

# 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 8 年度 ■ 前期 ■

## 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。

# 「市民大学」令和8年度前期講座開催について

「市民大学」は昭和40年の開設以来、60年以上の歴史を持ち、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す。

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

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/在学の方（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中学生を除く15歳以上の方
- 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。
- 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：6月1日（月）～6月15日（月）】

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13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。（詳しくは学校別講座詳細をご覧ください。）

#### ⑤ 講座の受講

開催校の教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。

## 2. 令和8年度【前期】講座一覧(開催順)

### 【対面講座】

#### 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
人の状態を読み、人とかわる、コンピュータ	100	4	土	6月27日・7月4日・ 11日・18日	10:30 ~12:00	1,300円	★6月27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。
地球規模課題の解決に向けて協働する	100	4	土	6月27日・7月4日・ 11日・18日	13:00 ~14:30	1,300円	★6月27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。


#### 女子美術大学コース

相模原市南区麻溝台1900

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
みる・つくる・たのしむ 堀文子の世界	16	2	金・火	7月3日・7日	14:00 ~15:30	1,300円	★観覧料1,000円


#### 桜美林大学コース

町田市常盤町3758  
(相模原キャンパス) 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
ドキュメンタリーが“世界の見え方”を変える——常識を壊す思考の冒険(前編)	50	4	土・日	7月11日・18日・ 25日・8月2日	14:00 ~15:30	1,300円	★会場は相模原キャンパスです。 


#### 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
「こどもまんなか社会」を考える	30	2	火	7月14日・21日	13:00 ~14:40	1,300円	★会場はサニープレイス座間です。 

#### 行政(相模原市)コース

相模原市生涯学習センター：相模原市中央区中央3-12-10

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
【親子講座】子育て応援!親子で楽しむ夏休み体験教室	12組	3	金・土	①8月7日 ②③8月8日	①③13:00 ~15:00 ②10:00 ~12:00	1,300円	★対象：小学生とその保護者 ★教材費1組につき6,000円程度 ★会場は①橋本公民館 ②③総合学習センターです。 

#### 法政大学コース

町田市相原町4342

講座名	定員	回数	曜日	開催日	時間	受講料	備考
やさしい労働史—看護職の歴史から日本の働く女性について考える	35	4	木	8月20日・ 9月3日・10日・17日	15:30 ~17:00	1,300円	★会場はソレイユさがみです。

#### 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
あなたもできる社会貢献：社会起業のすゝめ	60	2	水	8月26日	①13:00 ~14:30 ②14:40 ~16:10	1,300円	



マークのある講座では市民大学カフェを最終回に実施します。詳細は5ページをご覧ください。(市民大学カフェのみの参加はできません。)

### 3. 学校別講座詳細

#### 青山学院大学コース

会場：青山学院大学相模原キャンパス 所在地：相模原市中央区淵野辺5-10-1

※JR横浜線 淵野辺駅下車 徒歩約7分

#### 【対面開催】人の状態を読み、人とかかわる、コンピュータ

私たちの「こころ」や「からだ」、そして「ふるまい」を読み取るコンピュータ技術が、今、急速に進化しています。この公開講座では、日常生活の中で人とテクノロジーがどう関わり合い、より安心して豊かな暮らしを支えていくのかを、最新の研究を通じて紹介します。脳や感情の理解から、偽情報への対策まで、ちょっと先の未来をのぞいてみませんか？

【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100名

【その他】

- 講座初回(6月27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・講座の展望等をお話いたします。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理工学部 教授 ロベズ ギヨーム  
②理工学部 助教 大津 耕陽  
③理工学部 助教  
チャクラボルティ シュデシナ  
④理工学部 教授 鷲見 和彦

【開講日と内容】(全4回)

- ①6月27日(土)  
AIとIoTによる人間行動理解とウェルビーイング支援技術
- ②7月4日(土)  
こころ・からだを動かす「人間らしさ」を取り入れたモノのデザイン
- ③7月11日(土)  
脳情報を可視化する - 認知機能変化の理解と予測へ
- ④7月18日(土)  
本当に人か? - 人工合成された顔や動作を見破る

