

No.・講座名・講師名	講 座 内 容	回数・曜日 時間・定員
No. 1 はじめてのフラダンス 森 晃子	ハワイに昔から伝わるフラを踊ってみましょう。はじめての方にもわかり易く、復習をしながら振りを覚え、最終回は1曲踊れるように進めていきます。覚える事で脳を使い、動く事で筋力アップ・体ポカポカ、ハワイアンミュージックに癒されながら男女問わず一緒にフラを楽しみましょう。 ☆カ ヴァイラナ マリエのインストラクター。ハワイで学んだフラの精神・踊りを大切に伝えています。コンペティションやイベントなどに出演。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4月曜日 (第1回は10/14) 10:00~12:00 (26名)
No. 2 山と街で虫刺されの被害を防ぐ 秦 和寿	ハイキング等の山歩きで虫刺されの被害があります。ハチ刺されでは毎年20名程の死亡が報告されています。有害昆虫の防御、応急処置について講義と実習(山行3回)を行います。街中でのヤブカの防除法、またわが国の伝統的な防虫具をご紹介します。 (外歩きの交通費は各自負担 8:45集合 昼食持参) ☆山地や都市の衛生害虫を約40年取り扱っています。有害生物研究会員、日本山岳会医療委員会(衛生動物部門委員)。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第2月曜日 (第1回は10/14) 14:00~16:00 (32名)
No. 3 今さら聞けない 透明水彩画の 基本とその表現 高谷 英治	透明水彩画の基礎知識とその表現について、10ヶ月で全般に学びます。「デッサン～色彩～表現」を中心に身近で簡単な素材による写生演習を通して水彩画特有の様々な表現に触れ深めていきます。画材の正しい知識、テキストも永久保存用の内容で、すぐ役に立つものを沢山用意しました。 (テキスト代としてカラーコピー他 ¥1,600) ☆ベルギー王立アントワープ芸術大学卒、フランス国立パリ芸術学校にて西洋絵画技法全般を習得。1985年～東京芸術大学講師、1993年～女子美術大学大学院講師歴任。	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第1・3火曜日 (第1回は10/1) 14:00~16:00 (26名)
No. 4 かさね歌 ~のどを鍛え、体幹鍛え、 長息健康レッスン~ 藤田 武志 (マスカレート藤田)	かさね歌は別々の曲を一緒に歌う私が名づけた合唱スタイルです。「雪」と「春がきた」や「ふるさと」と「アメージンググレース」なども合唱の楽しさを味わってもらいたいと作りました。また誤嚥予防の発声や体幹トレーニング、腹式呼吸で歌はもちろん、身体も心も健康アップして、講座の最終回には歌を発表しましょう。 ☆アカペラグループでTV、ステージでの活動の後、かさね歌や合唱劇などの制作指導をスタート。学校、個人指導、カルチャースクールなどで指導。	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第2・4火曜日 (第1回は10/8) 14:00~16:00 (26名)
No. 5 すぐ話せる やさしい韓国語 なむ そら 南 素羅	初心者向けの講座で、発音のしかたからはじめます。韓国語が話せるのを目標とし、やさしい表現を一つ一つ覚えて話すコツを身に付けましょう。文字、文法も学びながら授業を行いますので、はじめての方、発音が気になる方、勉強してもなかなか話せない方、ぜひ参加して楽しい韓国語を味わってみてください。 (できる韓国語初級Ⅰ ¥2,000+税) ☆公益財団法人府中文化振興財団カルチャー講座韓国語講師。読売・日本テレビ文化センター韓国語講師。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3水曜日 (第1回は10/2) ※1月は日程変更あり 10:00~12:00 (26名)
No. 6 気功で健康をつくる 取り戻そう穏やかな心・ 身体・息 阿部 章夫	気功は、体、呼吸、心を整えて自分の健康を自分で守り、自分でする自救自助の健康法です。伝統気功と易しい身体解し気功で健身康心をお手伝いし、実践(練功)で自身を自分らしく調えます。講義と実技を併せ、真似ることから始めます。気功的生活の意識があれば自分の身体を変えるのは十分に可能です。 ☆1993年 北京康復養生学研究所気功研修 NPO 福岡気功の会会員、多摩中央病院 OT 室気功講師。TM 瞑想シダー、レイキヒーラー、日本武術太極拳連盟太極拳初段。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4水曜日 (第1回は10/9) 10:00~12:00 (26名)
No. 7 「裏長屋」の 暮らしにみる 落語の世界 坂下 龍平 (凡平)	職人や担ぎ商い、長屋の女房、ご隠居さんなど、落語には「裏長屋」に暮らす江戸庶民の姿がリアルに描かれています。落語をより楽しむための「裏長屋」のホントの姿を豊富な資料で解説。江戸は独り者の町だった？人気の魚はなに？トイレの中身誰のもの？など、意外に知らない江戸のマメ知識も紹介します。 ☆フリーライター。『江戸の人情 [長屋] がわかる』(技術評論社)や、『やっぱり落語がおもしろい』(スペクト)など、書籍の企画・構成・執筆に携わる。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4水曜日 (第1回は10/9) 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. 