



# 多摩交流センターだより

多摩  
30市町村  
対象

## TAMA 市民塾 平成29年4月開講分 塾生募集案内

【募集期間 平成28年12月1日(木)～平成29年1月18日(水)】

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。

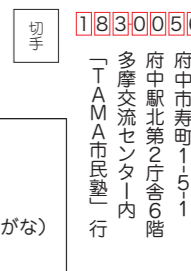
- 開講期間 [6ヶ月コース] 平成29年4月～平成29年9月
- 会場 多摩交流センター(京王線府中駅北口徒歩3分) ●共催 TAMA市民塾・(公財)東京市町村自治調査会

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 メディカルハーブ講座 高瀬 博子	ハーブを料理や栽培だけでなく、健康や美容のために利用しようというメディカルハーブを伝える講座です。病院に行く程でもないちょっとした体調不良にハーブティを利用したり、ハーブをオイルやアルコールに浸けこんで、その成分を利用したクリームやローション作りを行いましょう。基礎をしっかりと伝えて楽しい講座を目指します。(各回試飲・実習用 合計 ¥1,000)	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第2月曜日 (第1回は4/10) 10:00～12:00 (26名)
No.2 心を「おだやか」に 整えるワザ 田中 仁	「健康寿命がプラス10歳」「見た目年齢がマイナス10歳」「人間関係が10倍うまくいく」講座です。笑いヨガ・眠りヨガを使い、笑ったりゆったりしたり心を「おだやか」に過ごすことができます。そうすることで、健康で長生きすることが科学的に証明されつつあります。そのワザを一緒に学びましょう。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第4月曜日 (第1回は4/24) 10:00～12:00 (26名)
No.3 自分の体を 見つめてみましょう ～バレエストレッチ～ 細川 富代	主に床でのストレッチを中心にバレエの呼吸法、日常生活での姿勢維持に必要な筋力や体幹を鍛えます。肩凝りや腰痛に効果的なストレッチも行い、意識をしていく事で筋肉がほぐれ血流も良くなり、リンパの働きも改善されます。後半は、バレエ曲に合わせて簡単なステップで楽しく踊りましょう。安心してご参加ください。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3火曜日 (第1回は4/4) 10:00～12:00 (26名)
No.4 「体幹げんき発声法」と 「かさね歌」 藤田 武志 (マスカレード 藤田)	呼吸法で心と体をほぐし軽い体幹レッスンをを行い、体の内側に意識を集中させます。「驚くほど元気な声が出る」をテーマに考案した体幹発声法で、本来の自分の芯のある声を感じて歌います。レッスンの最後は誰でも簡単に参加できる「かさね歌」(別々の曲を同時に歌う合唱スタイル。「ゆき」+「春がきた」など)を歌いましょう。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3火曜日 (第1回は4/4) 14:00～16:00 (26名)
No.5 日本語から入る フランス語初歩 福本 直之	フランス語の基本的な読み下しは、ローマ字の知識でほぼ5割程度可能です。我々日本人にとって、正確な「発音」に至る前段階の「読み下し」の習得は難しいものではありません。音節、単語、句、文、文章の順序で学習し、最後にその成果を一つにまとめて記憶しておくために、やさしいシャンソンを暗記して歌ってみましょう。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3水曜日 (第1回は4/5) 14:00～16:00 (26名)
No.6 江戸の旅文化 ～やじきたから 大山詣りまで～ 坂下 龍平(凡平)	江戸時代にも旅ブームがあった?人気の観光地は?江戸の当地グルメは?当時の道路状況から江戸っ子の旅の出で立ち、便利な旅グッズまで、江戸の旅文化についてわかりやすく解説します。また巡礼の旅や名所めぐりなど、多彩な旅のスタイルを紹介。庶民たちが出かけた江戸の旅の実態を、豊富な資料を交えて案内します。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4水曜日 (第1回は4/12) 14:00～16:00 (32名)
No.7 透明水彩絵具で 描く風景 相浦 裕	この講座では初心者を対象にした水彩画道具や絵具の話から始めます。遠い昔、幼少の頃にしか経験のない水彩画、またそれを描くことに自信がない方がチャレンジしてみる講座です。ほんの少し描いた経験があるという方も、もう一度基礎からやり直したいと思う方もぜひご参加ください。(透明水彩の用具一式をご持参ください)	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第1木曜日 (第1回は4/6) 10:00～12:00 (26名)
No.8 児童文学の楽しみ方 ～魅力再発見～ 塚本 正司	児童文学は子どもたちだけのものではなく、大人も一度は読むべき作品がたくさんあります。ファンタジーやリアリズム、冒険ものや家庭もの、動物ものや教訓ものなどの中から、今回は「自然」が描かれた名作を紹介し、「自然」にむけた作者の目と心を探ります。わくわくして読んで子ども頃の自分にたちかえてみませんか。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第1木曜日 (第1回は4/6) 14:00～16:00 (32名)