#### 【対面開催】地球規模課題の解決に向けて協働する

2015年に持続可能な開発目標(SDGs)が採択されて10年が経過しました。2030年の目標達成に向けて残り5年を切り、通信等進展が見られる分野がある一方で、貧困、難民、水・衛生、気候変動等の分野では深刻な課題が示されています(国連「SDGs報告書2025年版」)。こうした地球規模課題の解決に向けて、海外経験豊富な地球社会共生学部の講師陣が各専門領域からアプローチします。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

- 13:00~14:30
- 相模原キャンパスE棟 E102教室
- 定員100名

【その他】

- 講座初回(6月27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・講座の展望等をお話いたします。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元地球社会共生学部教授 村上 広史  
②地球社会共生学部 教授 藍澤 淑雄  
③地球社会共生学部 助教 塚田 祐介  
④地球社会共生学部 教授 池畑 修平

【開講日と内容】(全4回)

- ①6月27日(土)  
泥縄のSDGs: データ不足は克服できるのか
- ②7月4日(土)  
地球社会の格差をどう乗り越えていくのか~人間開発の視点から考える~
- ③7月11日(土)  
分断をこえて共に生きる: 社会階層から考える共生社会
- ④7月18日(土)  
「アメリカ抜き」の協働を考える

## 女子美術大学コース

会場：女子美術大学相模原キャンパス 所在地：相模原市南区麻溝台1900

※小田急線 相模大野駅より女子美術大学行バス 終点下車

※JR横浜線 古淵駅より女子美術大学行バス 終点下車

### 【対面開催】みる・つくる・たのしむ 堀文子の世界

女子美術大学アートミュージアムで開催する展覧会に関連した特別講座です。

日本画家・堀文子の展覧会鑑賞に加え、講座では特別にご覧いただく資料も交えながら、作品と作家の魅力に親しみます。また、簡単な創作の時間も設け、鑑賞と表現の両方を体験します。鑑賞が創作のきっかけとなり、創作の経験が鑑賞への理解や共感を深めていく—そのようなつながりを大切にしながら、堀文子の作品世界をより深く味わうことを目指します。

堀文子 (1918-2019) : 女子美術専門学校 (現・女子美術大学) 師範科日本画部卒業、本学名誉博士

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 1,000円 (観覧料)

【時間・場所・定員】

- 14:00~15:30
- 10号館1階 1011教室
- 定員16名

【その他】

- 作品を間近で見させていただく回を予定しています。作品には触れないようお願いします。
- 観覧料として初回に1,000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。欠席されても返金いたしませんのでご了承ください。
- 車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 芸術学部准教授・学芸員 (教育普及)

藤田 百合

【開講日と内容】 (全2回)

① 7月3日 (金) 堀文子の創作に迫る1

② 7月7日 (火) 堀文子の創作に迫る2

## 行政 (座間市) コース

会場：サニープレイス座間 所在地：座間市緑ヶ丘1-2-1

※小田急小田原線 相武台前駅下車 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「緑ヶ丘住宅入口」下車徒歩2分、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」下車徒歩2分

### 【対面開催】「こどもまんなか社会」を考える



現代日本社会の子育て環境は多様化・複雑化し、課題が山積しています。これらを解決するには、社会全体での後押しが不可欠です。本講座では、子育て家庭の現状と課題を知り、子どもの健やかな成長と自律のために必要な関わりについて考えます。座学に留まらず、保護者、祖父母、地域住民、支援者等、それぞれの立場から日頃の思いを共有し、受講者同士の対話を通じて相互に実践的な学びを深めていくことを目指します。子どもたちの幸せのために「今、私たちに何ができるか」を一緒に考えましょう。

【受講料】 1,300円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 13:00~14:40
- サニープレイス座間3階 多目的室
- 定員30名

【その他】

- 持ち物：筆記用具
- ★市民大学カフェの詳細は5ページをご覧ください。

【講師】 東京家政学院大学生生活共創学部こども教育学科

准教授 柳瀬 洋美

【開講日と内容】 (全2回)

① 7月14日 (火)

現代社会の変容と子育てを取り巻く現状・課題

② 7月21日 (火)

