



■ お問い合わせ先

さがまちコンソーシアム 事務局内 市民大学担当

〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301

TEL 042-703-8550

メール smnkouza@sagamachi.jp

(月～金曜日(祝日を除く) 午前9時から午後5時まで)

■ ご意見・ご要望

相模原市教育委員会 生涯学習課 生涯学習センター

TEL 042-756-3443

座間市教育委員会 生涯学習課

TEL 046-252-8472

(あじさい大学コース)

相模原市 高齢・障害者福祉課

TEL 042-769-8354

市民大学は今年60周年をむかえます

市民大学

主催 市民大学開催校・相模原市・相模原市教育委員会・座間市教育委員会
運営 公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

相	模	原
座		間

令和 **7** 年度 後期

令和 7 年度【後期】講座一覧

混沌時代の新・テレビ論

ー37年間テレビ局で番組を作り続けた講師が伝える「テレビの真実」(後編)ー

音楽で少し豊かな生活を！クラシック音楽解説講座ー入門編ー

動物と長く暮らすために

知って得する「食と健康の最新事情」

はじめての日本の伝統音楽Ⅰー雅楽と^{しょうみょう}声明ー

日本近代文学と移動:温泉への移動とジェンダー

データサイエンスが描く未来社会～ビッグデータとAIの活用～

コミュニティ・つながり・学生の学び

【親子講座】今あるかたちをカタチに残そうージェスモナイトでつくるレリーフ作品ー

印象派の世界ーモネ、ルノワール、そしてセザンヌへ

介護の知識を身につけようー休息・睡眠に関連したところとからだのしくみと環境の整備ー

これまでの住まい・これからの住まいー幸せな住まいの継承に向けてー

初めての手話体験講座

健康で豊かな人生のための基礎知識

暮らしに役立つ医療の知識

あじさい大学コース(相模原市民限定)

健康体操:太極拳ー自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法ー

健康体操:伝える「健康で若々しい体づくり応援講座」ー心と体を元気にする効果的な健康体操法ー

健康文化・芸術:民謡ー健康と楽しさを民謡で！ー

健康体操:フラーフラでエクササイズー

健康スポーツ:卓球ーみんなでワイワイ楽しむ生涯スポーツー

60th Anniversary

大学・専門学校・

公共施設で

教授や講師の

講義に学ぶ。

参加校

相模女子大学・相模女子大学短期大学部

麻布大学

和泉短期大学

女子美術大学

北里大学

医療ビジネス観光福祉専門学校

桜美林大学

青山学院大学

多摩美術大学

東京家政学院大学

法政大学

サレジオ工業高等専門学校

和光大学



※市民大学は、学校教育法上の大学ではありません。

目 次

「市民大学」令和7年度後期講座開催について

1. 受講について	1
2. 令和7年度【後期】講座一覧(受講方法別・開催順)	2
3. 受講上のお願い	3
4. 学校別講座詳細	
桜美林大学コース	4
麻布大学コース	5
相模女子大学・相模女子大学短期大学部コース	6
青山学院大学コース	7
多摩美術大学コース	8
医療ビジネス観光福祉専門学校コース	9
行政(座間市)コース	10
和泉短期大学コース	11
北里大学コース	12
5. あじさい大学コース【後期】講座一覧(相模原市民限定)	14
6. あじさい大学コース講座詳細(相模原市民限定)	15
7. お申込み方法	20

「市民大学」令和7年度後期講座開催について

「市民大学」は相模原市・座間市を中心に近隣の大学・専門学校等のキャンパスや公共施設で、多くのみなさまに受講いただいている生涯学習講座で、昭和40年の開設以来、今年で60周年を迎えることができました。

相模原市・座間市に在住/在勤/在学の15歳以上の方(ただし親子講座を除く)であれば、どなたでも受講できます。(ただし『あじさい大学コース』は相模原市民のみ)

令和7年度後期講座は、開催校の講義室等で学ぶ対面講座とオンライン講座の2つの受講方法で開催します。

多様化・高度化する現代社会の諸課題に対応し、さまざまな学習ニーズに応じた講座を開催します。

興味をお持ちになった講座にぜひお申し込みください。みなさまの受講をお待ちしています。

1. 受講について

- 対象：原則として相模原市・座間市内に在住/在勤/在学の中学生を除く15歳以上の方、ただし親子講座を除く。（定員を超えた場合には、上記の方を優先として抽選をします。）
あじさい大学コースは相模原市在住の方のみ。
- 受講料：1講座につき1,300円、1,900円、または2,600円（講義時間数によって異なります。）
受講料とは別に、教材費などが必要な講座があります。
通信料などオンライン講座の受講に必要な費用は、各自の負担となります。
- その他：お申込み講座数の制限はありません。講座の詳細をご確認の上、お申し込みください。

受講の手順

① 講座の詳細の確認

講座の日程、内容、受講料などの費用、必要な物などを確認してください。講座の詳細は、相模原市、座間市、さがまちコンソーシアムのウェブサイトでも確認できます。

② 講座の申込み【申込期間：9月1日（月）～9月14日（日）】

インターネット（さがまちコンソーシアムウェブサイト）または郵送で、
受けたい講座の申込みをしてください。
お申込み方法の詳細は20ページをご覧ください。



ウェブサイトはこちら

③ 受講者の決定・申込結果の通知

さがまちコンソーシアム事務局からの通知が届くのをお待ちください。
申込者が定員を超えた場合は抽選のうえ、受講者を決定します。申込みをされた方全員に、結果を封書で通知します。受講決定となった方には、受講決定通知書、受講証、納付書を送付します。送付には申込みの締切日から10日程度かかります。

④ 受講料の納付

全ての講座は有料です。
送付された納付書で、指定の期日までに納付してください。
なお、受講料とは別に、教材費などの実費をいただく講座があります。（詳しくは後ページの講座詳細をご覧ください。）

⑤ 講座の受講

- 対面講座の場合：
開催校の講義室や公共施設での受講になります。受講の際には、受講証をお持ちください。
- オンライン講座の場合：
オンライン（Zoom）での受講になります。ご自宅などからパソコン、タブレットなどインターネットを介してZoomに接続して受講してください。

2. 令和7年度【後期】講座一覧(受講方法別・開催順)

【対面講座】

桜美林大学コース

町田市常盤町3758
(PFC) 相模原市中央区淵野辺4-16-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
混沌時代の新・テレビ論 ー37年間テレビ局で番組を作り 続けた講師が伝える「テレビの 真実」(後編)ー	50	3	土・ 日	10月4日・12日・ 11月2日	14:00 ～15:30	1,300円	★会場は桜美林大学プラネット 淵野辺キャンパスです。 
音楽で少し豊かな生活を！クラ シック音楽解説講座ー入門編ー	50	2	土	11月29日・12月20日	14:00 ～15:30	1,300円	★会場は桜美林大学プラネット淵野辺 キャンパスです。

麻布大学コース

相模原市中央区淵野辺1-17-71

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
動物と長く暮らすために	30	3	火	10月7日・14日・21日	18:00 ～19:30	1,300円	
知って得する「食と健康の最新 事情」	30	3	金	11月7日・14日・28日	18:00 ～19:30	1,300円	

