

2019年度

ことぶき大学

後期プログラム募集

①健康コース(イベントコード:190807E 定員50名)

初めての方も安心!

～やさしいヨガでわくわく生き生き!～

②教養コース(イベントコード:190807F 定員158名)

教科書に載らない偉人たち

～町田(武相)に生きた民間宗教者たち～

【概要】

- ことぶき大学とは…
1966年に始まって以来、“楽しく学んで豊かに生きる”をモットーとして、楽しく希望に満ちた生活を築くための学習と交流を深める場として実施している講座です。
- 対象者 町田市在住の60歳以上(2019年4月1日現在)で、全回出席できる方
- 費用 無料
- 申込方法 今回からWebまたは電話からのお申込みになります。
詳細は裏面を参照ください。
- 注意事項
 - ※ ハガキ(往復ハガキも含む)でのお申込は受け付けません。
 - ※ 応募多数の場合は抽選になります。
昨年度と今年度前期を未受講の方を優先します。
 - ※ 1名様1回までの申込となります。
重複受付が確認された場合は最後に受付けたものを有効とします。
 - ※ 当落通知は、9月上旬にハガキにて全員に発送いたします。
 - ※ ことぶき大学にお申し込みの方は、本紙を大切に保管してください。

主催・お問い合わせ先 町田市生涯学習センター
☎ 042-728-0071

< 健康 コース プログラム >

定員：50名

～初めての方も安心！～
” やさしい ” ヨガでわくわく生き生き！

古代インドで生まれたヨガは人生を豊かに生きる智慧がつまっています。ゆったりした呼吸とポーズで心地よくじっくり筋肉をほぐすことで柔軟性が戻り、転倒、骨折を防ぐことにもつながります。また心をリラックスさせる瞑想で気持ちよい毎日を過ごすヒントを見つけましょう。

このコースでは、イスを使ったり、座位中心で行いますので、普段運動をしていない方、身体の硬い方、ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。

ヨガの歴史や哲学、代表的なポーズが生まれたエピソードなどのお話も織り交ぜますので、楽しく90分過ごしましょう。

講師 NPO法人ヒールジアース認定 インド中央政府公認ハタヨガティーチャー
西野 道子 氏

1. 日 程

回	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	9月25日	水	午後2時 ） 午後3時30分	「やさしいヨガ」では、90分を4つのステップに分けて進めていきます。
2	10月9日			○1つめのステップ「気づき」 ヨガは自分を知ることから、はじまります。まずは今のご自分を知るために、ゆったりと心と体の状態を観察します。
3	10月30日			○2つめのステップ「呼吸」 様々な呼吸法で、呼吸の大切さを感じて、体の変化、心の変化を味わいます。
4	11月13日			○3つめのステップ「体」 ヨガのポーズで筋肉をほぐしていきます。 この世にひとつしかないみなさんの大切な体。優しく、丁寧に、心地よく動かし、本来の能力を少しずつ呼び覚ましましょう。
5	11月27日			○4つめのステップ「心」 瞑想の時間です。心に起こっていることを静かに眺め、静め、本来の穏やかさを取り戻していきます。
6	12月11日			レッスンのポイントを最後に復習します！ヨガを日常生活に活かして、わくわく生き生き過ごしましょう！

2. 会 場 生涯学習センター 7階 ホール

3. 持 ち 物

- ・しめつけのない動きやすい服装
- ・飲み物（水）
- ・ヨガマット（厚めのバスタオルでも可）
- ・タオル
- ・筆記用具

4. そ の 他

※更衣室はありません。
※お体やその日の体調で心配がある場合は、見学するなど無理のない範囲内でご参加ください。

< 教養 コース プログラム >

定員:158名

教科書に載らない偉人たち ～町田(武相)に生きた民間宗教者たち～

日本の歴史では、偉人史や戦いの事が多く語られます。大河ドラマでも戦国史や幕末・維新史の戦いがたくさん扱われています。

日本の歴史を為政者だけでなく、庶民の歴史、すなわち普通の人々の暮らしぶりから見いだしてみませんか。近世・近代の修験・木食・陰陽師・御師・巡礼者などの民間宗教者と町田(武相)の繋がりを紐解いてみましょう。

教科書には載らない歴史を、町田市民の教養として学んでみませんか。

講師 東京家政学院大学名誉教授 西海 賢二 氏

1. 日 程

回	月 日	曜日	時 間	内 容
1	9月26日	木	午後2時	「江戸の民間宗教者①」～旅する民間宗教者～
2	10月10日			「江戸の民間宗教者②」～旅する民間宗教者～
3	10月31日		午後4時	「武相の念仏行者」～徳本上人～
4	11月14日			「武相の御師さん」～御嶽から～
5	11月28日			「武相の木食」～観正上人～
6	12月12日			「武相の修験・巡礼・陰陽師」 ～富士・大山・ミ二霊場など～

2. 会 場 生涯学習センター 7F ホール

3. 持 ち 物 筆記用具

【お申し込み方法】

2通りの方法があります。①、②のどちらかの方法でお申し込みください。

①『イベシス』でのWeb申し込み（8月2日 正午から受付開始）

パソコンまたはスマートフォンをお使いの方は、町田市のイベント申し込みシステム『イベシス』でWeb申込できます。

町田市公式ホームページトップ画面下「イベント申込システム『イベシス』」から入り、下記のイベントコードを入力し検索してからお申し込みしてください。

★スマートフォンでは右のQRコードからもアクセスできます。

健康コース：190807E

教養コース：190807F



受付が完了すると、最終画面で受付番号が通知されますのでご確認ください。

※この時点では受講確定ではありません。当落通知ハガキを後日郵送します。

② お電話での申し込み（8月7日 正午から受付開始）

イベントダイヤルへ電話でお申し込みください。（年中無休）

電話番号：042-724-5656（受付時間：7時～19時）

受講したい講座名、名前、年齢、住所、電話番号をお伝えください。

★申込開始直後は電話が混雑します。先着順ではないので時間をおいてお電話ください。

◆受付期間◆

1次受付期間（イベシスのみ受付）

イベシス：8月2日(金)正午～8月6日(火) 19時00分

2次受付期間（イベシス・電話の両方で受付）

イベシス：8月7日(水)正午～8月23日(金) 23時59分

電話：8月7日(水)正午～8月23日(金) 19時00分

1次受付と2次受付および、Webと電話の申し込み方法に関わらず、抽選の確率は同じです。

◆当落通知の発送◆

お申込みいただいた方全員に、9月6日（金）頃までにハガキにてお知らせいたします。

【町田市生涯学習センター 案内図】



小田急町田駅から徒歩約5分

JR町田駅から徒歩約3分

駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。