子どもの健やかな成長・自律のために—今、私たちにできること

★市民大学カフェ



## 【対面開催】ドキュメンタリーが“世界の見え方”を変える ——常識を壊す思考の冒険（前編）

37年間にわたり第一線でドキュメンタリーを制作してきた講師が、貴重な映像を手がかりに、私たちが無意識に抱えている“常識”や“思い込み”を静かに、強く、揺さぶります。

この講座で得られるのは、ただ映像を鑑賞する時間ではありません。「世界はこう見えるはずだ」という固定観念をいったん壊し、ものごとの本質を捉え直す“アンラーン（学び壊し）”の思考体験です。

情報があふれ、不確実性が高まるVUCAの時代——必要なのは、新しい知識の詰め込みではなく、見え方そのものをアップデートする視点の変化かもしれません。ドキュメンタリーが持つ“世界のリアルを映し出す力”を通して、自分の中の「当たり前」を問い直す旅へ、出かけましょう。

【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

●相模原キャンパス（旧 プラネット淵野辺キャンパス（PFC））  
PF403教室

●定員50名

【その他】

●持ち物：メモ等の筆記用具

●★市民大学カフェの詳細は下の欄をご覧ください。

●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4回）

①7月11日（土）

紀行ドキュメンタリー①《映像視聴》

—ヒマラヤ秘境を撮る：現地到達の困難と極限現場の過酷さ

②7月18日（土）

紀行ドキュメンタリー②《映像視聴》

—標高・気候・文化…“未知の地”をどう見せるか：映像で「旅感」を表現する、その技法と発想

③7月25日（土）

経済ドキュメンタリー①《映像視聴》

—『ガイアの夜明け』取材：カネが動く現場の重圧と取材先への交渉術

④8月 2日（日）

経済ドキュメンタリー②《映像視聴》

—企業利益と放送文化の狭間で：経済“リアル”を映す作法とドキュメンタリー思考のまとめ ★市民大学カフェ

## 市民大学カフェ のご案内



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 ドキュメンタリーが“世界の見え方”を変える

行政（座間市）コース 「こどもまんなか社会」を考える

行政（相模原市）コース 子育て応援！親子で楽しむ夏休み体験教室

あじさい大学コース 太極拳、健康づくり応援講座、書道、コーラス、  
セルフコンディショニング

※市民大学カフェのみの参加はできません。

## 行政（相模原市）コース

会場Ⅰ：橋本公民館 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

会場Ⅱ：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



### 【対面開催】子育て応援！親子で楽しむ夏休み体験教室

日常生活の中では、なかなか学べないアート、お金やスマホ等の上手な利用方法を親子で学び、夏休みに思い出の1ページを作りませんか。

【受講料】1組につき1,300円

【受講料以外の費用】1組6,000円程度  
(詳細は受講決定後にお伝えします。)

【時間・場所・定員】

●①③13:00~15:00

●② 10:00~12:00

●① 橋本公民館

●②③相模原市立総合学習センター

●定員12組24名

【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。

●教材費は1回目(8月7日)に徴収します。  
当日現金をご持参ください。

●1回目は汚れても良い服装でお越しください。

●★市民大学カフェの詳細は5ページをご覧ください。

【講師】 ①多摩美術大学 講師 栗山 由佳

②アクサ生命保険会社  
マスターファイナンシャルプランアドバイザー  
池田 翔

③相模原市教育相談課 指導主事

【開講日と内容】(全3回)

①8月7日(金)  
アート体験教室

②8月8日(土)  
お金の教室：ゲームでお金のルールを学ぼう

③8月8日(土)  
スマホの教室：スマホ等のルールをみんなで考えよう  
★市民大学カフェ

## 法政大学コース

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

### 【対面開催】やさしい労働史—看護職の歴史から日本の働く女性について考える

この講座では、「看護婦」と呼ばれた看護職の歴史を通して、近代日本の働く女性について考察します。明治期に登場した近代看護の担い手は、病院のみならず、様々な場所で活躍しました。ここでは、企業に雇用されて従業員の看護に従事した女性に注目します。健康保険法の成立や企業による病院設立がすすむなか、看護職の女性たちはどのような役割を果たしたのでしょうか。近年、エッセンシャルワーカーとしても注目される看護師の歴史から、働く女性の歴史について理解を深めましょう。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●15:30~17:00

