




# さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

申込方法	各講座に記載の申込期間内に、さがまちコンソーシアムホームページにある申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へお申し込みください。申込締切までに定員に達しない場合は、引き続き申込みを受付けます。	
申込先	申込フォーム： <a href="https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/mousikomiform.php">https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/mousikomiform.php</a> 郵送： 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 FAX： 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。講座によって、配布時期が異なりますので、ご注意ください。	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

## 日本画の古典技法を学ぶ ～絹に描いてみましょう

毎年恒例の日本画講座を今年も開催します。日本画には絹に描く絹本制作というものがあります。古典絵巻の一場面をお手本に、絹本の特徴を楽しみながら小作品を描いてみましょう。日本画が初めての方でも気軽に楽しく体験できる講座です。

講師	女子美術大学元非常勤講師/日本画家 木村 みな 氏		
日時	2月2日(金)、3日(土) 全2回 11:00～16:00(昼休憩あり)	定員	12名(申込順)
		対象	高校生以上
会場	町田市生涯学習センター 6階 調理実習室 (町田市原町田6-8-1)	費用	8,500円(材料費込)

## 歩き方教室～あなたの歩き方、正しいですか？～

姿勢を直し足指でのキックにポイントをおくだけで、体の負担が減りスムーズに歩けるようになります。また、合理的な歩き方を身につけることはスポーツ選手にとっても大切なことです。現在の自分の歩き方を分析し、足指セパレータを使用しながら正しいフォーム(姿勢、目線、リラックスなど)を身につけていきましょう。楽しく歩くと気分もアップ！健康づくりにつながります。

講師	一般社団法人ものづくり文化振興協会講師 /元中学保健体育教員 馬淵 正彦 氏	日時	2月3日(土)・10日(土) 全2回 14:00～15:30
定員	20名(申込順)	対象	中学生以上
会場	町田市立町田第一中学校 (町田市中町1-27-5)	費用	2,000円



さがまちカレッジ

## 短編ドキュメンタリー映画制作ワークショップ ～身近な“あの人”の声なき声に、カメラで耳を澄ます～

身近な“あの人”と“私”の関係を、より深く感じたり改めて見つめてみるきっかけとして、ドキュメンタリー映画を作ってみませんか。取材・撮影・編集・上映・フィードバックという制作プロセスを体験的に実践しながら、一人一本ミニドキュメンタリー映画を制作します。一人一人のパーソナルな人間関係や人生の中にある、“他者との物語”を、参加者全員で共に見つめ・聴き・感じ、今を生きる“私たちの物語”として、共に記憶する試みです。(経験不問。カメラ等の機材はこちらで用意しますが、持っている方は持参も歓迎。)

講師	東京造形大学 映画・映像専攻 助教 川部 良太 氏	申込期間	1月16日(火)まで	
日時	2月17日(土) 13:15～16:45	定員	10名(抽選)	
	3月2日(土) 10:00～17:00(編集作業により最長)	対象	中学生以上	
	3月10日(日) 13:30～18:30(途中休憩あり) 全3回	費用	3,500円	
会場	1, 3回目 町田市生涯学習センター 6階 視聴覚室(町田市原町田6-8-1) 2回目 東京造形大学(八王子市宇津貫町1556) ※2回目は大学施設で編集作業を行います。 ※スクールバス、駐車場の利用ができます。			

## ニューロフィードバック入門～脳波から分かること、脳波でできること～

私たちの身体活動や精神活動は、脳内の複雑な情報ネットワークに支えられています。そうした脳の活動は脳波に反映されます。逆に脳波を調整し、脳活動のバランスを向上させることで、心や体をより健康にすることもできます。これは脳波トレーニング(ニューロフィードバック)として、欧米では病院や学校、職場などでも広まりつつあります。この講座では、脳波トレーニング体験に加え、脳の健康を保ち、メンタルヘルスの維持向上のために普段から心がけるべきことについて、さまざまな専門の先生から紹介していただきます。

