

**多摩30市町村対象 TAMA 市民塾 平成29年10月開講分 塾生募集案内**  
 【募集期間 平成29年6月1日(木)～7月15日(土)】

公募による講師と市民の発想・企画・運営による新しい生涯学習(楽習)のステージ『TAMA市民塾』。ユニークで楽しさあふれる講座を用意してお待ちしています。また、8月1日(火)からは、TAMA市民塾の講師募集を行います。詳細については、「ぐるり39」8月号に掲載する予定です。

開講期間 【10ヶ月コース】平成29年10月～平成30年7月 【6ヶ月コース】平成29年10月～平成30年3月  
 会場 多摩交流センター(京王線府中駅北口徒歩3分) 共催 TAMA市民塾・(公財)東京市町村自治調査会

No・講座名・講師名	講座内容	回数・曜日・時間・定員
No.1 初めての中国水墨画～中国最新文化事情～ 劉偉	中国水墨画の墨と水が作り出すハーモニー。この機会に楽しみながら学んでみませんか。桂林のめずらしい健康茶を飲みながら民族音楽を聴き、梅蘭竹菊岩樹基本的な書き方と桂林山水漢詩の世界の現代風の書き方を学びます。よい水墨画を見る、よい音楽を聞く、よい墨の香りをかく、よい仲間と話をしながら楽しい時間を過ごします。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3月曜日(第1回は10/2) ※1月は日程変更あり 14:00～16:00(26名)
No.2 元気を引き出す足もみ健康法 宗像 波子	万病は足の汚れ(老廃物)が作ると言います。第2の心臓と言われている足を揉みほぐす事で滞っている血流を戻し、体に眠っている元気になる力を引き出していきます。自身の治ろうとする力を信じて…足と向き合ってみませんか?足は体の不調を写す鏡、痛みや冷え、しこり等の症状をメッセージとして伝えています。(教材費:足もみ棒540円、希望者のみ:官有謀氏の本977円)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4月曜日(第1回は10/9) 14:00～16:00(26名)
No.3 10ヶ月で学べる透明水彩画の魔法のツボ 高谷 英治	透明水彩画の全般的な知識を学びます。身近にある簡単な素材の写生を通して、透明水彩画特有の様々な描画表現の世界に近づき、自然に身に付くように、花や果物等の静物や野外スケッチ、人物表現の初歩についても学びます。テキストも永久保存用の内容で、すぐ役に立つものを選びました。(モチーフテキスト代:20回分3,000円)	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第1・3火曜日(第1回は10/3) ※1月は日程変更あり 10:00～12:00(26名)
No.4 伝統行事に学ぶ地域の「人々の祈り」 須知 正度	伝統行事や祭りを旧暦、陰陽説、五行説の観点から時、場所、登場人物、道具、色、数、様相を通して、その意義を探ります。それは季節の移り変わりとともに人々の祈りであると考えています。見えているものを整理して、隠れているものを推理してみましょうか。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第1火曜日(第1回は10/3) ※1月は日程変更あり 14:00～16:00(32名)
No.5 スポーツ吹矢 荒木 諭	スポーツ吹矢は20年前に日本で生れたスポーツです。6m離れた円形の的にめがけて矢を放ちます。正しい姿勢での腹式呼吸により、全身を活性化させ自律神経の働きを良くします。思いきり息を吹き、的に命中させた時の爽快感はストレス解消にもなります。(初回のみ消耗品代:的、矢、マウスピース、パイプクリーナー等 1,200円)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4火曜日(第1回は10/10) 10:00～12:00(26名)
No.6 ジャズ音楽の手引き 戸田 慎一	ジャズに興味のある方、もっと知りたい方などを対象とします。ジャズの歴史を振り返りその時代の代表的な演奏をCDで聴いていただきます。「ジャズボーカル」、「日本のジャズ」、「ジャズ喫茶」、「ジャズ書籍」、「CDの購入方法」など、全般について話します。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第3火曜日(第1回は10/17) 14:00～16:00(32名)
No.7 元気になる発声&語り朗読「宙音」 原田 晴美	浅い呼吸は声にも健康にも良くありません。深い呼吸での発声は心身を元気にしていきます。仕組みを知り簡単な方法で体を暖め、日本語の音霊や音霊を使い本来の声を出していきましょう。心身と声を整え、多種多様な作品で語り、朗読を楽しみます。今よりもっと元気でステキな貴方になるために、一緒に楽しく楽習してみませんか?	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第2・4水曜日(第1回は10/11) 10:00～12:00(26名)
No.8 楽しい家庭菜園～少し科学してみよう～ 古谷 正	野菜を初めて作る人、上手に作れない人達にも解りやすく、丈夫な野菜を作るための畑の耕し方、肥料の施し方、種のまき方、管理の仕方など多数の写真やイラストで学びます。座学中心ですが見学会や実習も予定しています。農閑期にしっかり野菜栽培の基本を学び、仲間作りをしましょう。(希望者のみ:教科書:家庭菜園だからできる無農薬栽培 1,000円)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4水曜日(第1回は10/11) 14:00～16:00(32名)
No.9 古事記の樹木を訪ねる 関口 晃	日本最古の歴史書、古事記にも多くの樹木が登場します。古代の人々は樹木に対し、霊性と実用性から接していたようです。それらの樹木のほとんどを植物園や公園で見ることが出来ますが、樹名が現在と異なるものもあります。古事記の樹木を観察し、古事記の面白さと樹木ウォッチングの楽しさを体験してみませんか。(現地までの交通費・入園料は各自負担)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3木曜日(第1回は10/5) 10:00～12:00(26名)
No.10 足跡から学ぼう、女性の生涯 中村 孝	英国のEU離脱は大きな出来事ですが、欧州統合の初期提唱者の母親は日本人でした。彼女(クーデンホーフ光子)は数奇な運命をたどりますが、人生まさに色々。各界(教育、医学、社会運動、芸能他)の日本女性の足跡をたどりつつ、封建的な男社会にどのように立ち向かったかを学びます。	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第1・3木曜日(第1回は10/5) ※1月は日程変更あり 14:00～16:00(32名)
No.11 おりがみパズラート～おりがみの立体パズル～ 横田 至明	折り紙を指定の素子に折り、パズルのように組んで美しい立体(アート)を作ります。素子折りから始め、基本形、応用形へと進み、毎回2～4の課題作品に取り組みます。課題取組で、造形の原理や法則を知り、独自の作品作りの基礎になるでしょう。紙がきちんと折れ、作る意欲のある方なら参加できます。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4木曜日(第1回は10/12) ※12月は日程変更あり 10:00～12:00(26名)
No.12 つながる五感アロマテラピー講座 中嶋 愛	アロマの香りである匂いは過去の記憶を呼び覚まし、感情にアプローチすることが出来ます。ココロとカラダは表裏一体。五感を意識したエクササイズを一緒に楽しみませんか。気づかなかった自分の気持ちを知るきっかけになるかもしれません。五感を蘇らせ、クリアな体になるアロマを是非体験してください。(資料代、教材費、精油代:1,750円)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4金曜日(第1回は10/13) 10:00～12:00(26名)

