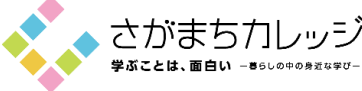

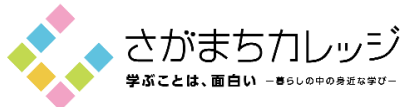

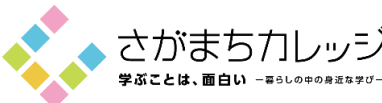



【さがまちカレッジ】 足指セパレーターで歩き方向上！		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>自分で作った足指セパレーターを利用して疲れにくく美しい歩き方を身につけましょう。 素足に直接セパレーターを着けて立つと、安定して立てることがわかります。また、歩く時も足を上げる最後の足指のキック力が強くなるのも実感できます。その感覚を持ったまま靴を履いて、正しいフォームで歩く練習をしていきます。ものづくりの楽しさと、歩き方の向上を実践的に習得できる一挙両得の講座です。</p>		
日時	2月4日(土) 10:00~12:00	【講師】 一般社団法人ものづくり文化振興協会 講師 馬淵 正彦 氏
会場	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)	
対象	一般の方	【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
定員	15名(抽選)	
費用	2,000円(材料費込)	※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。
申込	1月9日(月)まで(必着)に郵送またはFAX で、受講申込書をさがまちコンソーシアム事 務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/ manabi/consuniv/index.html) ※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。	
問合せ	042-747-9038 メール info@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))	※受講の際はマスク着用をお願いいたします。
		 

【さがまちカレッジ】 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～		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>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。</p>		
日時	2月19日(日)、26日(日)、3月5日(日)、 12日(日)、18日(土) 10:30~12:00 全5回	【講師】 ①東邦大学医学部教授 田崎 美弥子 氏 東邦大学医学部准教授 山口 哲生 氏 ②日本脳機能トレーニングセンター所長 渡辺 光理 氏 ③多摩大学経営情報学部教授 良峯 徳和 氏 ④総合診療医 川下 剛史 氏 ⑤杏林大学保健学部准教授 中島 正世 氏 心理カウンセラー 浅井 夕佳里 氏
会場	町田市立町田第一中学校 (町田市中町1-27-5)	
対象	18歳以上の方	【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
定員	20名(抽選)	
費用	6,000円	※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。(1月中頃から配布予定)詳しくは問い 合わせください。 ※受講の際はマスク着用をお願いいたします。
申込	1月31日(火)まで(必着)に郵送またはFAX で、受講申込書をさがまちコンソーシアム事 務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/ manabi/consuniv/index.html) ※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。	
問合せ	042-747-9038 メール info@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))	 

<p>【さがまちカレッジ特別講座】 違法でなければ安全か？ 子どもたちにもその危険性を教えたい！ タバコ、お酒、カフェイン、CBDetc</p>		<p>主催 さがまち コンソーシアム</p>
<p>私たちの身の回りにはたくさんの嗜好品があふれています。法規に反していないもの(合法的なもの)は全て安全でしょうか。 お酒、タバコはなぜ20歳以上なのか？コンビニでも販売されているエナジードリンクの主成分はなにか？CBDの原材料はなに？その効用は？現状と課題を理解し、健康に、安全に毎日を過ごすことを目的に、薬剤師の立場から発信します。</p>		
日時	3月5日(日) 10:00～11:30	【講師】 相模原市薬剤師会 理事 森田 育子 氏
会場	相模女子大学(相模原市南区文京2-1-1)	【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536
対象	18歳以上の方	※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。(1月末頃から配布予定)詳しくはお問い合わせください。 ※受講の際はマスク着用をお願いいたします。 ※新型コロナウイルス感染症感染状況によって、オンライン開催に変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください。
定員	35名(抽選)	
費用	無料	
申込	2月15日(水)まで(必着)に郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html) ※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。	
問合せ	042-747-9038 メール info@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 学ぶことは、面白い -暮らしの中の身近な学び-




いま 大きな注目が!



まな
学ぶことは
まなびテラス

い
生きること

まなびテラス



お知り合いに
すすめたい方が
いらっしゃいましたら
知らせてあげてください。

まいしゅうきんようび
毎週金曜日
ごごじ
午後6時～8時

読(よ)み書(か)き、計算(けいさん)、
ABC・・・から始(はじ)めましょう。
自分(じぶん)のペースでゆっくりすすめます。

しょうがいがくしゅう
生涯学習センター
かい
6階

★16歳以上の方ならどなたでも、いつからでも参加できます。

★ お問い合わせ・申し込み：生涯学習センター 042-728-0071