相模女子大学・相模女子大学短期大学部コース

相模原市南区文京2-1-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
はじめての日本の伝統音楽Ⅰー 雅楽と声明(しょうみょう)ー	50	5	火	10月14日・21日・ 28日・11月11日・18日	10:40 ～12:10	1,300円	★教材費500円
日本近代文学と移動：温泉への 移動とジェンダー	50	3	土	11月8日・12月13日・ 令和8年1月24日	14:40 ～16:10	1,300円	

青山学院大学コース

相模原市中央区淵野辺5-10-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
データサイエンスが描く未来社 会～ビッグデータとAIの活用～	95	4	土	11月8日・15日・ 22日・29日	10:30 ～12:00	1,300円	★11月8日は講座開始時刻から10分間、 開講式を行いますので、講座終了時間 が12時10分になります。
コミュニティ・つながり・学生 の学び	95	4	土	11月8日・15日・ 22日・29日	13:00 ～14:30	1,300円	★11月8日は講座開始時刻から10分間、 開講式を行いますので、講座終了時間 が14時40分になります。

多摩美術大学コース

八王子市鍵水2-1723

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
【親子講座】今あるかたちをカ タチに残そうージェスモナイト でつくるレリーフ作品ー	10 組 20 名	1	土	11月8日	13:00 ～16:00	1,300円	★申込対象 小学生とその保護者 必ず2人一組でお申し込みください。 ★教材費2,500円
印象派の世界ーモネ、ルノワ ール、そしてセザンヌハ	25	3	月	12月15日・ 令和8年1月5日・19日	13:30 ～15:00	1,300円	

医療ビジネス観光福祉専門学校コース

相模原市南区上鶴間本町3-18-27

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
介護の知識を身につけようー休 息・睡眠に関連したところと からだのしくみと環境の整備ー	15	2	水	11月19日・26日	10:00 ～12:00	1,300円	

行政（座間市）コース

座間市緑ヶ丘1-1-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
これまでの住まい・これからの住まいー幸せな住まいの継承に向けてー	30	2	月・金	12月1日・5日	10：30 ～12：00	1,300円	★会場は座間市役所です。 

和泉短期大学コース

相模原市中央区青葉2-2-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
初めての手話体験講座	20	2	水	令和8年1月21日・28日	13：20 ～15：20	1,300円	★テキストとして「いちばんやさしい手話」（南 瑠霞著 永岡書店）1,760円を購入していただきます。

【オンライン講座】

北里大学コース

相模原市南区北里1-15-1

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
健康で豊かな人生のための基礎知識	30	4	木	①10月2日・②9日・③16日・④23日	①②③ 13：00 ～14：30 ④ 15：30 ～17：00	1,300円	★Zoomミーティングで開催します。
暮らしに役立つ医療の知識	30	4	水	11月5日・12日・19日・26日	10：30 ～12：00	1,300円	★Zoomミーティングで開催します。

60周年記念企画 **市民大学カフェ** のご案内 ※市民大学カフェのみの参加はできません。

 マークのある講座では、講義内、または講義終了後に講師を囲み、講義内容について自由にお話をする座談会形式の『市民大学カフェ』を行います。該当講座の受講者であれば、追加費用・追加申込みなしで参加いただけます。お飲み物を持ってお気軽にご参加ください。（お飲み物の提供はございません。）

開催講座：桜美林大学コース 混沌時代の新・テレビ論
行政（座間市）コース これまでの住まい・これからの住まい（各回実施）
あじさい大学コース 太極拳、健康で若々しい体づくり応援講座、民謡、フラ、卓球

3. 受講上のお願い

- ① **受講料** は講座受講前までに必ず納付してください。
- ② **受講証** を決定通知時に送付いたします。受講の際は必ずお持ちください。
- ③ **キャンセル** は講座開始日の7日前までに申し出てください。（6日前からは受講料が発生します。）
- ④ **教材費が必要な講座** は、講義の初回に集金させていただきます。（キャンセルされても教材費をいただく場合があります。）
- ⑤ **録音や撮影** は原則禁止です。
- ⑥ 講義の会場へは 電車・バス等の**公共交通機関をご利用**ください。
- ⑦ **受付は講義開始15分前から**行います。（対面講座の場合）
- ⑧ **悪天候**などにより**講義が中止になる場合**があります。その場合は、さがまちコンソーシアムホームページでお知らせします。
- ⑨ 講師や他受講生に対する悪質な迷惑行為があり、再三の注意にも応じない場合は、受講をご遠慮いただく事があります。
- ⑩ 受講に際してご不安な点がありましたら、**事前にご相談**ください。

4. 学校別講座詳細

桜美林大学コース

所在地：相模原市中央区淵野辺4-16-1

◎プラネット淵野辺キャンパス（PFC） ※JR横浜線 淵野辺駅下車 北口徒歩1分

【対面開催】混沌時代の新・テレビ論－37年間テレビ局で番組を作り続けた講師が伝える「テレビの真実」（後編）



かつて「メディアの雄」と謳われたテレビ。しかし地上波の視聴率は低迷し、広告費も配信プラットフォームに流れ、今やその存在は「風前の灯火」と化している。加えて、「ジャニーズ性加害問題」やドラマ『セクシー田中さん』の問題、フジテレビに端を発する一連の企業ガバナンス・ハラスメント・コンプライアンス問題など、深刻な課題が山積している。

なぜテレビはこのような状況に陥ったのか。その原因は、構造的な欠陥にある。1953年の放送開始から70年を迎えた今、37年間にわたりテレビ制作の現場に身を置いてきた講師が、「前編」に続き、テレビが抱える「悪癖」の本質に迫る。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 14:00～15:30
- プラネット淵野辺キャンパス PF403教室
- 定員50名

【その他】

- 持ち物：筆記用具
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 車・オートバイ・自転車でのご来校はご遠慮ください。
- 淵野辺駅から直結のブリッジ（橋）を渡ったところにある「2階入り口」から校舎へお入りください。1階のバスロータリー前の入り口からは入れません。

【講師】 芸術文化学群 教授 田淵 俊彦

【開講日と内容】（全3回）

- ①10月 4日（土）
テレビの「悪癖」①～忖度
- ②10月12日（日）
テレビの「悪癖」②～不遜と横暴
- ③11月 2日（日）
テレビの「悪癖」③～マネタイズ
★市民大学カフェ

【対面開催】音楽で少し豊かな生活を！クラシック音楽解説講座－入門編－

クラシック音楽というと敷居が高いという方も多かもしれません。私は、桜美林大学の生涯学習講座（現：エクステンション講座）で、ちょっとした音楽や作曲家にまつわるエピソードや知識を知ること、クラシックをもっと身近に感じてみませんか？というクラシック音楽の解説講座を約17年間続けてきました。この度、市民大学に進出？ということで、皆さんとの新しい出会いを楽しみにしております。音楽は不思議と心を穏やかに豊かにしてくれると私は信じています。アカデミックな内容ですが、音楽がわからない！という方でも楽しめる内容になっています。楽しい音楽のひとつときを一緒にしましょう。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 14:00～15:30
- プラネット淵野辺キャンパス PF403教室
- 定員50名

【その他】

- 持ち物：筆記用具
- 車・オートバイ・自転車でのご来校はご遠慮ください。
- 淵野辺駅から直結のブリッジ（橋）を渡ったところにある「2階入り口」から校舎へお入りください。1階のバスロータリー前の入り口からは入れません。

