



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—

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： https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/mousikomiform.php 郵送： 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内 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))



さがまちカレッジ

歩き方教室～気持ちよく格好よく歩いていますか？～

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。結果として、時間短縮になったり長く歩けるようになったりもします。現在の自分の歩き方を見直し、足指セパレーターも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。歩く楽しさと爽快感を味わうことにより、日々の通勤・通学、散歩においても積極的に歩けるようになり、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	定員	20名(申込順)
日時	1月18日(土)、25日(土) 全2回 14:00～16:00	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	2,500円

今日から実践！薬剤師と学ぶスキンケア実践講座 ～家族みんなで取り組める健康肌づくり～

健康な皮膚を保つために必要な「清潔」・「保湿」・「紫外線防御」の基本知識、泡立て方のワーク、保湿剤の塗り方などについて、日本小児臨床アレルギー学会認定のアレルギーエデュケーター(薬剤師)がレクチャーを行います。皮膚を健やかに保つために必要な毎日のスキンケアのコツについて解説しますので、ご家族皆さんでスキンケアの重要性や方法を知って、今日からぜひ実践してみてください。[ユニコムプラザさがみはら共催講座]

講師	昭和薬科大学臨床薬学教育研究センター 実践薬学部門 講師 神林 弾 氏	申込期間	1月5日(日)まで
		対象	小学生以上
日時	2月11日(火・祝) 10:00～11:30	定員	24名(抽選)
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301)	費用	1,200円



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。テーマは「あの人に、どうしてもなく聴きたいとずっと思っていたけれど聴けなかったあのこと」。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。）※1回目後、各自で撮影を行い、2回目に編集を行います。

講師	東京造形大学 映画・映像専攻 准教授 川部 良太 氏	申込期間	1月16日(木)まで
日時	2月15日(土) 13:00～17:00 3月1日(土) 10:00～17:00(編集作業の進捗により変更あり・昼食休憩あり) 3月8日(土) 10:00～16:00(昼食休憩あり) 全3回		
会場	東京造形大学(八王子市宇津貫町1556) ※スクールバス、駐車場の利用ができます。	定員	10名(抽選)
		対象	中学生以上
		費用	3,800円

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	女子美術大学短期大学部 非常勤講師 木村 みな 氏		
日時	2月22日(土)、23日(日) 全2回 11:00～16:00(昼休憩あり)	申込期間	1月16日(木)まで
会場	玉川学園コミュニティセンター 2階 多目的室4 (町田市玉川学園2-19-12)	定員	12名(抽選)
		対象	高校生以上
		費用	8,500円(材料費込)

ニューロフィードバック体験講座 ～脳の健康を守るためにできることを実践しましょう～

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ニューロフィードバックトレーニングは、日本ではまだまだ知られていませんが、欧米では病院や学校、職場などでも広まりつつあります。この講座ではニューロフィードバックをまだご存知でない方にその概要を知っていただき、体験していただくことはもちろん、すでにニューロフィードバックを体験したことのある方にも、より学びを深めていただけるよう、ニューロフィードバックのさまざまな技法や事例に加え、脳の健康やメンタルヘルスの維持向上のために知っておくべき最新情報を含め、それぞれの専門の先生方にわかりやすくご紹介していただきます。[ユニコムプラザさがみはら共催講座]

講師	①東邦大学名誉教授 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多摩大学名誉教授 良峯 徳和 氏 ③総合診療医 川下 剛史 氏 ④杏林大学保健学部准教授 中島 正世 氏	対象	大学生以上
		定員	20名(抽選)
		費用	6,500円
日時	3月2日、9日、16日、23日 いずれも日曜日 全4回 10:00～12:00(23日のみ10:00～13:00)	申込期間	2月2日(日)まで
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301)	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

【特別講座】薬・健康市民講座 薬剤師が教える自分自身で健康になる方法 ～元気で長生きするために～

国民皆保険制度のもと、誰もが安心して医療を受けられる日本ですが、医療費の増大により、医療保険がひっばくしています。そういった状況の中で、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の考え方が大切になります。より元気で長生きするために、「病気にならないようにするには」「若さを保つにはどうすればよいか」など薬剤師の視点からお話します。今後の薬局利用のヒントとなれば幸いです。

講師	公益社団法人相模原市薬剤師会 常任理事/薬剤師 澤田 寛之 氏	申込期間	2月2日(日)まで
日時	3月2日(日) 10:00～11:30	対象	大学生以上
会場	おださがプラザ(小田急相模原駅文化交流プラザ) (相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4階)	費用	無料
定員	35名(抽選)	その他	受講申込書は、1月中旬頃から配布予定

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	女子美術大学短期大学部 非常勤講師 木村 みな 氏	申込期間	2月16日(日)まで
日時	3月15日(土)、16日(日) 全2回 10:30～16:00(昼休憩あり)	対象	高校生以上
会場	玉川学園コミュニティセンター 2階 多目的室4 (町田市玉川学園2-19-12)	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

手のひらにありがとう ローラーアート de オリジナル Tシャツをつくろう

普段からよく働く(いた)“手のひら”をモチーフにした、世界にひとつしかないアートTシャツをつくりましょう! 3原色(マゼンタ、シアン、イエロー)の布地用インクとローラーを使って、テンポよく直感で着色してから、シートをはがしてゆくと・・・『今日の手のひら』Tシャツの完成です! 「どうして?」「わあ!」美しく深い色の不思議に驚くでしょう!

Tシャツは各自ご持参いただきますので、新品はもちろん、着慣れたTシャツを変身させるのも楽しいですね。
[ユニコムプラザさがみはら共催講座]

講師	女子美術大学 非常勤講師 坪谷 彩子 氏	申込期間	2月16日(日)まで
日時	3月18日(火) 10:00～12:00	対象	一般の方
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301)	費用	4,000円(教材費込・Tシャツ別)
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