No・講座名・講師名	講座内容	回数・曜日・時間・定員
No.13 はじめてのカラーコーディネート 根本 照美	私たちの周りに溢れている「色」を上手に使いこなす技術を楽しく学びます。自分の魅力を引き出してくれる色や、心地良い空間を実現するインテリアコーディネートなど、日常生活をよりセンス良く快適にするためのカラーコーディネート術を発見していきます。最終的には、自分だけのカラーカラーージュを完成させましょう。(カラーカード・テキスト代1,000円)	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第3金曜日(第1回は10/20) 10:00～12:00(26名)
No.14 「多摩百面相」五感で巡る多摩探訪 西村 洋一	私達の住む「多摩」の地は自然と歴史に恵まれた特別な場所です。そんな多摩をいろいろな角度から眺めて体験します。歴史、産業、自然、教育、街の営みなどのテーマで多摩の地を座学で学ぶ。その後、フィールドワークで現地を体験、確認します。最終的に五感を研ぎ澄ました「アルキニスト」になる事を目指します。(カラーコピー代 100円/回 フィールドワークの入場料・交通費・食費は各自負担)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3土曜日(第1回は10/7) 10:00～12:00(26名)
No.15 講談大学～講談で脳トレしましょう!～ 若林 鶴雲	「講談」とは、物語を覚えて語って聴かせる日本の伝統話芸で、落語より古い歴史を誇ります。「講談」は「脳のトレーニング」に最適です。歴史の勉強にもなります。中年には認知症予防、若い人には脳トレ、さあ、あなたも「講談」に挑戦してみませんか?(張扇作成費用として500円程度 実費)	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第1・3土曜日(第1回は10/7) 14:00～16:00(26名)
No.16 散文詩を書こう読もう! 奥野 正幸 (花潜 幸)	散文詩は、作文・日記などを書く普通の文体で書くことのできる「詩」のことです。ボードレール、萩原朔太郎など多くの詩人がこうした書き方で表現した作品を残してきました。普通に文章を書く方なら、少し詩心を加えれば誰でも書くことができます。文例を紹介し、人生に残る一品を一緒に書いてみましょう。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第2土曜日(第1回は10/14) 14:00～16:00(26名)
No.17 ストレッチとセルフマッサージ 武田 和美	ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、下半身に集まった血液を心臓に戻すポンプとして働いています。ふくらはぎをもむだけで血流がよくなり、体が温まって免疫力がアップします。また、顔の表情筋や体を支えている大腰筋を鍛えて年齢に負けない筋力づくりを目指しましょう。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第4土曜日(第1回は10/28) 14:00～16:00(26名)