●ソレイユさがみ セミナールーム2

●定員35名

【その他】

●対象：社会問題に関心がある方

●持ち物：筆記用具

【講師】 大原社会問題研究所 教授 榎 一江

【開講日と内容】(全4回)

①8月20日(木) やさしい労働史入門

②9月 3日(木) 製糸工場で働く看護婦

③9月10日(木) 炭鉱で働く看護婦

④9月17日(木) 「働く婦人」と「労働者の妻」

# 相模女子大学・相模女子大学短期大学部コース

会場：相模女子大学 所在地：相模原市南区文京2-1-1

※小田急線 相模大野駅下車 徒歩10分

## 【対面開催】あなたもできる社会貢献：社会起業のすゝめ

人生100年時代の第二の人生として、起業・副業を通して社会貢献をしようという人が増えています。私たち「社会起業研究科」は、ビジネスの手法を活用した社会的課題の解決策について研究し、実践する社会人大学院です。今回は大学院生が実践している起業事例を中心にご紹介いたします。その上で、マーケティング戦略立案、消費者行動分析、ブランディング、事業開発・商品開発の手順等、事業計画の作り方についてお伝えします。経営学について学んだ経験がなくても結構です。日常生活の中で感じた社会的課題について、持続可能な解決策を考えたい方大歓迎です。

【受講料】1,300円

【受講料以外の費用】なし

【時間・場所・定員】

●①13:00~14:30

②14:40~16:10

●マーガレット本館3階 2131教室

●定員60名

【その他】

●経営学について学んだ経験がなくても結構です。日常生活の中で感じた社会的課題について、持続可能な解決策を考えたい方は、大歓迎です。

●持ち物：メモができる筆記用具

●車でのご来校はご遠慮ください。

【講師】 相模女子大学専門職大学院社会起業研究科/  
相模女子大学人間社会学部社会マネジメント学科  
教授 金森 剛

【開講日と内容】(全2回)

①8月26日(水)13:00~14:30

社会起業の事例紹介:

地域活性化、観光開発、住みよいコミュニティ作り、社会的弱者のケア等

②8月26日(水)14:40~16:10

社会貢献事業のプランニング方法:

マーケティング戦略、ニーズ分析、ブランディング、事業開発・商品開発の手順等

## 4. 受講上のお願ひ

- 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・観覧料** は、講義の初回に会場でお支払いいただきます。(現金のみ。キャンセルや欠席をされてもお支払い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。
- ⑧ **悪天候等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 講師や他受講者に対する**悪質な迷惑行為**があり、再三の注意にも応じない場合は、**受講をお断り**する事があります。
- ⑩ 受講に際してご不安な点がございましたら、**事前にご相談**ください。

## 5. あじさい大学コース【前期】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

### こんな方におすすめ！

楽しく健康づくりを  
したい！

色々やってみたいけど  
きっかけがない…

初心者だけど何か  
始めてみたい！

→ 始めての方でも安心して受講できます！

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等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－自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法－	40	9	月	7月6日・13日・20日・ 8月3日・10日・24日・31日・ 9月7日・14日 予備日：9月21日	10：00 ～12：00 最終回のみ ～12：30	2,600円	★会場はユニコムプラザさがみはらです。 
健康体操：体験・学ぶ「カラダすっきり！あなたの健康づくり応援講座」－安全で効果的な健康体操法－	40	6	月	7月6日・13日・20日・ 8月3日・10日・24日 予備日：9月7日	14：00 ～16：00 最終回のみ ～16：30	1,900円	★会場はユニコムプラザさがみはらです。 
健康文化・芸術：書道－筆を持ってみましょう－	20	6	火	7月7日・21日・ 8月4日・18日・ 9月1日・15日 予備日：9月29日	10：00 ～12：00 最終回のみ ～12：30	1,900円	★会場は緑区合同庁舎相模原市立あじさい会館緑分室です。 
健康音楽：コーラス－発声の基礎を学んで笑顔で健康コーラス－	50	6	土	7月11日・18日 8月1日・8日・22日・29日 予備日：9月5日	10：00 ～12：00 最終回のみ ～12：30	1,900円	★教材費1,200円 ★会場は相模原市立あじさい会館です。 
健康体操：体験・学ぶ－セルフコンディショニング（自分の身体を整える体操）－	40	6	金	7月17日・24日・31日・ 8月7日・21日・28日 予備日：9月25日	10：00 ～12：00 最終回のみ ～12：30	1,900円	★教材費500円 ★会場はソレイユさがみです。 

