

2022年度



ことぶき大学

前期プログラム募集

- ① ^{たん}まちだ探・^{たん}探ゼミナール（定員20名）
あなたの好奇心を「探究」「探検」しましょう

堺市民センターで開催

- ② フラワーグリーンコース（定員20名）
きれい、可愛い！植物のパワーでリラクゼーション

- ③ 教養コース（定員30名）
日本の年中行事と慣わしを学ぶ

忠生市民センターで開催

- ④ やさしいヨガコース（定員30名）
ヨガを始めて、毎日イキイキ！

【 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（2022年4月1日現在）で、全回出席できる方
- 費用 無料
※「フラワーグリーンコース」は材料費等負担があります。
- 申込受付 3月15日（火）～4月11日（月）
（詳細は最終ページ裏面の【お申込み方法】を参照してください）
- 各講座の会場がそれぞれ異なります。ご確認のうえお申込みください。
- お申込みの前に最終ページの【お願い（注意事項）】もご覧ください。

主催・お問合わせ先 町田市生涯学習センター

町田市原町田6-8-1 町田センタービル6～8階 ☎042-728-0071

図書館共催 ゼミナールプログラム

定員20名

①まちだ探・探ゼミナール

あなたの好奇心を探究・探検しましょう

～探・探ゼミナールってこんな講座～

あなたの『推し』は？

気になることを、自由に調べてまとめます。

例：歴史上の人物、植物、暮らし、などなど…

心配しなくて大丈夫！

チューターさんが、丁寧にサポートしてくれます。

※チューターとは…調べ学習全般のサポートをし、助言等してくれます。

たまにはブレイク🎵

仲間や先輩たちとの交流で親睦を深めたり、見学にも出かけてみましょう。

発表会で達成感を！

学習の成果を発表し、まとめ誌として仕上げます。

先輩からのメッセージ！

- 好奇心の持続が長生きの基！探・探ゼミはうってつけの場です！！

先輩からのメッセージ！

- このゼミに入って、初めてパワーポイントを覚えました。楽しいです。

先輩からのメッセージ！

- 調べ上げた満足感、発表する緊張感、それは私の宝物！！

先輩からのメッセージ！

- 身近な中にも、調べてみると、思わぬ楽しい発見がある。

学びは楽しい！！を再発見しませんか

- 1 会場 生涯学習センター、中央図書館、他
- 2 持ち物 筆記用具、「調べたい！学びたい！気持ち」
- 3 その他 昨年度までの受講者と活動する回があります。

【スケジュール】

回	月日	曜日	時間	内容
1	5月19日	木	午後1時30分 ┃ 午後3時30分	開講・オリエンテーション（ゼミナールの説明） 調べ学習ガイダンス チューター紹介・受講生自己紹介・探・探会活動紹介 【講師】石井清文氏（まちだ探・探ゼミナールチューター）
2	6月2日		【ミニ講義①】序章「愉しく学ぶ・問題解決学」 /探・探会との交流会	
3	6月16日		午後3時50分 ┃ 午後4時20分	【ミニ講義②】「図書館活用と記録の方法」
			午後4時30分 ┃ 午後6時30分	図書館を活用した調べ学習① 町田市立図書館入門 ※ 実際に演習しながら理解を深めます 【講師】中央図書館職員
			午後4時30分 ┃ 午後6時30分	図書館を活用した調べ学習② レファレンス資料、地域資料の使い方案内 ※ 実際に演習しながら理解を深めます 【講師】中央図書館職員
5	7月21日			【ミニ講義③】調べる方法/グループで話し合い
6	9月1日			上級生の発表を聞こう 【講師】探・探会生
7	9月15日		午後1時30分 ┃ 午後3時30分	【ミニ講義④】「フィールドワークの方法 How to field work」 /グループ話し合い
8	10月6日			【見学会】「町田市バイオエネルギーセンター」見学
9	10月27日			【ミニ講義⑤】中間発表準備/プレゼンテーションのコツ 中間発表を見据えて、調べ学習をすすめよう
10	11月10日		午前9時30分 ┃ 午後4時30分	探・探会 中間発表会 聴講
11	11月17日			まちだ探・探ゼミナール中間発表会 振り返り/話し合い
12	12月1日			【講座】メディアから見た表現方法・発表のしかた 【講師】テレビ朝日広報局
13	12月15日		午後1時30分 ┃ 午後3時30分	学習会「著作権/出典・引用の扱い」 【講師】中央図書館職員
14	1月26日			【ミニ講義⑥】学習発表会直前！ グループで話し合い
15	2月15日		水	午前9時30分 ┃
16	2月16日	木	午後4時30分	学習発表会その2

