～
- ④11月29日（金）
リセットコンディショニング応用
～リンパの仕組みを学び、肩こり・冷え・むくみの改善、身体の疲労回復法を身につけます～
- ⑤12月13日（金）
アクティブコンディショニング応用
～スポーツのパフォーマンスの向上に役立つアクティブコンディショニングを学びます～
- ⑥12月27日（金）
歩きのコンディショニング
～身体の軸を作る筋肉や股関節周りの筋肉をバランス良く使えるようにし、歩きの改善を行います～



7. お申し込み方法

1講座1件として、次のいずれかの方法でお申し込みください。

【インターネット】さがまちコンソーシアムホームページにある申込みフォームから講座ごとにお申し込みください。お申込み時に市民大学受講登録番号が必要となります。お持ちでない場合は事前に受講登録を行ってください。受講登録は同ホームページから行えます。受講登録には時間がかかりますので、締切間近の場合は電話（さがまちコンソーシアム事務局042-703-8550）にてご相談ください。



お申込みはこちら

【郵送】右ページの受講申込書に必要事項を記入し、封筒に入れて、さがまちコンソーシアム事務局あてに送付してください。

※郵送先：〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内
さがまちコンソーシアム事務局 あて
足りない場合は、受講申込書をコピーしてお使いください。

※いただいた個人情報は市民大学に関することのみを使用します。

申込期間：令和6年9月1日（日）～14日（土）

※インターネットからのお申込みは午後5時をもって締め切らせていただきます

あじさい大学OBサークルの紹介



あじさい大学（高齢者大学）の卒業生がサークルを結成し、さまざまな分野で活動しています。サークルの会員を募集していますので、興味がある活動がありましたら、相模原市ホームページに掲載しているあじさい大学OBサークル名簿の問い合わせ先に連絡してください。

相模原市ホームページで「OBサークル」を検索！



↑あじさい大学OBサークル名簿など詳しくはこちら（相模原市HP）

令和6年度市民大学【後期】受講申込書

申込みをするコース (学校名)

申込みをする講座名

市民大学受講登録番号 (未登録の方は空欄)

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏名

生年月日 昭・平 年 月 日

〒

住所

電話 ()

携帯電話 ()

メールアドレス

*相模原・座間市外在住者で、両市内に在勤・在学の方は、勤務・通学先名称をご記入ください。

令和6年度市民大学【後期】受講申込書

申込みをするコース (学校名)

申込みをする講座名

市民大学受講登録番号 (未登録の方は空欄)

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏名

生年月日 昭・平 年 月 日

〒

住所

電話 ()

携帯電話 ()

メールアドレス

*相模原・座間市外在住者で、両市内に在勤・在学の方は、勤務・通学先名称をご記入ください。

令和6年度市民大学【後期】
あじさい大学コース受講申込書

申込みをするコース

あじさい大学コース (相模原市民限定)

申込みをする講座名

市民大学受講登録番号 (未登録の方は空欄)

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏名

生年月日 昭・平 年 月 日

〒252-

住所 相模原市

電話 ()

携帯電話 ()

メールアドレス

令和6年度市民大学【後期】
あじさい大学コース受講申込書

申込みをするコース

あじさい大学コース (相模原市民限定)

申込みをする講座名

市民大学受講登録番号 (未登録の方は空欄)

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏名

生年月日 昭・平 年 月 日

〒252-

住所 相模原市

電話 ()

携帯電話 ()

メールアドレス