※講座ごとに会場が異なりますので、注意してください。

※★市民大学カフェの詳細は5ページをご覧ください。

## 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：ユニコムプラザさがみはら（相模原市立市民・大学交流センター）

所在地：相模原市南区相模大野3-3-2 bono 相模大野サウスモール3階

※小田急線 相模大野駅下車 北口徒歩3分



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、笑顔になれるように…。※令和7年度前期・後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】

- 10:00～12:00  
（最終回のみ～12:30）
- ユニコムプラザさがみはら  
セミナールーム1・2
- 定員40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、運動靴やヒールのない靴でお越しください。
- 持ち物：水分補給用の飲み物・汗拭きタオル
- 会場に更衣室はございません。

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

【開講日と内容】（全9回）

- ①7月 6日（月） 二十四式太極拳の型（1）～（3）  
起勢 等
- ②7月13日（月） 二十四式太極拳の型（4）～（6）  
左右樓膝拗歩 等
- ③7月20日（月・祝）  
二十四式太極拳の型（7）～（8）  
左攬雀尾 等
- ④8月 3日（月） 二十四式太極拳の型（9）～（11）  
単鞭 等
- ⑤8月10日（月） 二十四式太極拳の型（12）～（15）  
高探馬 等
- ⑥8月24日（月） 二十四式太極拳の型（16）～（17）  
左下勢独立 等
- ⑦8月31日（月） 二十四式太極拳の型（18）～（20）  
左右穿梭 等
- ⑧9月 7日（月） 二十四式太極拳の型（21）～（24）  
轉身搬攔捶 等
- ⑨9月14日（月） 二十四式太極拳の型（1）～（24）  
全体復習 ★市民大学カフェ
- ㊦9月21日（月・祝）

過去の講座の様子



健康体操：太極拳



カラダすっきり！  
健康づくり応援講座

# 【対面開催】健康体操：体験・学ぶ「カラダすっきり！あなたの健康づくり応援講座」－安全で効果的な健康体操法－

会場：ユニコムプラザさがみはら（相模原市立市民・大学交流センター）

所在地：相模原市南区相模大野3-3-2 bono 相模大野サウスモール3階

※小田急線 相模大野駅下車 北口徒歩3分



「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」等を対象に「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。「骨を効果的に鍛える方法は？」「良い姿勢を保つために必要な筋肉の鍛え方」「肥満や、やせ型を適正体型にするコツ」「関節痛の予防と改善の効果的な方法」「ぐっすり睡眠の質を向上させるポイント」「認知症の予防、リンパの流れをよくする方法」等、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】

- 14:00～16:00  
(最終回のみ～16:30)
- ユニコムプラザさがみはら  
セミナールーム1・2
- 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、強い関節痛等）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：水分補給用の飲み物・汗拭きタオル（お薬の服用等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。

【講師】相模原市体操協会 平岡 亮一

中村 保夫（①③⑤⑥㊥）

伊東 泰子（②④）

【開講日と内容】（全6回）

- ①7月 6日（月）  
体の歪みを整え、姿勢をよくする健康体操  
～体のメカニズムを知り転ばない体づくり～
- ②7月13日（月）  
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～
- ③7月20日（月・祝）  
「大人向けのラジオ体操講座」  
～運動生理学を学ぶ、自分に合った体操法～
- ④8月 3日（月）  
アンチエイジング（抗加齢）トレーニング  
～全身をすっきり整えるポイント、骨トレ等～
- ⑤8月10日（月）  
血液循環、リンパの流れをよくする運動法  
～メタボ予防改善、免疫力アップ等のコツ～
- ⑥8月24日（月）  
笑顔で心も体も健康的な人生へ  
～100歳まで元気な体づくり、まとめ～  
★市民大学カフェ
- ㊥9月 7日（月）

趣味の活動をしたい方へ

## サークル会員募集中

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等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】健康文化・芸術：書道－筆を持ってみましょう－ **[New!]**

