

<b>まちだ市民大学HATS「“こころ”と“からだ”の健康学」</b> <b>【公開講座】健康は足もとから</b> <b>～シューフィッターが教える失敗しない靴選びのコツ！～</b>		<b>主催</b> 町田市 生涯学習センター
まちだ市民大学HATS「“こころ”と“からだ”の健康学」の第3回を公開講座で開催します。健康は足もとからといわれます。講師の「足と靴と健康協議会」事務局長の木村克敏氏が、シューフィッターとして長年にわたり靴業界に携わってきた経験をもとに「足」「靴」「健康」をキーワードとして正しい靴の選び方、履き方、歩き方をお伝えします。		
日時	5月21日(木) 10:00～12:00	<b>【講師】</b> 足と靴と健康協議会 事務局長 木村 克敏 氏 
会場	町田市生涯学習センター 7階 ホール (町田市原町田6-8-1)	
定員	88名(申込順)	
費用	無料	
申込	4月中旬から電話で、町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。詳細は広報まちだ、またはホームページをご覧ください。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

<b>【桜美林大学市民講座】</b> <b>足下から健康を考える ～腰痛や膝痛の発症原因について～</b>		<b>主催</b> 桜美林大学エクステンションセンター
桜美林大学健康福祉学群では、人々のからだと心の健康を守り、幸せに生きていくために、問題を抱える人々に共感できる感性と想像力、豊かな人間性を備えた人材を育成しています。この講義を通じ、桜美林大学の特色ある学びをご紹介します。腰痛や膝痛は、生涯を通して80%の人が経験する宿命病です。本講座では、足の歪みや地に指が着いていない浮き指が、意識することのない日々の歩行の良し悪しと深く関わっていることを理解し、浮き指や身体の歪みの改善方法の実技から、「足下からの健康づくり」を学習してきます。		
日時	6月4日(木) 12:50～14:20(午後の部)	
会場	桜美林大学町田キャンパス 荊冠堂チャペル地下小ホール(小礼拝堂)(町田市常盤町3758)	
定員	70名(申込順)	費用 2,300円
申込	電話で以下の申込先へ。 ①5月14日(木)までは、(042-710-0509)。※大学案内メールセンター 桜美林大学オープンレッグ申込係 受付時間 平日9:00～17:00 土日・祝日は休み ②5月15日(金)～6月3日(水)は、(042-704-7075)。※桜美林大学エクステンションセンター 平日9:00～17:00、土曜日9:00～16:00 日・祝日は休み ※いずれも、「桜美林大学講座番号 50001」をお伝えください。	
問合せ	042-704-7075 / メール extnsn@obirin.ac.jp URL <a href="http://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/index.html">http://www.obirin.ac.jp/extension/school/fuchinobe_machida/index.html</a> (桜美林大学エクステンションセンター)	
※本講座をお申込みいただくと、同日10:30～12:00(午前の部)「相続の基礎知識 ～最新の法改正を踏まえて～」(P33)を併せて受講することができます。		

2020年度 春季さがみアカデミー  
受講生募集のご案内 ～健康～

主催

相模女子大学・  
相模女子大学短期大学部

相模女子大学・相模女子大学短期大学部「さがみアカデミー」では、2020年度 春季講座の受講生を募集します。今年度、健康のテーマでは「実感する『体と呼吸と心』の調和～呼吸法入門」「Refresh-A session of yoga classes to awaken your body for the spring」をご用意。他にも文化・芸術(美術工芸)、歴史・国際交流、文化・芸術(その他)など多岐にわたるテーマの講座を開講予定です。性別・年齢問わず、どなたでも受講いただけます。詳しくは、相模女子大学ホームページをご覧ください。

会場 相模女子大学(相模原市南区文京2-1-1)

申込 4月1日(水)より受付開始(各講座の締切はお問合せください)。郵便、FAX、メール、専用申込サイトのいずれかで下記の申込必要事項を明記し、相模女子大学 夢をかなえるセンター 生涯学修支援課へ。

問合せ TEL 042-747-9017/FAX 042-747-9599/メール sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp  
URL <http://www.sagami-wu.ac.jp>  
(相模女子大学 夢をかなえるセンター 生涯学修支援課)

開催講座・日時・費用・定員は、相模女子大学ホームページにてご確認ください。

【申込必要事項】

①希望講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥メールアドレス

【申込先】

\*郵便 〒252-0383 相模原市南区文京2-1-1  
\*FAX 042-747-9599  
\*メール sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp



相模女子大学HP  
へのアクセス



※詳しくは相模女子大学のホームページをご覧ください。

町田市障がい者青年学級

ボランティアスタッフ大募集！！



町田市生涯学習センターでは、知的障がいのある市内在住で18歳以上の方の学習活動を支援するため、障がい者青年学級を実施しています。活動は月2回・土曜日または日曜日に実施し、日々の生活や仕事のことを語り合い、楽器演奏・演劇・スポーツ・工作などの創作活動を通して仲間づくりを行っています。

学級には、学生から社会人まで幅広い層のボランティアスタッフの方がいます。総勢約200名の大所帯の学級は、いつもにぎやかです。

一緒に活動に参加してみませんか。見学も随時受け付けています。

★ 詳しくは、生涯学習センター「青年学級」担当まで ★  
TEL 042-728-0071