

2022年度

ことぶき大学 後期プログラム募集

- ① **体操コース** (イベントコード: 220721H-A 定員30名)
「今からはじめる 健康と体力づくり」～お話と実技で、めざせ健康長寿!～
- ② **音楽コース** (イベントコード: 220721J-A 定員80名)
「オペラ入門」～究極の総合芸術へようこそ～

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(2022年4月1日現在)で、全回出席できる方
- 費用 無料
- 申込方法 Webまたは電話からのお申込み
※ ハガキ(往復ハガキも含む)でのお申込みは受けません。
詳細は裏面をご参照ください。
- 注意事項 ※ 応募多数の場合は抽選になります。
2021年度後期、2022年度前期未受講の方を優先します。
※ お一人様一回までの申込みとなります。
重複申込みが確認された場合、最後に受付したものを有効とします。
※ ことぶき大学にお申込みの方は、本紙を大切に保管してください。

【お願い】

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らしています。
また、状況に応じて中止や変更になる場合がありますので、予めご承知おきください。
- 講座当日は自宅で検温してから来館してください。
(発熱等の症状がある方は、参加をお控えください。)
- 館内ではマスクの着用をお願いいたします。

主催・お問い合わせ先 町田市生涯学習センター
☎ 042-728-0071

< 体操コース プログラム >

定員30名

「今からはじめる 健康と体力づくり」

～お話と実技で、めざせ健康長寿！～

健康長寿は人生の大きなテーマのひとつで、健康と体力作りに「運動」は欠かせぬ要素となっています。

毎回の講座の前半は、健康長寿への取り組みや運動について解説を行い、後半は実際に体を動かし、ストレッチ体操や筋力トレーニングの安全で効果的な方法をお伝えします。実技は座ったままでもできる内容となっていますので、運動に不慣れな方や苦手な方でもお気軽に参加できるかと思えます。

年齢を重ねてもいつまでも思い通りに動けるカラダを一緒に築いていきましょう！

講師 ケアフルクラブ悠々園 施設長 健康運動指導士 柴田 智 氏

1. 日 程

回	月 日	曜日	時 間	内 容
1	10月4日	火	午後2時	高齢社会の現状を知り、健康長寿への取り組みやシニア世代の健康と体力作りについて話しを進めていきます。
2	10月11日			運動のポイント①～ストレッチ編～ 筋肉や骨の仕組みにふれ、日常で行えるストレッチについて解説していきます。
3	11月1日			運動のポイント②～筋トレ編～ 転倒予防につながる下肢や体幹の筋トレ。効果的にカラダを鍛えていく方法をお伝えします。
4	11月15日		午後3時30分	加齢と共に低下する運動機能。ロコモやフレイル…、健康寿命延伸のキーワードについてわかりやすく解説します。
5	11月29日			転倒は寝たきりにつながる大きな要因のひとつです。転倒予防やバランス機能について理解を深め、継続的な運動につなげていきましょう。
6	12月6日			健康と体力の維持向上には、毎日の身体活動量を増やすことが大切になります。「プラス10」がテーマです。

2. 会 場 生涯学習センター 7階ホール

3. 持 ち 物

- ・筆記用具
- ・飲み物（水）

4. そ の 他

- ・毎回簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。
- ・更衣室はありません。
- ・ご自身の体調管理のもと、無理のない範囲でご参加ください。
- ・参加当日に発熱等の体調不良の際は、お休みください。

< 音楽コース プログラム >

定員80名

オペラ入門 ～究極の総合芸術へようこそ～

オーケストラ、歌、美術、演劇などさまざまな芸術の要素が混在する舞台芸術であるオペラ。「総合芸術の最高峰」とも言われます。この講座では代表的な人気作品を映像を交えてご紹介しながら、オペラの魅力に迫ります。

講師 音楽評論家 加藤 浩子 氏

1. 日 程

回	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	9月28日	水	午後2時30分	オペラって何？ ～オペラを理解し、楽しむための基礎知識
2	10月5日			名作オペラに親しむ その1 モーツァルト《フィガロの結婚》
3	10月26日		午後4時30分	名作オペラに親しむ その2 ヴェルディ《椿姫》
4	11月2日			名作オペラに親しむ その3 ビゼー《カルメン》
5	11月9日			名作オペラに親しむ その4 ワグナー《ワルキューレ》
6	11月30日			名作オペラに親しむ その5 プッチーニ《蝶々夫人》

2. 会 場 町田市民フォーラム 3階ホール

3. 持 ち 物 筆記用具

【お申し込み方法・会場案内】

I 『イベシス』でのWeb申込み（7月15日(金)正午から受付開始）

町田市ホームページトップページの「イベント申込みなら『イベシス』」から入り、下記のイベントコードを入力し、検索してからお申込みください。

★スマートフォンではこちらからもアクセスできます。→



① 体操コース : 220721H-A

② 音楽コース : 220721J-A

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。

II お電話での申込み（7月21日(木)正午から受付開始）

町田市イベントダイヤル

☎ 042-724-5656（年中無休 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。

※ 定員を超えた場合は2021年度後期、2022年度前期末受講の方を優先し、抽選します。

※ 申込み受付時点では当選確定ではありません。当落通知ハガキを後日郵送します。

※ お一人様一回までの申込みとなります。

重複申込みが確認された場合は、最後に受付したものを有効とします。

◆受付期間◆

1次受付期間（イベシスのみ受付）

イベシス：7月15日(金)正午～7月20日(水)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：7月21日(木)正午～8月19日(金)23時59分

電話：7月21日(木)正午～8月19日(金)19時00分

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

◆当落通知ハガキの郵送◆

お申込みいただいた方全員に、9月5日(月)頃までに郵送いたします。



【会場】

町田市民フォーラム
(町田市原町田4-9-8 3階ホール)

【会場・お問い合わせ先】

町田市生涯学習センター
(町田市原町田6-8-1)
(042-728-0071)