



さがまちカレッジ

冬の講座ご案内

さがまちコンソーシアムでは、学びの楽しさを伝えていきたいとの願いから、暮らしに役立つ内容や社会的問題など、身近な話題をテーマに講座をみなさまにお届けします。

講座名	開催日	時間	講師	定員	対象	参加費
A2440151 歩き方教室～気持ちよく格好よく歩いていますか？～ (全2回) 申込期限12月16日(月)*	1月18日(土)・25日(土)	14:00～16:00	一般社団法人ものづくり文化振興協会 講師 馬淵 正彦氏	20名	中学生以上の方	2,500円
姿勢を直し足指でのキックにポイントをおくだけで、体の負担が減りスムーズに歩けるようになります。結果として、時間短縮になったり長く歩けるようになったりもします。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ながら正しいフォーム(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により、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、健康づくりにつながります。						会場 町田市立町田第一中学校
【ユニコムプラザさがみはら共催】 A2440152 今日から実践！薬剤師と学ぶスキンケア実践講座～家族みんなで取り組める健康肌づくり～ 申込期限1月5日(日)*	2月11日(火・祝)	10:00～11:30	昭和薬科大学臨床薬学教育研究センター 講師 神林 弾氏	24名	小学生以上の方	1,200円
健康な皮膚を保つために必要な「清潔」・「保湿」・「紫外線防御」の基本知識、泡立て方のワーク、保湿剤の塗り方などについて、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)がレクチャーを行います。皮膚を健やかに保つために必要な毎日のスキンケアのコツについて解説しますので、ご家族皆さんでスキンケアの重要性や方法を知って、今日からぜひ実践してみてください。						会場 ユニコムプラザさがみはら
A2440153 短編ドキュメンタリー映画制作ワークショップ～身近な“あの”の声なき声に、カメラで耳を澄ます～ (全3回) 申込期限1月16日(木)*	2月15日(土) 13:00～17:00 3月1日(土) 10:00～17:00 (編集作業の進捗により変更あり) 3月8日(土) 10:00～16:00		東京造形大学 映画・映像専攻 准教授 川部 良太氏	10名	中学生以上の方	3,800円
カメラがあるからこそ、身近なあの人の、いつもとは違って聴けることや見つめられ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、身近な“あの”と“私”の関係を、より深く感じたり改めて見つめてみるきっかけとして、ドキュメンタリーをつくってみませんか？この講座では、取材・撮影、編集、上映・フィードバックという制作プロセスを3回にわたり体験的に実践しながら、一人一本短編ドキュメンタリー映画を制作します。テーマは、自分の身近なあの人にどうしようもなく聴きたいとずっと思っていたけれど聴けなかったあのこと。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。※1回目後、各自で撮影を行い、2回目に編集を行います。						会場 東京造形大学
A2440154 日本画の古典技法を学ぶ一絹に描いてみましょう (全2回) 申込期限1月16日(木)*	2月22日(土)・23日(日)	11:00～16:00	女子美術大学短期大学部 非常勤講師 木村 みな氏	12名	高校生以上の方	8,500円(材料費含)
例年大好評の日本画講座を今年度も開催します。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。						会場 玉川学園コミュニティセンター
【ユニコムプラザさがみはら共催】 A2440155 ニューロフィードバック体験講座～脳の健康を守るためにできることを実践しましょう～ (全4回) 申込期限2月2日(日)*	3月2日・9日・16日・23日(日)	10:00～12:00 23日のみ 10:00～13:00	多摩大学名誉教授 良峯 徳和氏 東邦大学名誉教授 田崎 美弥子氏 他	20名	大学生以上の方	6,500円
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、その概要を知っていただき、受講者全員に体験していただきます。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盛り込みながら、それぞれの専門の先生がわかりやすく解説します。						会場 ユニコムプラザさがみはら
A2440156【特別講座】 薬・健康市民講座 薬剤師が教える自分自身で健康になる方法～元気で長生きするために～ 申込期限2月2日(日)*	3月2日(日)	10:00～11:30	相模原市薬剤師会常任理事 薬剤師 澤田 寛之氏	35名	大学生以上の方	なし
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。より元気で長生きするために、「病気になるようにするには」「若さを保つにはどうすればよいか」など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。						会場 おださがプラザ
A2440157 デッサンから学ぶ日本画 (全2回) 申込期限2月16日(日)*	3月15日(土)・16日(日)	10:30～16:00	女子美術大学短期大学部 非常勤講師 木村 みな氏	12名	高校生以上の方	9,500円(材料費含)
例年大好評の日本画講座を今年度も開催します。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。						会場 玉川学園コミュニティセンター
【ユニコムプラザさがみはら共催】 A2440158 手のひらにありがとう ローラーアート de オリジナルTシャツをつくらう 申込期限2月16日(日)*	3月18日(火)	10:00～12:00	女子美術大学 非常勤講師 坪谷 彩子氏	10名	一般の方	4,000円
普段からよく働く(いた)“手のひら”をモチーフにした、世界にひとつしかないアートTシャツをつくりましょう！3原色(マゼンタ、シアン、イエロー)の布地用インクとローラーを使って、テンポよく直感で着色してから、シートをはがしてゆくと・・・『今日の手ひら』Tシャツの完成です！「どうして？」「わあ！」美しく深い色の不思議に驚くでしょう！Tシャツは各自ご持参いただきますので、新品はもちろん、着慣れたTシャツを変身させるのも楽しいですね。						会場 ユニコムプラザさがみはら
A2440559 【こども体験講座】 月を目指そう！月の基礎から探査データまで、最先端の知識体験 (全2回) 申込期限2月28日(金)*	3月22日・29日(土)	13:00～16:10	相模女子大学 非常勤講師 春山 純一氏	30名	小学4～6年生 中学生・高校生	3,000円
今、日本をはじめ、多くの国々が月の探査に乗り出しています。この講座では、みなさんがよく知っている(はず?)の月についてのさまざまな基本や、月についてわかってきたことを、わかりやすく紹介します。さらにパソコンを使って、月の最新データを見ることもしてみたいと思います。春休み期間のこの講座を通して、今後の更なる学びへのきっかけにしていまうことを目指します。						会場 相模女子大学

(*)申し込み多数の場合申込期限後抽選を行います。