【講師】 桜美林大学エクステンションセンター講師
小澤 由佳

【開講日と内容】（全2回）

- ①11月29日（土）
創作背景を知ることによって身近になるあの名曲
～冬にまつわる音楽を聴いてみよう～
- ②12月20日（土）
作曲家を知ることによって身近になるあの名曲
～「ノクターン」を有名にしたのは誰だろう～

※JR横浜線 矢部駅下車 徒歩4分

【獣医学部 開講】【対面開催】動物と長く暮らすために

お家で一緒に暮らしている犬さん、猫さん、そしてお外で暮らしている猫さんたち。私たちの身近には沢山の動物たちがいます。この講座ではそんな動物たちとの付き合い方についてお話しします。動物と長く付き合いたいと思っている方に向けた内容です。

第1回：お外で暮らす猫さんたちとの付き合い方について、実際に猫さんたちの生活を調査した結果を交えてお話しします。

第2回：お家で一緒に歳を重ねる犬さんと猫さんも足やら腰やら痛くなるのでしょうか？この回ではそんな動物の痛みについてお話しします。

第3回：長い年月、人も動物もお薬を飲む機会も多くなりますね。この回では飲んだお薬の行方についてお話しします。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●18:00～19:30

●2号館1階105・106講義室

●定員30名

【その他】

●持ち物：筆記用具

●車でのご来校はご遠慮ください。

【講 師】	① 獣医保健看護学科	教授	植竹 勝治
	② 獣医保健看護学科	准教授	今井 彩子
	③ 獣医保健看護学科	教授	栗林 尚志

【開講日と内容】（全3回）

①10月 7日（火）

猫と上手くご近所付き合いするために

②10月14日（火）

動物だって足やら腰やら痛いんです！

③10月21日（火）

ヒト、動物が薬を服用した後の体内での動き

【生命・環境科学部 開講】【対面開催】知って得する「食と健康の最新事情」

毎日の生活に欠かせない食事について、SDGs や健康づくりの点から一緒に考えてみましょう。食にまつわる最新情報を知りたい初学者の方向けの内容です。

第1回：食品の生産には、土地や水など地球の資源が使われています。地球環境にも健康にもよい食事はどのようなものか、一緒に考えてみましょう。

第2回：地球のいたるところに微生物が棲んでいます。海や空、温泉や冷蔵庫、体表面や腸の中。食べ物をつくる・食べる。そこにある微生物とのつながりを最新研究から見つめます。

第3回：加齢に伴い、さまざまな身体の変化が起こります。食事と運動を通して、健康寿命について考えてみましょう。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●18:00～19:30

●2号館2階205講義室

●定員30名

【その他】

●持ち物：筆記用具

●車でのご来校はご遠慮ください。

【講 師】	① 食品生命科学科	講師	小手森 綾香
	② 食品生命科学科	教授	大田 ゆかり
	③ 食品生命科学科	教授	澤野 祥子

【開講日と内容】（全3回）

①11月 7日（金）

わたしの健康と地球の健康：SDGsと健康的な食事の関係

②11月14日（金）

食とくらしと微生物

③11月28日（金）

健康な身体を維持するための食事と運動のハナシ

【対面開催】はじめての日本の伝統音楽I – 雅楽と^{しょうみょう}声明

知っているようで知らない日本の伝統音楽文化を学ぶ講座です。伝統音楽に関する基礎知識や音楽の特徴、社会との関わりを知ることで、現在私達が見聞きする伝統音楽や民俗音楽への理解を深めることができます。

今年度は雅楽と声明(仏教音楽)という古代の音楽と音楽を取り巻く文化についてお話しします。第4回では大和市雅楽協会会長をお招きし、みなさんに雅楽の実演をお聞きいただいたり、楽器体験をしていただきます。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】500円(楽器使用料)

【時間・場所・定員】

●10:40~12:10

●7号館 712教室

●定員50名

【その他】

●第4回雅楽の楽器体験について

- ・「龍笛」という雅楽の笛や「打ち物」という雅楽の打楽器の体験をしていただく予定です。
- ・龍笛は一人一本ずつお貸しし、さらに初めての方でも音が出せるような補助具もお一人ずつお渡ししますので安心してご参加ください。
- ・楽器使用料として第4回講座受付時に500円を徴収します。お釣りのないよう当日現金でご持参ください。
- ・口紅を落として楽器体験を行ってください。

●車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①~⑤非常勤講師 寺田 真由美
④ 大和市雅楽協会会長 松永 耕作

【開講日と内容】(全5回)

- ①10月14日(火)
日本の伝統音楽概説
- ②10月21日(火)
雅楽(1)雅楽の歴史、雅楽の曲種
- ③10月28日(火)
雅楽(2)雅楽の国風化、雅楽の楽器
- ④11月11日(火)
雅楽(3)雅楽を実際に聴く、楽器体験
- ⑤11月18日(火)
声明と仏教儀礼

【対面開催】日本近代文学と移動：温泉への移動とジェンダー

日本の近代は、封建時代の移動の規制が解かれ、西洋の技術を導入し鉄道を敷設することで、移動の自由が促進される時代だった。日本近代文学には、こうした時代的特性を反映するかのように自由に移動する主体が登場するが、彼らの「自由な移動」は、旅行や観光とりわけ温泉旅行・観光として描かれることが少なくない。本講座では、日本近代文学上で温泉への移動が描かれた複数の小説(以下、温泉文学と記す)を、時代背景を整理しながら読み深めることを通して、文学のジェンダーの問題について掘り下げる。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●14:40~16:10

●3号館314教室

●定員50名

【その他】

- 時代の流れを追い、作品同士を比較しながら講義を進めますので、全回出席が望ましいです。
- 予習として、第1回と第2回は、夏目漱石、志賀直哉、川端康成の作品のうち、温泉へと向かう主人公が描かれたもの、あるいは温泉を舞台とする作品を一つ調べ読んでおいてください。第3回は、林芙美子『浮雲』、原田康子『挽歌』、幸田文『崩れ』などを、1、2回目に登場した温泉を表象する文学との違いについて考えながら読んでおいてください。
- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 非常勤講師 安藤 史帆

【開講日と内容】(全3回)

- ①11月 8日(土)
観光旅行の萌芽期の温泉文学とジェンダー
- ②12月13日(土)
観光旅行の成熟期の温泉文学とジェンダー
- ③令和8年1月24日(土)
敗戦後の温泉文学とジェンダー

※JR横浜線 淵野辺駅下車 徒歩約7分

【対面開催】データサイエンスが描く未来社会 ～ビッグデータとAIの活用～

本講座では、ビッグデータやAIを活用したデータサイエンスがどのように未来を形成するかを探求します。受講者は、データ活用とその価値創造プロセスについて学びながら、未来社会に対する洞察を深めていきます。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 10:30～12:00
- 相模原キャンパスE棟 E102教室
- 定員95名

【その他】

- 講座初回(11月8日)は講座開始時刻(10時30分)から10分間、開講式を行います。よって、講座終了時刻が12時10分になります。開講式では、講座のコーディネーターから、挨拶・講座の展望などをお話いたします。なお、2回目以降は12時に終了します。
- 車・オートバイ・自転車等でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①社会情報学部 准教授 大林 真也
②データブリックス・ジャパン株式会社
シニア・スペシャリストソリューションアーキテクト
弥生 隆明
③社会情報学部 教授 居駒 幹夫
④社会情報学部 准教授 勝村 史昭