※最終回以降にまとめ誌を作成。まとめ誌の受け渡しほか、交流会あり。

※「探・探会」とは、「まちだ探・探ゼミナール」を受講した人たちで作られた自主的に調べ学習をする会です。

※開講オリエンテーションや学習会、見学会、発表会などは「探・探会」のメンバーと一緒に活動し、その他交流会などがあります。又、「探・探会」のプログラムは、「探・探会」が企画、運営をします。

< ②フラワーグリーンコース プログラム > 定員20名

きれい、可愛い！植物のパワーでリラクゼーション

堺市民センターで開催

きれい、可愛いのは感情は人を元気にさせてくれます。苔テラリウム・アレンジなどの制作を通じ、植物の命に触れ、植物のパワーをもらいましょう。自宅でも手軽に出来るアレンジの基礎を学びます。

講師 株式会社ユーアイ 武熊 香織 氏

1. 日 程

回	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	5月11日	水	午後2時 ～ 午後4時	苔テラリウム作り
2	5月25日			季節の花を使った花束レッスン
3	6月8日			苔玉に挑戦！
4	6月29日			季節の花を使ったアレンジメント
5	7月6日			プランターに植えてみよう
6	7月20日			プランターに植えた花を見に行こう + 交流会

2. 会 場 堺市民センター 1 階第 1 会議室、又は 3 階和室 1

3. 費 用 4,400円（5回目以外は制作物の持ち帰り有り）
※実費費用は初回に全額徴収します。釣り銭のないようご用意ください。
欠席した回についての返金はありません。予めご了承ください。

4. 持 ち 物 筆記用具、雑巾1枚

5. そ の 他 2回目以降の持ち物については、初回に説明いたします。

< ③教養コース プログラム >

定員30名

日本の年中行事と慣わしを学ぶ

この講座は昔から伝わってきた日本の年中行事や慣わしを、2か月毎に巡り、6回で一年を楽しみながら巡る講座です。

かつて日本には、春夏秋冬を二十四の節氣に分けて自然に寄り添って生きていた時代がありました。しかし時代の流れの中で合理性だけを追求する忙しさに紛れ、日本人が培った豊かな文化が忘れられつつあるのも事実です。人々の暮らしのありようが大きく変わろうとしている昨今、物質の豊かさだけではなく、ゆったりと生きる心の豊かさを見つめ直す機会になればと思っています。

「温故知新」、きっと巡りくる季節や自然を楽しむ暮らしの手引きになることでしょう。

講師 和文化講師 加藤 澄江 氏

1. 日 程

回	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	5月10日	火	午後2時	1月・2月の行事と慣わし ・お正月ってどんな日？ ・元日の慣わし ・七草 ・小正月 ・節分 ・初午 ・寒明け など
2	5月24日			3月・4月の行事と慣わし ・上巳の節句 ・春彼岸 ・日本人と桜 ・花見 など
3	6月14日			5月・6月の行事と慣わし ・八十八夜 ・端午の節句 ・葵祭 ・入梅 ・和菓子の日 ・夏越の祓 など
4	6月28日		午後4時	7月・8月の行事と慣わし ・富士山の山開き ・七夕の節句 ・土用の丑の日 ・立秋 ・お盆 など
5	7月12日			9月・10月の行事と慣わし ・重陽の節句 ・糸瓜忌 ・中秋の名月 ・神嘗祭 ・秋の七草 など
6	7月26日			11月と12月の行事と慣わし ・酉の市 ・七五三 ・新嘗祭 ・お正月の準備 ・冬至 ・来年の干支は？ など

2. 会 場 町田市生涯学習センター6階学習室1・2

3. 持 ち 物 筆記用具

< ④やさしいヨガコース プログラム >

定員30名

ヨガを始めて、毎日イキイキ！

忠生市民センターで開催

ゆっくり無理のない範囲で、ていねいに動くので、
ヨガが初めての方も、体がかたくても、体力に自信のない方にも、おすすめのコースです。
ヨガの基本のお話や呼吸法、やさしいポーズをしながら、
心身のリラックス、姿勢改善、心肺機能や筋力・体力アップを目指します。