8 <small>くもがくれ</small> 『雲隠六帖』を読む -『源氏物語』のその後 <small>いのちと</small> 井 真弓	原作の設定を借りて独自のストーリーを創る「二次小説」は、千年以上前に『源氏物語』を原作として生み出されました。光源氏の最期は？三角関係に悩む浮舟のその後は？原作に満足しない読者自ら『源氏』の続編を作りました。二次小説の『雲隠六帖』を読み、『源氏』がどのように読み継がれたかを考えます。 ☆文学博士。清泉女子大学、東京女子大学他の講師。『源氏物語』をはじめ中古・中世の物語や和歌を研究。共著『中世王朝物語全集石清水物語』（笠間書院）など。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第2・4木曜日 (第1回は10/10) 10:00～12:00 (32名)
No. 9 ふろしきを知る・活用する 永井 直美	世界の包み布の中でも、日本の「ふろしき」は独自の発展を遂げています。先人の知恵と一枚の布が持つ可能性から、暮らしの中で多様に使われてきました。ふろしきの活用術を体験し、日本の文化や伝統を、現代にも沿う多彩な使い方でお楽しみください。また「作法」についても詳しくお伝えします。 (希望者にふろしきの貸出 1回につき ¥100) ☆ふろしき研究会所属、日本風呂敷協会認定講師・ふろしき相談員。カルチャースクール・生涯学習講座・各種イベント・ワークショップ等で講師を行う。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第3木曜日 (第1回は10/17) 10:00～12:00 (26名)
No. 10 はじめての カラーコーディネート 根本 照美	私たちの身の回りは数えきれないほどの色で溢れています。色彩のもつ様々な魅力について、上手に使いこなし、自分の目的に応じたコーディネートが出来るようになると、選択肢の幅も広がります。好きな色をより一層魅力的に苦手な色も諦めずに使うための技術を実践演習をしながら学びましょう。 (教材費 配色カード・ペーパーボンド・リング他 ¥1,500) ☆カラーコーディネーターとして建築設計事務所での仕事に従事。文部科学省後援 色彩検定1級。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3金曜日 (第1回は10/4) ※1月は日程変更あり 10:00～12:00 (26名)
No. 11 朗読劇で 楽しく脳と心をリフレッシュ 山崎 巖	朗読と演劇、両方の楽しさを併せ持った「朗読劇」ご一緒にいかがですか？本を持ったまま演技をするので台詞を覚える必要がありません。皆で1つの物を創るので、喜びを分かちあう事が出来ます。楽しみながら大きな声を出すので美容や健康にも最適！！ (ミニ発表会 音響制作費と表紙代 ¥200) NPO 日本朗読文化協会「第6回朗読コンクール」優勝、国際芸術連盟主催「第1回朗読コンクール」優勝。朗読検定2級。都内12ヶ所で演劇や朗読の講師として活動。	6ヶ月コース 毎月2回・全12回 第1・3金曜日 (第1回は10/4) ※1月は日程変更あり 14:00～16:00 (26名)
No. 12 「足圧整体・足法」 未病対策で、より健康に 持田 正子	日々の生活で疲れた筋肉内には潜張 <small>せんちよう</small> (病気の根源と言われるコブ)ができ易く、それが骨格の歪みにつながり、血液やリンパの流れを阻害します。その結果、内臓が鬱血 <small>せんちよう</small> や癒着を起し、疾患の生じやすい体質へと繋がります。足で体を押圧し潜張を短時間で効果的に解く画期的な整体法です。 (教材費「しあわせになる足法」¥1,404) ☆1978年ロンドン大学大学院ディプロマ卒。足法自然塾で学び、2012年指導者の資格・正足士取得。	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第2・4金曜日 (第1回は10/11) 18:30～20:30 (26名)
No. 13 講談大学 ～講談で 脳トレしましょう！～ 若林 誠二 (若林 鶴雲)	講談でなあに？講談で聴くだけのものじゃないの？そんな方にお薦めです。日本の伝統話芸講談を覚えることは脳のトレーニングに最適です。初めは短い物から、そして興味が湧いたら徐々に長い物に挑戦しましょう。お金が掛からずボケ防止、一生楽しめる趣味となります。さあ、講談で脳トレしてみませんか！ (張扇の材料費 ¥500程度) ☆故、田辺一鶴の講談大学に通い早26年、兵庫県赤穂市の「忠臣蔵ウィーク」で公演。赤穂観光大使。伝統話芸の楽しさを知ってもらいたい。	10ヶ月コース 毎月2回・全20回 第1・3土曜日 (第1回は10/5) ※1月は日程変更あり 14:00～16:00 (26名)
No. 14 ローマ帝国分裂から イタリア統一までの歴史 半田 康彦	イタリアの歴史は従来ローマ帝国分裂から統一まで、ゲルマン民族の大移動、ルネサンスやウィーン会議など断片的叙述に留まり、西ローマ帝国滅亡後の他民族による支配や都市国家の時代等の紹介が少ない。4世紀から19世紀のイタリア統一までのイタリアを中心とした中世・近代の歴史や文化を紹介します。 ☆旅が趣味で総合旅行業務取扱管理者取得。現在は簡易裁判所民事調停委員、消費生活相談員として問題解決に携わる傍ら、TCGC会員として江戸東京の名所旧跡を案内。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第2土曜日 (第1回は10/12) 14:00～16:00 (32名)