【開講日と内容】(全4回)

- ①11月 8日(土)
計算社会科学による社会現象の解明
- ②11月15日(土)
生成AIによるデータサイエンスの進化
- ③11月22日(土)
ビジネス課題解決のための実践データサイエンス
- ④11月29日(土)
ビジネスの価値づくりのためのデータ活用の在り方

【対面開催】コミュニティ・つながり・学生の学び

本講座では、コミュニティ人間科学部の原点ともいえる学生とコミュニティをつなぐ地域連携・教育活動プログラムについて取り上げます。都市、被災地、中山間地域、過疎地、そして今も戦争の爪痕が多く残る沖縄など様々なコミュニティに学生と教員が出向き、その土地でその土地の人々と取り組む地域連携・教育活動の意義や面白さ、そしてそのことがコミュニティ、学生、教員それぞれにもたらすものについて考えていきます。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 13:00～14:30
- 相模原キャンパスE棟 E102教室
- 定員95名

【その他】

- 講座初回(11月8日)は講座開始時刻(13時)から10分間、開講式を行います。よって、講座終了時刻が14時40分になります。開講式では、講座のコーディネーターから、挨拶・講座の展望などをお話いたします。なお、2回目以降は14時30分に終了します。
- 車・オートバイ・自転車等でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 ①コミュニティ人間科学部 教授 森本 祥一
②コミュニティ人間科学部 准教授 輪島 達郎
③青山学院大学 特任教授 趙 慶姫
④コミュニティ人間科学部 教授 黒岩 裕

【開講日と内容】(全4回)

- ①11月 8日(土)
学生と取り組むコミュニティ再生活動とその効果
- ②11月15日(土)
沖縄で何を学ぶかー消費者から植民者の自覚へー
- ③11月22日(土)
大学の地域連携と教育活動
ー二つの壁画プロジェクトをとおしてー
- ④11月29日(土)
廃校利用と英語教育

※JR横浜線・京王相模原線 橋本駅より多摩美術大学行バス 終点下車
 ※JR八王子駅 南口5番バス乗り場より急行多摩美術大学行きバス 終点下車

【対面開催】市民大学60周年記念企画講座《親子講座》 今あるかたちをカタチに残そう—ジェスモナイトでつくるレリーフ作品—

60周年記念企画として小学生と保護者のペアで受講する《親子講座》を開催します。小学生のお子さんと2人1組のペアでお申し込みください。

身のまわりにある色々なかたちを型取りし、できあがった型にジェスモナイトという造形材料を流しこんで、レリーフ作品をつくりまします。季節の葉や枝、身の回りにあるものなど、「今しかないかたち」「おもしろいかたち」を親子でみつけて、思い出とともにカタチに残す方法を楽しみます。

親子でかたちのおもしろさを発見しながら、彫刻の技法にある型取り・注型のしくみを体験しましょう。

晴天の場合は、大学キャンパスを散策して作品制作に活かします。雨天の場合は、大学内の教室で作品づくりを行います。

【受講料】1組につき1,300円

【受講料以外の費用】1組につき2,500円

【開催日時・場所・定員】

- 11月8日(土) 13:00~16:00
- リバラルアーツセンター棟3階 21-307
- 定員10組20名

【講師】美術学部 講師 原 美湖

【その他】

- 対象：小学1～6年生とその保護者 ※申込者は保護者になります。
- 汚れても気にならない服装でお越しください。
- 持ち物：筆記用具
- 教材費として講座当日受付で2,500円を徴収します。
お釣りのないよう現金でご持参ください。
- 車でのご来校はご遠慮ください。



【対面開催】印象派の世界—モネ、ルノワール、そしてセザンヌへ

19世紀後半、フランスで誕生した印象派は、光の変化や日常の情景に繊細なまなざしを向け、絵画に新たな視点をもたらしました。本講座では、印象派の巨匠モネとルノワール、そして印象派から学びつつ独自の道を切り開いたセザンヌの3人に焦点を当てます。

モネは、刻々と変化する自然の光を捉え、印象派の原点ともいえる表現を確立しました。ルノワールは、人びとの姿をあたたかみのある色彩で描きました。セザンヌは、印象派を出発点としながら形の構造を追求し、近代絵画への扉を開きます。三者の表現を通して、近代絵画の展開をわかりやすく解説します。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 13:30~15:00
- リバラルアーツセンター棟3階 21-307
- 定員25名

【その他】

- 持ち物：筆記用具
- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】美術学部 講師 小林 亜起子

【開講日と内容】(全3回)

- ①12月15日(月) モネ
- ②令和8年1月 5日(月) ルノワール
- ③令和8年1月19日(月) セザンヌ

※JR横浜線町田駅下車 徒歩1分、小田急線町田駅下車 徒歩5分

【対面開催】介護の知識を身につけようー休息・睡眠に関連したところとからだのしくみと環境の整備ー

本講座では休息・睡眠に関連したところとからだのしくみと休息・睡眠の介護について、2日間に分けて行います。

1日目は睡眠のしくみ、加齢による睡眠の変化、睡眠障害、睡眠の質を高める方法・生活習慣について学びます。

2日目は睡眠の質を高めるための環境の整備とケアの方法、介護ベッドのベッドメイキングの方法を実践をととして学びます。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 10:00～12:00
- ①202教室②介護実習室
- 定員15名

【その他】

- 高度な知識や動きは必要ありません。どなたでもご興味のある方はご参加ください。
- 持ち物：筆記用具
室内履きのスニーカー（26日）
- 2日目の受講の際は、動きやすい格好と室内履きのスニーカーをご用意ください。
- 当校はJR町田駅から徒歩1分のところにありますので、公共の交通機関を利用しご来校ください。

【講師】 ① 介護福祉学科 教員 津田 新菜
② 介護福祉学科 教員 高松 浩之
介護福祉学科 教員 美濃口 えりか
介護福祉学科 教員 足立原 崇
介護福祉学科 教員 武石 稔弘

【開講日と内容】（全2回）

- ①11月19日（水）
休息・睡眠に関連したところとからだのしくみ
～加齢による睡眠の変化、睡眠の質を高める環境と生活習慣～
- ②11月26日（水）
休息・睡眠の介護
～睡眠の質を高めるための環境の整備とケアの方法、ベッドメイキングの方法～

市民大学の歴史ー市民大学は今年60周年をむかえました

市民大学は、昭和40年に相模女子大学コース2講座から始まり、半世紀以上市民の皆様親しまれている生涯学習講座です。現在では、近隣の高等教育機関13校の協力で多様な講座を開催しています。学校と相模原市、座間市の三者共催の形で行う開催形態は全国的にも珍しく、大きな特徴のひとつです。

令和3年度からは、時代の変化に合わせてZoomを利用したオンライン講座を、令和6年度からはオンデマンド配信による講義を実施しています。これまでに1,100を超える講座が開かれ、のべ65,000人以上の方々に受講していただいています。