【申込資格】 多摩地域30市町村に在住・在勤・在学の方が対象です。(開講時に本人確認のため身分証明書をご提示いただくこともあります。)

【申込方法】 記入例を参考に**通常はがき(62円)**でお申し込みください。  
 ・はがき1枚に1講座名を記入(2講座以上の記入は**全て無効**)  
 ・1人で2講座までです。(3講座以上の申し込みは**全て無効**)

【申込期間】 平成29年6月1日(木)～平成29年7月15日(土) <当日消印有効>

【抽選】  
 ・応募者が定員を超えた場合は抽選になります。  
 ・**抽選結果は、7月29日(土)に当選者のみ封書で発送します。**  
 ・募集締切後、定員に満たない場合は、追加募集をします。(15名以下の場合は、開講しないことがあります。)

【申込先】 〒183-0056 府中市寿町1-5-1  
 府中駅北第2庁舎6階 多摩交流センター内「TAMA市民塾」

【問合せ先】 TEL 042-335-0111(月～金の9:00～16:00)  
 Eメールアドレス tama\_shimin\_juku@true.ocn.ne.jp

【受講料】 全6回の講座 3,000円 全12回の講座 6,000円 全20回の講座 10,000円  
 (教材費が別途必要な講座もあります。)  
 ・期日までに受講料を払込みください。払込方法については当選通知の中でお知らせします。

**払込期限 8月21日(月) (払込期限が過ぎた場合は失効)**

【その他】  
 ・払込まれた受講料は理由を問わず返金できません。  
 ・講座のカリキュラムや参考資料(作品写真)等は多摩交流センターで見ることができます。  
 ・保育施設、駐車場はありません。  
 ・ご応募いただく個人情報、当該講座に関するこのみに使用します。

〈はがき記入例〉

62円 **1830056**

府中市寿町1-5-1  
 府中駅北第2庁舎6階  
 多摩交流センター内  
 「TAMA市民塾」行

1 講座No.  
 2 講座名  
 3 氏名(ふりがな)  
 4 年齢・性別  
 5 〒・住所  
 6 電話 [自宅 携帯]

**TAMA市民塾・日曜講座のお知らせ**

**第110回 多摩の奈良・平安時代の仏像** 【講師】 齊藤 経生 氏 (つねお)

日時 平成29年7月16日(日) 14:00～16:00  
 場所 多摩交流センター会議室  
 京王線府中駅北口 府中駅北第2庁舎6階 (府中市寿町1-5-1)

申込方法 当日会場にお越しください。先着50名までとさせていただきます。  
 受講料 無料  
 問合せ 多摩交流センター内 TAMA市民塾 TEL 042-335-0111