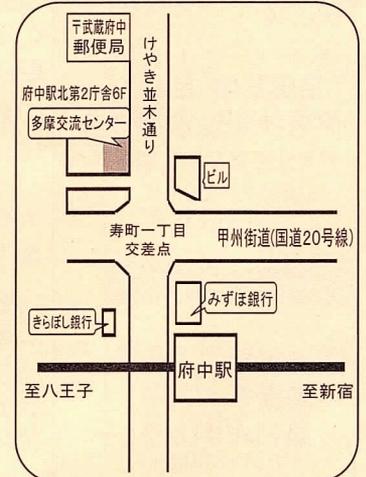
No.・講座名・講師名	講 座 内 容	回数・曜日 時間・定員
No. 15 誰にでもわかる宇宙開発 北村 正治	カーナビや気象情報、衛星放送などは既に日常生活に密着しています。また月や惑星などの探査も話題に上がります。これらを担う衛星やそれを打ち上げるロケットなどの仕組みや現状、疑問を分かりやすく話します。近年深刻になってきた宇宙のゴミや、宇宙開発の将来についても取り上げます。 ☆元JAXA研究員。電気ロケット（イオンエンジン）や宇宙ゴミ対策などの研究開発に従事。大学非常勤講師、科学技術に関わるボランティアとしても活動。	6ヶ月コース 毎月1回・全6回 第4土曜日 （第1回は10/26） ※12月は日程変更あり 10:00～12:00 （32名）

- 募集期間 2019年6月1日(土)
～2019年7月16日(火)＜当日消印有効＞
- 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)
- 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27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(土・日・祝を除く 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20日(火)
・払込まれた受講料は理由を問わず返金できません。
(払込期限が過ぎた場合は失効)
- 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とのみ
に使用します。

はがき記入例

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

〈多摩交流センター案内図〉



☆ 多摩交流センターは、広域的市民ネットワーク活動の支援、多摩地域市民交流の場の提供等を目的として活動しています。