★会場：座間市役所 所在地：座間市緑ヶ丘1-1-1

※小田急小田原線 相武台前駅下車 徒歩約15分、または座間駅下車 徒歩約20分

※小田急小田原線 相武台前駅 北口1番乗り場より『台04』『海10』バス「市役所谷戸山公園前」下車すぐ、または南口「相武台前駅南口」乗り場より『座間市コミュニティバス「ザマフレンド号」』にて「座間市役所」下車すぐ

【対面開催】これまでの住まい・これからの住まい ー幸せな住まいの継承に向けてー



座間市・相模原市双方に関連するテーマについて、市民大学参加校の専門分野からアプローチするオムニバス形式。私たちが生きていく上で欠かせない衣食住の「住」に焦点をあて講座を開催します。

私たちの暮らしは住宅や住環境によって支えられています。第1回では、人口減少に伴う住まいに関する現代課題や住みよい暮らしのためにできること、第2回では、我々の祖先が森林資源を活用し時代に対応した住まいをつくってきた歴史を紐解き、現在とこれからの住まいについて考えます。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 10:30~12:00
- 座間市役所5階 5-1会議室
- 定員30名

【その他】

- ★市民大学カフェを第1回、第2回の講義終了後に実施します。市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。

【講師】 ①東京家政学院大学生生活共創学部生活共創学科 教授 小池 孝子
②東京家政学院大学現代生活学部現代家政学科 准教授 青柳 由佳

【開講日と内容】（全2回）

- ①12月1日（月）
人口減少時代の住宅管理について
ー空き家問題と次世代への住環境の継承ー
★市民大学カフェ
- ②12月5日（金）
日本の森林資源からみた住まいの変遷
ー循環型社会と住まいー
★市民大学カフェ

～お知らせ～

市民大学60周年記念イベントを開催します。

市民大学は、皆様のご協力により、今年で60周年を迎えました。そこで、開設60周年を記念して記念イベントを開催することとなりました。

詳細は、相模原市、座間市の10月1日号「広報さがみはら」「広報ざま」に掲載予定です。

皆様のお申込みをお待ちしております！

日程：令和7年11月15日（土）13:00~15:30

会場：相模原市立博物館

住所：相模原市中央区高根3丁目1-15

内容：講演会「(仮) 夢は叶う-宇宙へ挑んだ少年の物語」など

講師：JAXA 宇宙科学研究開発機構

JAXA プラネタリーディフェンスチーム長、

(元)はやぶさ2 ミッションマネージャー

准教授理学博士 吉川真氏（予定）

定員：100名程度

対象者：相模原市または座間市に在住・在勤・在学の方を優先



※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅南口行バス「和泉短大前」下車 徒歩2分

※JR横浜線 淵野辺駅より青葉循環バス「和泉短大前」下車 徒歩2分

【対面開催】初めての手話体験講座

テレビなどでも取り上げられる機会が増えてきた手話。あなたも、あの美しい手の言葉を体験してみませんか？

「やってみたいけど、自分にできるかな？」「いきなり長期の講座は、心配。」そんなあなたに、2回だけの体験講座を用意しました。まずは、一緒に手を動かしてみましょ。

手話のあいさつや、簡単な会話、耳の聞こえない方の体験談などに触れられる、楽しい内容です。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】テキスト代1,760円

「いちばんやさしい手話」(南 瑠霞著 永岡書店)
を各自購入してください。

【時間・場所・定員】

●13:20~15:20

●1号館 101教室

●定員20名

【その他】

●初めて手話を体験したいあなたのための初心者向け講座です。

●メモの取れる、筆記具などをご用意ください。スマホなどで記録を取る方法も可能です。

●車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】①②非常勤講師 南 瑠霞
② 小山 郁美

【開講日と内容】(全2回)

①令和8年1月21日(水)

初めての手話を体験してみよう

手話の名前、住所など、基礎的あいさつ。

手話は、世界共通?どんな言葉?などの基本情報。

実際に自身の手を動かしながら、体験してみましょ。

②令和8年1月28日(水)

聞こえない人との出会い

アドバイザーとして、ろう者講師も登場。

実際に、体験談を聞くとともに、身につけた手話で、本人と話したり。会話が楽しめる授業です。

★テキスト購入について★

テキストとして下記の書籍を使用します。各自で購入しご持参ください。

「いちばんやさしい手話」(南 瑠霞著 永岡書店)

ISBN: 9784522439906 定価: 1,760円(税込)



【オンライン開催】健康で豊かな人生のための基礎知識

生命科学の総合大学である本学の特徴を生かし、様々な視点から講義を行い、社会人の学び直しを含めた市民の多様な学習意欲に応えていくための講座です。この講座では、日常生活を健康に過ごし、豊かな人生をおくるために知っておきたい知識を豊富に盛り込んだ講義をいたします。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●①～③13:00～14:30

●④ 15:30～17:00

●Zoom ミーティングによる開催

●定員30名

【その他】

●講座の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。

●通信料等は受講者負担となります。

【講 師】	① 理学部	講師	大石 正道
	② 医療衛生学部	講師	水上 慎也
	③ 薬学部	教授	金 倫基
	④ 一般教育部	教授	北川 淳

【開講日と内容】（全4回）

- ①10月 2日（木）
活性酸素と病気の関係－活性酸素から身を守るには－
- ②10月 9日（木）
こころの病と脳の関係－MRIで見える精神疾患の新しい姿
- ③10月16日（木）
腸内細菌のチカラ：健康と薬の未来をひらく小さな仲間たち
- ④10月23日（木）
女性に多い骨粗鬆症，男性に多い痛風－運動との関係について－

【オンライン開催】暮らしに役立つ医療の知識

「いのちを尊(たつと)び、生命の真理を探究し、実学の精神をもって社会に貢献する。」ことを理念に掲げている本学が、大学のみならず病院での経験を生かした講義を提供し、社会人の学び直しを含めた市民の多様な学習意欲に応えていくための講座です。この講座では、最新の医療に携わる専門家の立場から豊富な事例を織り交ぜ、暮らしに役立つ医療についてわかりやすく講義いたします。受講者自身、家族などの病気や症状について、その原因や治療法などを理解するために知っておくと便利な医療の知識を概説いたします。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●10:30～12:00

●Zoom ミーティングによる開催

●定員30名

【その他】

●講座の録音、録画、画面キャプチャー（撮影・保存）を禁止しております。

●通信料等は受講者負担となります。

【講 師】	① 健康科学部	准教授	小林 浩二
	② 医療系研究科	専任教授	田中 克俊
	③ 看護学部	准教授	中尾 真由美
	④ 北里研究所病院	診療技術部栄養科	大胡 未有

【開講日と内容】（全4回）

- ①11月 5日（水）
知っておきたい食品媒介寄生虫たち
- ②11月12日（水）
気を付けなければいけない睡眠の病気
- ③11月19日（水）
人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）してみませんか
- ④11月26日（水）
食後高血糖を防ごう！糖質制限食の考え方