会場：緑区合同庁舎 相模原市立あじさい会館緑分室

所在地：相模原市緑区西橋本5-3-21（緑区合同庁舎2階）

※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅南口徒歩約10分または橋本駅南口よりバス  
相模原協同病院行、上大島行または若葉台住宅行「緑区合同庁舎前」下車すぐ



相互の親睦を図り、文字を書くことの楽しみを目的とします。

まずは小筆を用いて『自身の住所、氏名を楷書・行書・草書体』、『手紙文の時候の挨拶』、『日常で使う言葉』等を書きます。後半は大筆に持ち替えて『「永字八法」について』、『「楷書体」、「行書体」、「草書体」』を半紙に書いていきます。また、時間があるようでしたら各々の『座右の銘等』を書いてみましょう。文字を書くことを楽しみとして、生活の中に活かしてみましょ。う。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 10:00～12:00  
(最終回のみ～12:30)
- 緑区合同庁舎相模原市立あじさい会館緑分室  
高齢者交流室
- 定員20名

【その他】

- 初心者から中級レベルの方まで学べる内容です。
- 持ち物：半紙(100枚)、大筆、小筆、墨液 200cc、下敷き、硯、文鎮2本組、筆巻き  
※詳細は受講決定通知書とあわせてお送りします。

【講師】 相模原市書道連盟 会長 小山 荘雪

【開講日と内容】 (全6回)

- ① 7月 7日(火) 小筆を使って住所・氏名、日常で使う文字の書き方
- ② 7月21日(火) 小筆・調和体の書き方
- ③ 8月 4日(火) 大筆を使って楷書体の書き方
- ④ 8月18日(火) 行書体の書き方
- ⑤ 9月 1日(火) 草書体の書き方
- ⑥ 9月15日(火) 個人が希望する座右の銘等の書き方  
★市民大学カフェ
- ☎ 9月29日(火)

## 【対面開催】健康音楽：コーラス－発声の基礎を学んで笑顔で健康コーラス－

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



身体は楽器です。健康で伸びやかな声を出すための身体作り、腹式呼吸や発声の基礎を実際に歌うことを通じて学びます。声を出すことで身体全体の循環が良くなり、楽しく歌うことで心も豊かに健康になります。多くの仲間と共に声を合わせて歌う喜びを是非味わってください。曲目は、皆さんよくご存知の童謡・唱歌等、コーラスは簡単な輪唱から始めます。内容のCDも作成し、自宅で聴いて復習もできますので、音符が分からなくても大丈夫です。※令和7年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 1,200円(教材費)

【時間・場所・定員】

- 10:00～12:00  
(最終回のみ～12:30)
- 相模原市立あじさい会館  
第1・2展示室
- 定員50名

【その他】

- 音楽について、全くの初心者(楽譜が読めない等)でも大丈夫です。全回、実技を交えてわかりやすく教えます。
- 動きやすい服装でお越しください。
- 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物、手鏡
- 教材費として初回に1,200円を徴収します。当日現金をご持参ください。

【講師】 指揮者・声楽家(東京二期会) 大沼 ケイ

【開講日と内容】 (全6回)

- ① 7月11日(土) 美しい健康な声作り(呼吸法・発声法・発語法)①
- ② 7月18日(土) 美しい健康な声作り(呼吸法・発声法・発語法)②
- ③ 8月 1日(土) 美しい健康な声作り(呼吸法・発声法・発語法)③
- ④ 8月 8日(土) コーラスの楽しみ
- ⑤ 8月22日(土) コーラスの楽しみ
- ⑥ 8月29日(土) コーラスの楽しみ・ミニ発表会  
★市民大学カフェ
- ☎ 9月 5日(土)

## 【対面開催】健康体操：体験・学ぶーセルフコンディショニング（自分の身体を整える体操）ー

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



私達の身体は日常動作の癖により、「使い過ぎの筋肉」と「使わない筋肉」が生まれています。その結果、筋バランスが崩れ、骨配列が悪くなり、身体に歪みが生じるのです。本講座では、機能解剖学・運動生理学・脳科学に基づき開発された「コンディショニング」＝「筋肉を整える手法」を学び・実践することで、ご自身の筋肉のアンバランスを解消、歪んだ骨格も整えます。肩こりや腰痛、冷え、むくみ等、様々な不調改善を目指す方や、運動機能を向上させ、生涯スポーツを楽しみたい方にオススメです。

