

| 2025年春～開講 |

市民が共に学び会う講座 受講生募集

人と出会い、共に学び、絆を深め、生きがいを感じ、人生を輝かせる…
そんな講座を一緒に作りませんか



市民講師による
バラエティに富んだ
6講座をライナップ

申し込みはこちらから！

1 アロマセラピー



2 昆虫文化



3 書道



4 雅楽入門



5 ラフターヨガ



6 木もれびの森



生涯学習センターは、講師と受講生でサークルを作り、学びを継続していくことを支援します。

相模原市 教育委員会
生涯学習センター

1

アロマテラピー

～知って感じて使ってみよう～

日程 ① 3月10日(月) 13:30～15:30
香りはどうやって使われてきたの?等

② 3月17日(月) 13:30～15:30
香りはどうやって身体に影響するの?等

人数 10人

受講料 1,300円(教材費込) 持ち物 筆記用具

場所 小会議室2

講師 Hiromi

●香りの歴史にも触れ、精油の特徴を知り、アロマスプレーとトリートメントオイルを作成します。



植物の香りを生活に取り入れ豊かな日々を過ごす

香りをゆったりと感じ、心穏やかなひとときを楽しんでみませんか。

2

大人のための昆虫文化講座

～子供や孫に虫のことを伝えよう～

日程 ① 3月10日(月) 13:30～15:30
カブトムシとクワガタの生態について等

② 3月17日(月) 13:30～15:30
セミの分類と生態について等

人数 15人 持ち物 筆記用具

受講料 1,600円(カブトムシ幼虫飼育セット込)

場所 多目的室

講師 三宅 潔・久保田 兼行

●昆虫の生態、観察方法、飼育技術などをカブトムシやセミなどを題材にして説明。



観察&飼育体験を!

自然と親しむ機会の少ない子供や孫に、自信をもって虫のことを教えてあげられる

3

書道 ～仮名を中心として～

日程 ① 3月10日(月) 13:30～15:30

② 3月17日(月) 13:30～15:30

③ 3月24日(月) 13:30～15:30

人数 20人 持ち物 筆(大筆・小筆) 硯 墨 文鎮

受講料 1,800円(特製下敷・半紙代込)

場所 小会議室 3

講師 伯水会 田澤 伯堂

●書道の基本としての文字の成り立ちから学習し、楷書、行書、かな文字などの基本を学習する。



書道の基本としての文字の成り立ちから学習しよう!

文字の基本点画を理解し、日本古来のかな文字の発生と理解から習熟へと進むことで、良い文字を見分け、鑑賞し、手紙などに応用できるように!

4

雅楽入門教室

- 日程** ① 3月12日(水) 13:30~15:30
 ② 3月19日(水) 13:30~15:30
 ③ 3月26日(水) 13:30~15:30

- 人数** 15人 **持ち物** 筆記用具
受講料 350円(ひちりき・龍笛レンタル代込)
場所 多目的室
講師 遠藤 勉

- 日本古来の楽器 ひちりき、龍笛を吹いてみよう。



まずは楽器の役割を知ろう！

自分に合った楽器を選び、演奏して雅楽を楽しもう！

5

ラフター(笑い)ヨガと陰陽ヨガ

- 日程** ① 3月14日(金) 13:30~15:00
 ラフターヨガでウォーミングアップと自己紹介等
 ② 3月28日(金) 13:30~15:00
 股関節などの動きを意識した基本的な動きのヨガ等

- 人数** 12人 **持ち物** ヨガマットまたはバスタオル
受講料 300円 水・タオル・寒さ対策用ブランケット
場所 多目的室 ※ひざなどに痛みのある方はバスタオルが必要です。
講師 長嶺 尚子

- ラフター(笑い)ヨガでウォーミングアップをして、動きのある陽のヨガと動きのない陰ヨガを行います。



日頃のストレスを軽減し、大人の友達作りのきっかけを！

笑いにより、周りとのコミュニケーションをとり、基本の陽の動きを取り入れたヨガを行います。

6

木もれびの森を見つめる 生物多様性からの視点で

- 日程** 3月26日(水) 13:30~15:30

- 人数** 20人
受講料 600円(教材費込)
場所 小会議室 3
講師 木もれびの森の花と木々を守る会(ここももの会)
持ち物 筆記用具・スマホ(アプリ バイオームを使用)

- 映像を通して、木もれびの森の自然を生物多様性の視点から見つめなおしましょう。



出歩けなくても自然を満喫しよう！

木もれびの森の紹介・歴史・特徴、春を待つ木々と花たちのご案内
簡単なクラフト体験

講座の申込み方法



①受講対象

相模原市に在住、在勤、在学の15才以上の方(中学生不可)

②会場

市立総合学習センター (中央区中央3-12-10)

③受講料・教材費

①1,300円 ②1,600円 ③1,800円 ④350円 ⑤300円 ⑥600円
受講料等は、初回利用時に現金で集金します。お釣りのないようにご協力ください。

④申込期間

2月12日(水)~3月5日(水)

⑤講座の申込み方法

(1) 二次元コード(表紙から) (2) 電話 (3) 直接窓口

①講座名 ②住所(居住区) ③氏名(フリガナ) ④電話番号 ⑤年代等を回答または記入してください。

⑥申込者が定員を上回った場合または10名未満の場合

定員を上回った場合は、公正に抽選します。抽選後、キャンセルが生じた場合は、随時繰り上げます。講座申込後、抽選の結果、残念ながら外れて参加ができなくなった場合または申込者が10名以下で講座が成立しなかった場合のみ事務局より、3月8日(土)までに連絡いたします。

連絡がない場合は、参加可能ですので、当日会場にお越しください。

⑦申込みをキャンセルする場合

申込した講座をキャンセルする場合は、3月4日(火)までに、生涯学習センターにご連絡ください。それ以降(3月5日(水))は、受講料と教材費の全額をお支払いいただくことになります。

⑧応募・問合せ先

生涯学習センター(相模原市立総合学習センター1階)

住所 ➡ 〒252-0239 相模原市中央区中央3-12-10

電話 ➡ 042-756-3443

メール ➡ shogaku-center@city.sagamihara.kanagawa.jp

休所日 ➡ 2月20日(木)

受付時間 ➡ 午前9時~午後5時

⑨受講するにあたって(お知らせとお願い)

- 公共交通機関をご利用ください。
- 駐輪場及びバイクの駐車場は用意しています。
- 受講生の都合による欠席・遅刻などの場合は、補講はありません。
- 受講生の都合により途中で受講を中断された場合でも、受講料・教材費は返金できません。
- お申込みの際、頂いた個人情報は、講座の運営以外には使用しません。
- すべての講座で保育はありません。