オンライン講座の受講準備、注意事項などについて

ご自宅などで Zoom によるオンライン講座を受けられる環境にあるか事前にご確認ください。

・Zoom には、次のものがが必要です。

①インターネットに接続できるパソコンやタブレットなど

②マイク、スピーカーおよびカメラ機能

受講者の映像が不要な講座については、カメラ機能は必須ではありません。

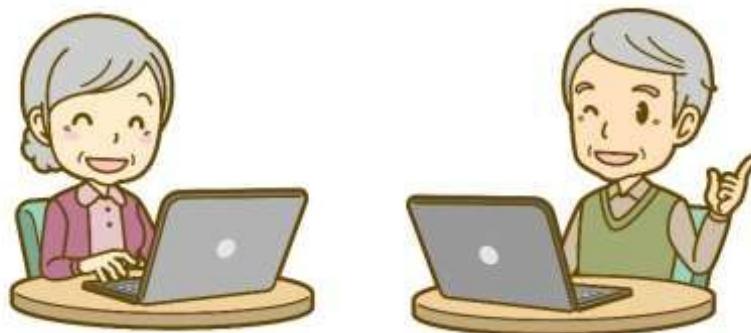
③通信環境の準備

LAN ケーブル(有線)でも、Wi-Fi 環境(無線)でも可能です。

・オンライン講座受講に関してご不安のある方は、さがまちコンソーシアム事務局市民大学担当まで、お気軽にお問い合わせください。

・受講決定通知に、オンライン講座に関するご案内を同封しますので、必ずご確認ください。受講決定通知以降の連絡は、原則メールで行いますので、メールを随時ご確認ください。

・講座開始までに1回、受講する講座の Zoom ミーティングルームやウェビナールームへの接続確認の時間を設けます。(講座初回の2～3日前を予定。詳細は受講決定通知の送付時にお知らせします。)



5. あじさい大学コース【後期】講座一覧（相模原市民限定）

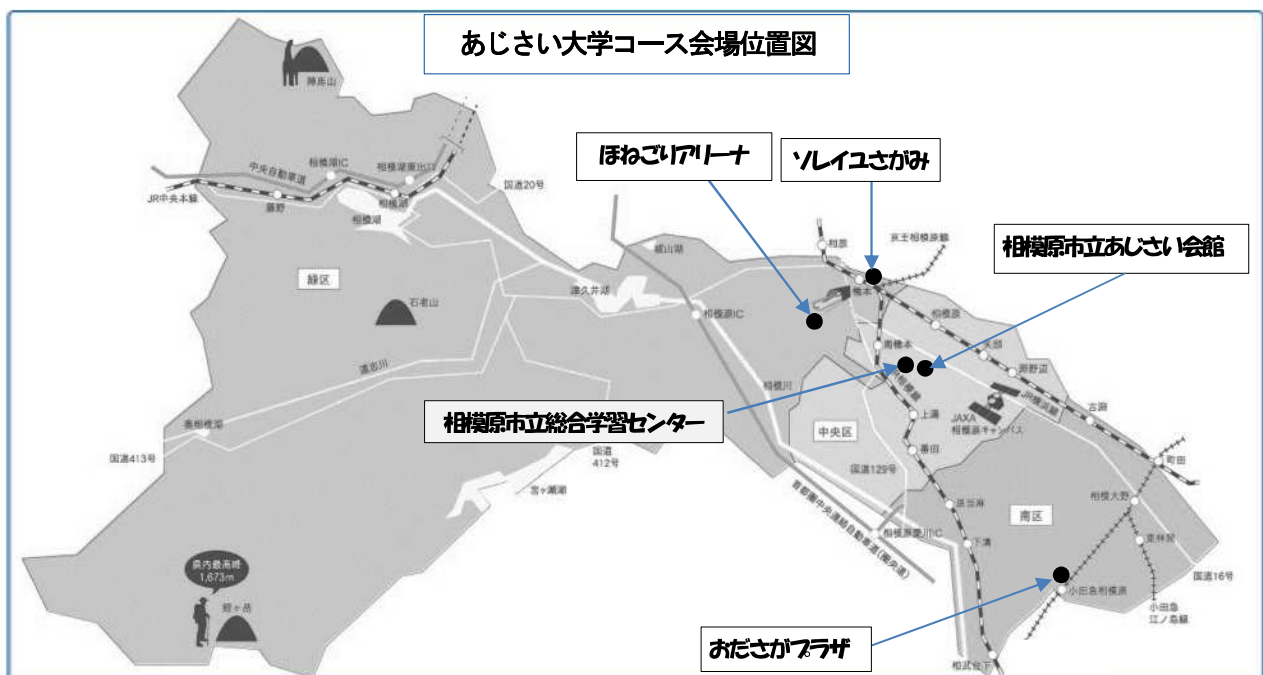
相模原市高齢・障害者福祉課所在地：相模原市中央区中央 2-11-15

生きがいづくり、世代の垣根を越えた仲間づくり、健康・介護予防の知識の普及啓発、講座で得た知識や技術を地域に還元できるような人材の育成などを目的としたコースです。令和7年度からは高齢者の趣味の多様化に合わせ、スポーツ系、体操系、文化・芸術系といった多様な講座を開催します。対象は、**相模原市にお住まいの方のみ**になります。（定員割れの場合も相模原市民以外の方はご受講いただけません。）

※より多くの方の受講機会を確保するため、申込みの状況によっては初めて受講される方を優先する場合があります。

講座名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料	備考
健康体操：太極拳ー自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法ー	35	9	木	10月2日・9日・16日・23日・30日・11月6日・13日・27日・12月4日 予備日：12月18日	9:30～11:30 最終回のみ～12:30	2,600円	★会場はソレイユさがみです。 
健康体操：伝える「健康で若々しい体づくり応援講座」ー心と体を元気にする効果的な健康体操法ー	40	6	土	10月4日・18日・11月1日・15日・22日・12月6日 予備日：12月13日	9:30～11:30 最終回のみ～12:30	1,900円	★会場は相模原市立総合学習センターです。 
健康文化・芸術：民謡ー健康と楽しさを民謡で！ー	30	6	火	10月14日・21日・28日・11月11日・25日・12月2日 予備日：12月9日	13:30～15:30 最終回のみ～16:30	1,900円	★会場は相模原市立あじさい会館です。 
健康体操：フラーフラでエクササイズー	35	6	水	10月15日・22日・29日・11月5日・19日・26日 予備日：12月3日	9:30～11:30 最終回のみ～11:55	1,900円	★会場はおださがプラザです。 
健康スポーツ：卓球ーみんなでワイワイ楽しむ生涯スポーツー	40	6	火	10月21日・28日・11月4日・11日・18日・25日 予備日：12月9日	9:30～11:30 最終回のみ～11:55	1,900円	★会場はまねごりアリーナ（北総合体育館）です。 

※講座ごとに会場が異なりますので、注意してください。



6. あじさい大学コース講座詳細（相模原市民限定）

【対面開催】健康体操：太極拳－自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法－

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ



太極拳の歴史と効用の説明と共に二十四の型を学びます。老若男女問わず、年齢に関係なく、長く続けることが可能な健康法であり体操です。自分の体力に合わせて調節しながら続けてください。動禅とも言われる太極拳は精神を集中し、呼吸はゆっくり動きに合わせて行います。二十四式太極拳は簡化太極拳とも言われ、太極拳を始めるのに適しており、最初から終わりまで普通で4～6分くらい、ゆっくり行いますと8～9分です。やさしくわかりやすい動作から少しずつ複雑で難しい動作に進んでいきます。ただしあまり肩に力を入れることなく、大河の流れのようにゆったりと進んでいきましょう。そして汗をかきながら、笑顔になれますように…。