また、東洋医学の知恵「気血めぐり」や「ツボ」、「食養生」のお話なども交え、
お家でも続けていただける体のケアや簡単な運動もお伝えします。

毎日を笑顔で過ごせる健やかな心身を、いっしょに調えていきましょう！

講師 IHTA国際ホリスティックセラピー協会
認定シニアヨガインストラクター 永田 昭子 氏

1. 日 程

回	月 日	曜日	時 間	内 容
1	5月9日	月	午後2時	「ヨガとは？」・「姿勢」 ヨガの基本や、健康と美しさを保つための「姿勢」を学びます。 ていねいに準備運動や基本のポーズを行い、姿勢を調えましょう。
2	5月23日			「呼吸」 「呼吸を深めるとどんないいことがあるの？」というお話とともに、 呼吸が深まりやすくなるヨガを行い、呼吸法を練習します。
3	6月13日			「肩まわりをほぐそう」 「東洋医学・気血のめぐり」のお話や肩こりのツボをお伝えします。 肩まわりのめぐりがよくなるヨガで肩こりをゆるめましょう。
4	6月27日		午後 3時30分	「腰まわりをほぐそう」 腰のだるさを解消するツボを紹介し、腰・背中をほぐします。 体幹アップの呼吸法や簡単なトレーニングを行い、腰痛予防を。
5	7月11日			「夏バテを予防しよう」 夏バテを予防するための東洋医学の知恵や食養生をお伝えします。 暑さに負けない体づくりをしましょう。
6	7月25日			「下半身強化・バランス力アップ」 足指、足裏、腿、お尻などを中心にほぐし、体幹を強化します。 バランス力を向上し、ふらつきの予防も。元気に歩ける足腰を目指します。

2. 会 場 忠生市民センター2階ホール

3. 持 ち 物

- ・ しめつけない動きやすい服装
- ・ 飲み物（水）
- ・ ヨガマット（お持ちでない場合は、大きめのバスタオルでも代用可）
- ・ 浴用タオル
- ・ 筆記用具

4. そ の 他

- ・ 更衣室はありません。
- ・ 運動靴は必要ありません。
- ・ 体調に心配がある日は、お休みください。講座中は、
ご自身での体調管理のもと、無理のない範囲で動きましょう。

【 お申込み方法 】

I 『イベシス』でのWeb申込み（3月15日（火）正午から受付開始）

町田市ホームページトップの「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してください。

★スマートフォンでは右の二次元コードからもアクセスできます。

- | | |
|---------------|-----------|
| ① 探探ゼミナール | : 220316B |
| ② フラワーグリーンコース | : 220316C |
| ③ 教養コース | : 220316D |
| ④ やさしいヨガコース | : 220316E |



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（3月16日（水）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、氏名、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掛けください。

◆受付期間◆

1次受付期間（イベシスのみ受付）

イベシス：3月15日（火）正午～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：3月16日（水）正午～4月11日（月）23時59分

電話：3月16日（水）正午～4月11日（月）19時00分

◆当落通知ハガキの郵送◆

お申込みいただいた方全員に、4月21日（木）頃までに発送いたします。

※ 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。

◆申込み及び抽選について◆

- お一人1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。

（探・探ゼミナールのみ、他のコースと重複して申込みが可能です。）

- 定員を超えた場合は前年度未受講の方を優先し、抽選をします。

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

【お願い（注意事項）】

- 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、参加を控えていただきますようお願いいたします。）
- 館内ではマスクの着用をお願いしています。
- お申込みをされた方は、本誌を大切に保管してください。

【会場案内】



住所 **生涯学習センター**
町田市原町田6-8-1 6階

アクセス
JR町田駅から徒歩3分
小田急町田駅から徒歩5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。

堺市民センター

住所
町田市相原町795-1

アクセス
JR横浜線「相原駅」東口から徒歩6分
「堺市民センター前」バス停すぐ前
「相原駅西口」バス停から徒歩6分

公共交通機関をご利用ください。



忠生市民センター

住所
忠生3-14-2

アクセス
町田バスセンターから
14番乗場「野津田車庫」行き他
「下根岸」または「根岸」下車 徒歩2分

公共交通機関をご利用ください。