講師	①東邦大学医学部教授 田崎 美弥子 氏 日本脳機能トレーニングセンター所長 渡辺 光理 氏 ②総合診療医 川下 剛史 氏 ③杏林大学保健学部准教授 中島 正世 氏 ④多摩大学経営情報学部教授 良峯 徳和 氏	申込期間	1月16日(火)まで	
		定員	20名(抽選)	
		対象	大学生以上	
		費用	6,500円	
日時	2月25日(日)、3月2日(土)、9日(土)、 17日(日) 10:00～12:00 全4回	会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室 1, 2(町田市原町田6-8-1)	

## 【特別講座】薬・健康市民講座 あたりまえの幸せ、それが健康です

健康に大きくかわかるのは主に腸といわれています。腸と脳の関係や、腸に影響を与える嗜好品について学んでいきましょう。

第一部「腸脳相関を知ろう。幸せの元は腸にあった！」今の時代を前向きに元気に健康で生きるために知っておいて欲しい健康情報を腸の重要性を中心にお伝えします。

第二部「健康でいるための上手な嗜好品とのつきあい方」知っておいて欲しい健康を維持するための私たちの身の回りにあふれている嗜好品とのつきあい方についてお話しします。

講師	公益社団法人相模原市薬剤師会 第一部 神原 大輔 氏 第二部 鈴木 孔子 氏	申込期間	2月6日(火)まで	
		定員	35名(抽選)	
日時	3月3日(日) 10:00～11:30	対象	大学生以上	
会場	相模女子大学 (相模原市南区文京2-1-1)	費用	無料	
		その他	受講申込書は、1月中旬頃から配布予定	



# さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い —暮らしの中の身近な学び—

主催 相模原・町田大学地域コンソーシアム



さがまちカレッジ

## 気を巡らせて春を快適に過ごしましょう！

東洋医学で注目される経絡(けいらく)を学び、セルフケアに役立てます。エネルギーラインの経絡は気血・津液などを運ぶ通路で、全身を巡ります。この講座では“春”をテーマに、東洋医学がとらえる季節の概念と、体調を左右する経絡と季節のつながりを紹介します。また、気を巡らせて春を快適に過ごしてもらうつぼ刺激や経絡体操も体験します。

講師	相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる 氏 カイロプラクター 山本 彩世 氏	申込期間	2月15日(木)まで
		定員	30名(抽選)
日時	3月11日(月) 13:30~16:00	費用	2,000円
会場	相模女子大学 (相模原市南区文京2-1-1)	その他	受講申込書は、1月末頃から配布予定

## デッサンから学ぶ日本画

鉛筆の削り方から学ぶ初心者のための日本画講座です。季節の果物をモチーフにして、モチーフの捉え方、描き方などデッサンの基本を学び、最後に日本画の絵具で軽く彩色します。

講師	女子美術大学元非常勤講師/日本画家 木村 みな 氏	申込期間	2月15日(木)まで
日時	3月16日(土)、17日(日) 全2回 10:30~16:00(昼休憩あり)	対象	高校生以上
会場	町田市生涯学習センター 6階 調理実習室 (町田市原町田6-8-1)	費用	9,500円(材料費込)
定員	12人(抽選)	その他	受講申込書は、1月末頃から配布予定

## アートの心理学 ～アート作品を通して見るこころのメカニズム～

皆さんがアート作品を見ているときの“こころ”はどのような働きをしているのでしょうか。作品の美しさに魅了されることもあれば、不思議なモチーフにじっと見入ってしまうこともあります。たとえ「アートに正解はない」と言われても、作品の形や表現にはきっと理由があるはずだろうと考えてしまうものです。私たちのこころのメカニズムを知れば、これらの謎が解けるかもしれません。この講座では、一般的な美術鑑賞とは違った、心理学の視点からアートの見方を紐解いていきます。

講師	女子美術大学大学院美術研究科 非常勤講師 宮坂 真紀子 氏	申込期間	2月27日(火)まで
日時	3月23日(土) 10:00~11:30	対象	中学生以上
会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室1, 2 (町田市原町田6-8-1)	費用	1,200円
定員	30名(抽選)	その他	受講申込書は、2月中旬頃から配布予定