※令和7年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【受講料】2,600円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
(最終回のみ～12:30)
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員35名

【その他】

- 運動強度は激しくありませんが、医師に止められている方は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。また、日常生活が介助の必要なく一人で行える方を対象とします。
- 動きやすくゆったりとした服装、運動靴や底がゴム製で滑りにくいヒールのない靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 予備日：12月18日（木）
9回のうち、何らかの理由で中止した場合は予備日を最終回として開講します。

【講師】 元桜美林学園エクステンションセンター講師／
相模原太極拳同好会 江崎 由布子

【開講日と内容】（全9回）

- ①10月 2日（木）
二十四式太極拳の型（1）～（3）起勢など
- ②10月 9日（木）
二十四式太極拳の型（4）～（6）左右攪膝拗歩など
- ③10月16日（木）
二十四式太極拳の型（7）～（8）左攪雀尾など
- ④10月23日（木）
二十四式太極拳の型（9）～（11）単鞭など
- ⑤10月30日（木）
二十四式太極拳の型（12）～（15）高探馬など
- ⑥11月 6日（木）
二十四式太極拳の型（16）～（17）左下勢独立など
- ⑦11月13日（木）
二十四式太極拳の型（18）～（20）左右穿梭など
- ⑧11月27日（木）
二十四式太極拳の型（21）～（24）轉身搬攔捶など
- ⑨12月 4日（木）
二十四式太極拳の型（1）～（24）全体復習
★市民大学カフェ
- ⑩12月18日（木）

令和6年度 あじさい大学コース講座の様子



【対面開催】健康体操：伝える「健康で若々しい体づくり応援講座」－心と体を元気にする効果的な健康体操法－

★会場：相模原市立総合学習センター 所在地：相模原市中央区中央3-12-10

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等



「これから運動を始めたい方」や、「今行っている運動をより安心して行えるように知識を得たい方」などを対象に「最新の安全で効果的な運動法」を、優しく分かりやすく、楽しくお伝えします。「なぜ腰痛になるのか?」「美しい姿勢をつくるために必要な筋肉の鍛え方」「メタボリック症候群（肥満）はなぜ食事改善だけではいけないのか?」「睡眠の質を向上させてスッキリ」「認知症の予防、リンパの流れをよくする方法」など、毎回テーマを変えて「目からウロコが落ちるような」情報を提供、アドバイスします。
ぜひ、ご自身に合ったオーダーメイドの運動法を身につけ、学んでいきましょう!

【受講料】1,900円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
(最終回のみ～12:30)
- 総合学習センター 大会議室
- 定員40名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。体調の優れない際は、座って見学や、半分だけ体操して途中でお帰りいただいても大丈夫です。体調を整えて元気にご参加ください。
- 動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル（お薬の服用などあれば忘れずにご持参ください。）
- 会場に更衣室はございません。
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 予備日：12月13日（土）
6回のうち、何らかの理由で中止した場合は予備日を最終回として開講します。

【講師】 相模原市体操協会 平岡 亮一

中村 保夫（①④⑥のみ）

伊東 泰子（②③⑤のみ）

【開講日と内容】（全6回）

- ①10月 4日（土）
体の歪みを整え、姿勢をよくする健康体操
～体のメカニズム講座と簡単カラダチェック～
- ②10月18日（土）
血循環、リンパの流れをよくする運動法
～メタボ予防改善、免疫力アップなどのコツ～
- ③11月 1日（土）
フレイル（虚弱）にならないポイント
～認知機能を向上させる最新トレーニング～
- ④11月15日（土）
効果的な「大人向けのラジオ体操講座」
～無理をせず、楽をしない自分に合った体操法～
- ⑤11月22日（土）
アンチエイジング（抗加齢）トレーニング
～全身をすっきりコーディネートするポイント～
- ⑥12月 6日（土）
笑顔で心も体も健康的な人生へ
～若々しい歩き方、良い姿勢づくり、まとめ～
★市民大学カフェ
- ◎12月13日（土）

令和7年度 前期 あじさい大学コース講座の様子



【対面開催】健康文化・芸術：民謡－健康と楽しさを民謡で！－

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス「市民会館前」下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス「市民会館前」下車 等



昨今の民謡人口の減少の折このような機会に恵まれ、一生懸命やりたいと思います。講義内容につきましては、いかに受講者に民謡の楽しさを理解していただけるか、この一択に限ると思っており、私自身が民謡が楽しくて、楽しくて仕方がないというところから、講義に入っていきたいと思います。初心者でも、あるいは民謡に長く携わっていた方も民謡においての知らない事柄が分かっていくのは楽しいに違いないと強く思い、受けた質問などは必ず解決に向けて勉強するつもりです。初心者でも民謡経験者でも楽しく参加できます。

【受講料】1,900円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 13:30～15:30
(最終回のみ～16:30)
- あじさい会館 展示室
- 定員30名

【その他】

- 持ち物：筆記用具、A4の資料を入れるもの(クリアファイルなど)
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 予備日：12月9日(火)
6回のうち、何らかの理由で中止した場合は予備日を最終回として開講します。

【講師】 相模原市民謡協会 小川 好子

【開講日と内容】(全6回)

- ①10月14日(火) 民謡のルーツ その魅力と面白さについて
- ②10月21日(火) 発声、民謡で使う楽器の使い方(実際に触れてみる)
- ③10月28日(火) 民謡用語の解説 お囃子って?
- ④11月11日(火) 聞いた事のある民謡を唄ってみよう
- ⑤11月25日(火) 各地の民謡を唄ってみよう①
合唱、個人
- ⑥12月 2日(火) 各地の民謡を唄ってみよう②
合唱、個人 ★市民大学カフェ
- ⑦12月 9日(火)

あじさい大学コース今後の開催予定

色々な講座が
楽しめます！

令和7～9年度の講座一覧(案)を相模原市ホームページに掲載しています。募集開始はまだ先になりますが、ご参考になしてください。

【参考：令和8年度～9年度 開催予定講座】

健康体操、太極拳、ヨガ、バウンドテニス、ニュースポーツ
社交ダンス、コーラス、詩吟、書道、水墨画、手芸

相模原市ホームページで「あじさい大学コース」を検索！

あじさい大学コース



↑講座一覧はこちら

【対面開催】健康体操：フラ－フラでエクササイズ－

★会場：おださがプラザ 所在地：相模原市南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4階
※小田急小田原線 小田急相模原駅下車 北口駅前すぐ



フラはゆったりとしたハワイの音楽に合わせてゆっくりと踊ることが多いですが、音楽に合わせて体を動かすことにより「認知予防」などの様々な「介護予防」効果があります。また、周りの人とタイミングを合わせる必要があり、コミュニケーションをとることも重要になることから、仲間づくりにつながります。私もリハビリを目的にフラを始め、心身ともに元気あふれる生活を送っています。他者に対する友愛や尊敬の精神（アロハスピリッツ）を感じながら、健康な人生を送ることを目的に皆でフラの動きを楽しみましょう！

【受講料】1,900円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
(最終回のみ～11:55)
- おださがプラザ 多目的ルーム
- 定員35名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得たうえでご参加ください。体調の優れない際は休憩するなど、ご自身のペースで無理せずご参加ください。
- 運動のできる服装でお越しください。
- 会場に更衣室はございません。
- 持ち物：水筒、汗拭きタオル
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 予備日：12月3日（水）
6回のうち、何らかの理由で中止した場合は予備日を最終回として開講します。