※令和7年度前期の同名の講座と同じ内容です。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 500円（教材費）

【時間・場所・定員】

- 10:00～12:00  
（最終回のみ～12:30）
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員40名

【その他】

- 毎回の講義で運動を行いますので、次に該当する方のみお申し込みください。
  - ・医療機関から運動の禁止・制限をうけていない方（血圧や整形外科的な疾患等）
  - ・日常生活動作（立つ・座る・歩く）が介助の必要がなく1人でできる方
  - ・ヨガマット上で寝る・座った状態でのエクササイズが可能であり、立位でのエクササイズも可能である方
- 運動のできる服装、靴でお越しください。
- 持ち物：水分補給用の飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット※  
 ※ヨガマットは会場にご用意がありますが、ご持参されても問題ありません。持参する場合は、ご自身が寝た際に問題のない大きさ・厚みのものをお持ちください。
- 教材費として初回に500円を徴収します。当日現金をご持参ください

【講師】 青山学院大学陸上競技部トレーナー 萩原 聖人

【開講日と内容】（全6回）

- ①7月17日（金）  
コンディショニング体験  
～自分の身体（姿勢・動きの癖）を確認し、コンディショニングの実技を体験します～
- ②7月24日（金）  
リセットコンディショニング基礎  
～動きの癖でアンバランスになり、硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、歪みのない身体を目指します～
- ③7月31日（金）  
アクティブコンディショニング基礎  
～使えていなかった筋肉の再教育、姿勢や動きの改善を目指します～
- ④8月7日（金）  
リセットコンディショニング応用  
～リンパの仕組みを学び、肩こり・冷え・むくみの改善、身体の疲労回復法を身につけます～
- ⑤8月21日（金）  
アクティブコンディショニング応用  
～スポーツのパフォーマンスの向上に役立つアクティブコンディショニングを学びます～
- ⑥8月28日（金）  
歩きのコンディショニング  
～身体の軸を作る筋肉や股関節周りの筋肉をバランス良く使えるようにし、歩きの改善を行います～  
★市民大学カフェ
- ⑦9月25日（金）

過去の講座の様子



健康音楽：コーラス



自分の身体を整える  
セルフコンディショニング

## 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7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。

電話問合せ: さがまちコンソーシアム事務局 042-703-8550(平日午前9時~午後5時)

申込期間: 令和8年6月1日(月)~15日(月)(必着)

※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。

※いただいた個人情報は市民大学に関することのみを使用します。

市民大学の歴史－市民大学は昨年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に関わっ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。

60周年を迎えた昨年度は、「さらに多くの方に知ってもらいたい！」という思いから、相模女子大学の学生にPR動画「市民大学ってなに？」を制作していただきました。

また、今年度から年齢制限をなくし(あじさい大学コースを除く)、親子講座など、より多くの方を対象とした講座を展開していきます。



※PR動画「市民大学ってなに？」は、市民大学webサイトまたはYouTube 相模原市公式チャンネルでご覧いただけます。

令和8年度市民大学【前期】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8年度市民大学【前期】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8年度市民大学【前期】  
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8年度市民大学【前期】  
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



■ 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

## 令和 8 年度【前期】講座一覧

人の状態を読み、人とかかわる、コンピュータ

地球規模課題の解決に向けて協働する

みる・つくる・たのしむ 堀文子の世界

「こどもまんなか社会」を考える

ドキュメンタリーが“世界の見え方”を変える——常識を壊す思考の冒険(前編)

子育て応援！親子で楽しむ夏休み体験教室

やさしい労働史—看護職の歴史から日本の働く女性について考える

あなたもできる社会貢献:社会起業のすゝめ

### あじさい大学コース(相模原市民限定)

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—

健康体操:体験・学ぶ「カラダすっきり!あなたの健康づくり応援講座」

—安全で効果的な健康体操法—

健康文化・芸術:書道—筆を持ってみましょう—

健康音楽:コーラス—発声の基礎を学んで笑顔で健康コーラス—

健康体操:体験・学ぶ—セルフコンディショニング(自分の身体を整える体操)—