No.講座名・講師名	講座内容	回数・曜日・時間・定員
No.9 気の不思議体験と 太極気術 天野 博之	太極拳や気功が初めての方も楽しんで練習できます。太極拳を長く練習して力をもくことに疑問を感じたり、力みが抜けない方、気を見たり感じたりした経験がない方、肩こり等がある方も楽しんで改善できます。また、2人組練習を通して、気と体の不思議体験ができます。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4金曜日 (第1回は4/14) 18:30～20:30 (26名)
No.10 アンデスの笛ケーナを 吹こう ルイス リオス	「コンドルは飛んで行く」で知られた南米音楽。それを奏でる竹製のケーナ。ペルー産の竹の音色は、深く心に響きます。音の出し方から始めるので初めての方でも大丈夫。最終的には曲が吹けるように進めていきます。持込も可能ですが、ケーナの貸出しもいたします。一緒に楽しく奏でましょう! (プラスチック製貸出無料、竹製希望者購入 ¥8,000)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3土曜日 (第1回は4/1) 10:00～12:00 (26名)
No.11 世界遺産とその背景 武井 聖子	近年様々な形で注目されている世界遺産。単なる遺産紹介にとどまらず、意外に知られていない基礎知識、歴史・政治的背景、各国の生活文化との密接な関係に目を向けていきます。なかなか興味深い遺産申請条件、国内遺産の隠れた価値等について、クイズもとり入れ “感動と発見の連続” 講座にしたいと思います。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第3土曜日 (第1回は4/15) 14:00～16:00 (32名)
No.12 病とくすりの歴史散歩 山口 久夫	正倉院に保存されている奈良時代の薬物についてその由来や出来事、ガマの油やういろう等の伝承薬、多摩地区で活躍した名医、更に昔の疫病や現代のエボラ出血熱などの病いについてわかりやすく話します。街歩き(全5回)では、花とくすりの植物園、御利益のある寺社、更に病とくすりの資料館等を訪ねます。 (交通費・入場料は各自負担)	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4土曜日 (第1回は4/8) 10:00～12:00 (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頂くこともあります。)
- 【申込方法】 記入例を参考に通常はがき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28年12月1日(木)～平成29年1月18日(水) <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、1月28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9:00～17:00)  
E-mail: 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 (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結果の中でお知らせします。
- 払込期限 2月15日(水) (払込期限が過ぎた場合は失効)**
- ・払込まれた受講料は理由を問わず返金できません。
- 【その他】  
・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は、当該講座に関するこのみに使用します。

(はがき記入例)



- 講座No.
- 講座名
- 氏名(ふりがな)
- 年齢・性別
- 〒・住所
- 電話 [自宅 携帯]

## TAMA市民塾・日曜講座のお知らせ

第108回

### 隠れているものが見えるかも ～祭や伝統的行事の“見える化”の試み～

【講師】 須知 正度 氏  
すちまさのり

- 日時 平成29年1月22日(日) 14:00～16:00 申込方法 当日会場にお越しください。  
場所 多摩交流センター会議室 先着50名までとさせていただきます。  
京王線府中駅北口 府中駅北第2庁舎6階 受講料 無料  
(府中市寿町1-5-1) 問合せ 多摩交流センター内 TAMA市民塾 TEL 042-335-0111