【講師】 相模原文化育成会 井上 邦子

【開講日と内容】（全6回）

- ①10月15日（水）
ストレッチ 運動を始める前に体を温める
フラの基本ステップ・ハンドモーションを知る
 - ②10月22日（水）
ストレッチ・ステップ・ハンドモーション
使用する曲の内容説明・振り入れ
 - ③10月29日（水）
ストレッチ・ステップ・ハンドモーション 振り入れ
 - ④11月 5日（水）
ストレッチ・ステップ・ハンドモーション 振り入れ
 - ⑤11月19日（水）
ストレッチ・ステップ・ハンドモーション 振り入れ
 - ⑥11月26日（水）
振りの仕上げ ★市民大学カフェ
- ☎12月3日（水）

趣味の活動をしたい方へ

サークル会員 募集中

あなたの趣味から始まる出会いがあります

どなたでも加入可能！
お気軽にお問い合わせください！

- 人とのかかわりを広げたい！
- 地域で趣味の活動がしたい！
- 健康のために体を動かしたい！
- 興味はあるけれど、どういうサークルがあるのかわからない

あじさい大学を卒業された方々などが中心となってサークルを結成し、さまざまな分野で活動を行っています。随時会員を募集しているサークルも多数ありますので、二次元コードから『会員募集中のあじさい大学OBサークルについて』をご覧ください、興味がある活動がありましたら、各サークルの問合せ先へお問い合わせください。

受講歴がなくても、どなたでもご入会いただけます！

各サークルの詳細はこちら→



【対面開催】健康スポーツ：卓球－みんなでワイワイ楽しむ生涯スポーツ－

★会場：ほねごりアリーナ（北総合体育館） 所在地：相模原市緑区下九沢2368-1

※ＪＲ横浜線・ＪＲ相模線・京王相模原線 橋本駅南口より『橋36』系統バス「北公園入口」下車
徒歩2分、『橋57』『橋34』系統バス「上中の原団地」下車徒歩10分、またはコミュニティバスにて
「北公園・ほねごりアリーナ前」下車すぐ 等



幼児から高齢者まで、気軽に誰でも楽しめる卓球が、いまブームになっています。
基本から始まり、次第にスキルアップができるように講師がていねいに指導いたします。
そして、最終回はみんなで楽しくゲームをして、いい汗をかきましょう。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
(最終回のみ～11:55)
- ほねごりアリーナ 体育室1/3面
- 定員40名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方(心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など)は、医師と相談し、了承を得たうえでご参加ください。
- 運動のできる服装でお越しください。
- 持ち物：体育館履き・水筒・汗拭きタオル
※ラケットはお貸ししますが、ご自分でお持ちの方は持参してください。
- ★市民大学カフェの詳細は3ページをご覧ください。
- 予備日：12月9日(火)
6回のうち、何らかの理由で中止した場合は予備日を最終回として開講します。

【講師】 相模原市卓球協会

【開講日と内容】 (全6回)

- ①10月21日(火) 卓球の基礎知識
フォアロングとフォアサービス
 - ②10月28日(火) フォアハンドとバックハンド
 - ③11月 4日(火) フォア・バックの切り替え
 - ④11月11日(火) サービスとレシーブ
 - ⑤11月18日(火) 総合練習とルールの説明
 - ⑥11月25日(火) ゲームで楽しもう
★市民大学カフェ
- ☎12月9日(火)

<参考：「あじさい大学OBサークル」を探す方法>

①18ページ右下の二次元コードをスマートフォンなどで読み込み、リンク先のページを開く

②開いたページ下部のリンク先『相模原市地域資源情報公開サイト「さがみナビ」』をタップ

③開いたページで色々な分野のあじさい大学OBサークルをご覧になれます。

<特定の分野のサークルだけ表示したい場合>

- ④「検索条件を再設定」をタップ
- ⑤開いたページの「キーワードで検索」欄に自分が興味のある分野を入力し、「検索」をタップ
(例：絵、歌、体操など)

7. お申し込み方法

1講座1件として、次のいずれかの方法でお申し込みください。

お申し込み前に必ず3ページの「受講上のお願い」をご確認ください。

【インターネット】 さがまちコンソーシアムウェブサイトにある申込みフォームから講座ごとにお申し込みください。

お申込み時に市民大学受講者登録番号が必要となります。お持ちでない場合は事前に受講者登録を行ってください。受講者登録は同ウェブサイトから行えます。受講者登録には時間がかかりますので、締切間近の場合は電話にてご相談ください。



お申込みはこちら

【郵送】 右ページの受講申込書に必要事項を記入し、封筒に入れて、さがまちコンソーシアム事務局あてに送付してください。

※郵送先:〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内
さがまちコンソーシアム事務局 あて

足りない場合は、受講申込書をコピーしてお使いください。

※いただいた個人情報は市民大学に関するもののみに使用します。

電話 問合せ: さがまちコンソーシアム事務局 042-703-8550

平日および9月13日(土)・14日(日) 午前9時～午後5時

申込期間: 令和7年9月1日(月)～14日(日)

※インターネットからのお申込みは午後5時をもって締め切らせていただきます。

OPEN CAMPUS



市民大学参加校のオープンキャンパス情報を見るならココ



オープンキャンパス情報掲載校

- 相模女子大学・相模女子大学短期大学部
- 麻布大学 ○和泉短期大学 ○女子美術大学
- 北里大学 ○桜美林大学 ○青山学院大学
- 多摩美術大学 ○東京家政学院大学
- 法政大学 ○和光大学



令和7年度市民大学【後期】受講申込書

申込みをするコース（学校名）

申込みをする講座名

市民大学受講者登録番号（未登録の方は空欄）

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏 名

生年月日 昭 ・ 平 年 月 日

〒

住 所

電 話

()

携帯電話

()

メールアドレス

*相模原・座間市外在住者で、両市内に在勤・在学の方は、勤務・通学先名称をご記入ください。

令和7年度市民大学【後期】受講申込書

申込みをするコース（学校名）

申込みをする講座名

市民大学受講者登録番号（未登録の方は空欄）

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏 名

生年月日 昭 ・ 平 年 月 日

〒

住 所

電 話

()

携帯電話

()

メールアドレス

*相模原・座間市外在住者で、両市内に在勤・在学の方は、勤務・通学先名称をご記入ください。

令和7年度市民大学【後期】
あじさい大学コース受講申込書

申込みをするコース

あじさい大学コース（相模原市民限定）

申込みをする講座名

市民大学受講者登録番号（未登録の方は空欄）

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏 名

生年月日 昭 ・ 平 年 月 日

〒252-

住 所 相模原市

電 話

()

携帯電話

()

メールアドレス

令和7年度市民大学【後期】
あじさい大学コース受講申込書

申込みをするコース

あじさい大学コース（相模原市民限定）

申込みをする講座名

市民大学受講者登録番号（未登録の方は空欄）

--	--	--	--	--	--	--	--

ふりがな

氏 名

生年月日 昭 ・ 平 年 月 日

〒252-

住 所 相模原市

電 話

()

携帯電話

()

メールアドレス