



# 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/consuniv/list">https://sagamachi.jp/consuniv/list</a> 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～こころと身体の解放ができていますか？～

姿勢と目線を修正し、足の親指キックにポイントをおくだけで、体の負担も減ってスムーズに速く歩けるようになります。さらに時間短縮になって長く楽に歩けるようになります。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て正しいフォーム(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で、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ます。それが健康づくりにもつながります。

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	申込期間	※2025年12月18日を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。
日時	1月17日(土)、24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)	定員	20名(申込順)
		費用	2,500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	女子美術大学短期大学部 非常勤講師 木村 みな 氏		
日時	2月7日(土)、8日(日) 全2回 11:00～16:00(昼休憩あり)	定員	12名(抽選)
会場	町田市生涯学習センター 調理実習室 (町田市原町田6-8-1)	対象	高校生以上
申込期間	1月6日(火)まで	費用	8,500円(材料費込)



# 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

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

## みんなで体験！健康な肌を守るスキンケアワークショップ ～薬剤師・小児アレルギーエドゥケーターと学ぶ正しいスキンケア～

健康な皮膚を保つためには、特別なケアよりも日常的な習慣が大切です。日本小児臨床アレルギー学会認定のアレルギーエドゥケーター（薬剤師）が皮膚の基本的な仕組みや「清潔」「保湿」「紫外線対策」の正しい知識をわかりやすく解説します。さらに、泡立ての仕方や保湿剤の塗り方を体験しながら学ぶことで、すぐに実践できるスキンケアのコツを身につけます。専門的な知識と実習を通じて、子どもから大人まで家族みんなが健康な肌を守る習慣づくりを一緒に考えていきましょう。

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6日(火)まで
		対象	小学生以上
日時	2月11日(水・祝) 10:00～11:30	定員	24名(抽選)
会場	町田市生涯学習センター 調理実習室 (町田市原町田6-8-1)	費用	1,200円

## ミニ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」～

カメラがあるからこそ、身近なあの人を改めて見つめてみることや、いつもとは違って聴けることや話せることがあるかもしれません。家族や親戚、友人や同僚など、あなたの気になる身近な「あの人」と「私」の関係を、深く感じ見つめ考えるきっかけとして、ミニドキュメンタリー映画をつくってみませんか？

取材、撮影、編集、上映、フィードバックという制作行為を体験的に実践すると同時に、そのプロセスの中で出会った出来事や気づきを参加者全員で共有しながら、一人一本ミニドキュメンタリー映画を制作します。本講座は、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。映像制作経験がない方、カメラ等の機材をお持ちでない方、大歓迎です。(撮影機材の貸出あり)

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6日(火)まで
日時	2月14日(土) 13:15～16:45 ※1回目の後、各自で撮影を行い、2回目に編集作業を行います。 2月28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(日) 10:00～16:00(昼食休憩あり) 全3回		
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。		
対象	中学生以上	定員	12名(抽選)
		費用	3,500円



## ニューロフィードバックを体験し、 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、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臨床事例に加え、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多摩大学名誉教授 良峯 徳和 氏 日本脳機能トレーニングセンター所長 渡辺 光理 氏 ②横浜心療クリニック 医師 巽 雅彦 氏 ③京都先端科学大学健康医療学部教授 中島 正世 氏 ④総合診療医 川下 剛史 氏	対象	大学生以上
		定員	20名(抽選)
		費用	6,000円
		申込期間	2月1日(日)まで
日時	3月1日、8日、15日、22日 全4回 いずれも日曜日 10:00～12:00 (体験の状況によって遅くなる場合あり)		
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

## 【特別講座】薬局・薬剤師がすすめる健康の秘訣 ～生き活きと楽しく過ごすために～

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。この講座では、生き活きと楽しく過ごすために、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 会員 元気堂薬局 田村 晃一郎 氏	申込期間	2月1日(日)まで
		対象	大学生以上
日時	3月1日(日) 10:00～11:30	定員	40名(抽選)
		費用	無料
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15日(日)まで
		対象	高校生以上
日時	3月21日(土)、22日(日) 全2回 10:30～16:00(昼休憩あり)	定員	12人(抽選)
		費用	9,500円(材料費込)
会場	町田市生涯学習センター 調理実習室 (町田市原町田6-8-1)	その他	受講申込書は、1月末頃から配布予定