

分類詳細	カウンセリング		登録 番号	13
学習プログラム	講義「心の健康」&実習「聴くことの大切さ」など対象に応じたプログラム			
活動実績	企業・大学等での相談業務および研修			
資格・免許	産業カウンセラー キャリアコンサルタント	活動可能日	火曜以外で調整	
対象	青少年（小・中・その他）、 成人、高齢者	費用（実費）	交通費	

分類詳細	脳トレ		登録 番号	59
学習プログラム	2020年度開設した講座（コロナのため実施したのは半分程度） 茶の湯、陶芸、草木染、フラワーアレンジメント、色鉛筆画、 着物リメイク、パステル画、和紙工芸			
活動実績	年間通じて、講座を開設し、広く一般に呼びかけて活動している。			
資格・免許	各講座のインストラクターは有資格 もいます（フラワーアレンジメント、茶 道、和紙工芸作家）。中高（美 術）教員免許、小・中教員免許、 臨床美術士	活動可能日	平日午後 土日午後	
対象	どなたでも	費用（実費）	材料費	

分類詳細	フラダンス		登録 番号	69
学習プログラム	フラダンスを通じて、人と人との繋がり、コミュニケーションを深めることを目的としています。 1～2時間程度、1人～10人に対して指導可。楽しみながら、フラダンスをみんなで踊ります。 衣装の貸出もできます。			
活動実績	障がい者施設（9年）、老人ホーム・デイサービス（10年）、保育園等において発表・指導			
資格・免許		活動可能日	いつでも	
対象	どなたでも	費用（実費）	交通費（要相談）	

分類詳細	スクエアダンス		登録 番号	71
学習プログラム	楽しい音楽に合わせ、動作の指示をする人（コーラー）のコールを聞きながら8人1組で隊形を変えながら動くダンス。初心者の方用に簡単な動作をワークショップをしながら楽しんでいただきます。（2時間程度） ※日本スクエアダンス協会からの初心者の為のコミュニティ25を使用			
活動実績				
資格・免許	日本フォークダンス連盟指導者資格（4級）	活動可能日	平日午前・午後・夜間	
対象	どなたでも	費用（実費）	機材運搬費1,000円	

分類詳細	気功健康法		登録 番号	87
学習プログラム	リラックスするための気功、健康に役立つ気功、美容効果の上がる気功等 1回1時間～1時間半位			
活動実績	都内各地のカルチャースクール30年、横浜市青葉区のボランティア登録講師			
資格・免許	中国気功協会、世界医学気功学会	活動可能日	平日午後	
対象	どなたでも	費用（実費）	交通費	

分類詳細	背骨コンディショニング		登録 番号	89
学習プログラム	「背骨コンディショニング」は背骨の歪みを整えることで、「神経」の流れを良好にし、肩こり、腰痛など体の様々な痛みの改善を目指すプログラムです。 寝転がる姿勢ができる方はどなたでも参加可能です！！			
活動実績	子育てサークル、PTA等への体操指導、その他サークル、団体			
資格・免許	一般社団法人 背骨コンディショニング協会 インストラクター	活動可能日	平日午前、午後 土日・祝日午前	
対象	青少年、親子	費用（実費）	交通費	

分類詳細	リラクゼーション		登録 番号	102
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マインドフルネス体験講座（心と身体をリラックス&amp;リフレッシュ）</li> <li>・脳トレ体操、ヨガ</li> <li>・うつの人のためのヨーガセラピー</li> <li>・子育てに生かすヨガの知恵 など</li> </ul>			
活動実績	小・中学校PTA、高齢者支援センター健康講座、子育て講座、精神科クリニックデイケア、福祉作業所、企業研修、青空ヨガ			
資格・免許	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士、健康実践指 導者、ベビー&ママヨーガイ ンストラクター	活動可能日	平日午前午後	
対象	どなたでも	費用（実費）		

分類詳細	ヨガ		登録 番号	132
学習プログラム	呼吸を通して、心と身体のセルフケアをします。 呼吸調整→ストレッチ・リンパマッサージ 身体の調子を考えたプログラム構成			
活動実績	町田市中央公民館で活動（月に2回前後）			
資格・免許	全米ヨガアライアンス200	活動可能日	その他（要相談）	
対象	成人女性	費用（実費）	派遣場所により交通費+参加費	

分類詳細	アートセラピー（アート・工作）		登録 番号	133
学習プログラム	シニア向け…認知症予防アート（ぬりえから工作まで） 子供向け…頭を使う「アクティブラーニング」型アート（絵画から工作まで） シニアと子供が一緒にできる工作イベントなど、簡単に楽しめるものを提供します。			
活動実績	町田市市内にてこども図工教室を開講			
資格・免許	シニアアート療法士、こども アートセラピスト、色彩検定 2級	活動可能日	いつでも	
対象	幼児、青少年、親子、 高齢者	費用（実費）	材料費500円以内 交通費	

分類詳細	絵画、アートセラピー		登録番号	156
学習プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3色のみのパステルクレヨンで絵葉書大の画用紙に絵を描きます。</li> <li>・絵には全てレシピがあり、絵の苦手な方にも安心して手軽に楽しんでいただけます</li> <li>・分析をしないアートセラピーですので、自然なリラックス効果を得られます</li> </ul>			
活動実績	子どもセンター、学童保育、子育てサロン、高齢者施設、心療内科、就労支援事業所			
資格・免許	一般社団法人日本心理療 法協会認定カウンセラー、3 色パステルインストラクター	活動可能日	平日午前、午後、夜間 土日祝日は要相談	
対象	青少年、成人、高齢者、 親子	費用（実費）	材料費（500円くらい）	

A

健康・リラクゼーション・コミュニケーション

## ご覧ください！町田市講座イベント情報誌 『生涯学習NAVI 好き！学び！』



- ①町田市ホームページへアクセスし、トップページの「文化・スポーツ」のタブに矢印を合わせて「生涯学習」を選択します。
- ②情報誌「生涯学習NAVI 好き！学び！」を選択します。

町田市 MACHIDA City

暮らし 子育て・教育 医療・福祉 **文化・スポーツ**

- > オリンピック・パラリンピック等国際大会情報
- > 文化芸術情報
- > **生涯学習**
- > 公園・レクリエーション

生涯学習

生涯学習とは、市民一人一人が生涯にわたり、あらゆる機会に、あらゆる場所において主体的に行う学習活動の総称です。

町田市では、市民の皆さんが生涯にわたって、いつでもどこでも自由に学び続け、支えあうことができる社会を目指し、学習の場や機会の充実、環境の整備を進めています。

様々な学習情報を掲載していますので皆さんの学習活動にお役立てください。

- > 町田市が主催するイベント、講座・講演会などの情報
- > 近隣の大学などの公開講座情報
- > **情報誌「生涯学習NAVI 好き！学び！」**
- > 生涯学習に関する計画・調査・会議
- > 町田市の文化財
- > その他

- ③ご覧になりたい号の記事を読むことができます。  
\*ぜひアクセスしてください♪

町田市生涯学習ナビ

検索

パソコンや  
スマートフォンでは、  
『生涯学習NAVI』を  
カラーでご覧いただけます！

マニヤミン

