

令和5年度教養センター 春期 講座募集案内

教養センターでは、市内に住所を有する60歳以上の皆さんが、楽しく学べる講座を

◇◇一般教養講座・春期分◇◇

〔定員〕 午前の部(9:30～11:30)・午後の部(13:30～15:30)各50人 《資料代》300円

〔会場〕 教養センター 全8回出席できる人

※午前の部または午後の部のどちらかを選択してください。

回	日程	講座内容	講師名
1	4月17日 月曜日	夢を諦めない	白井 貴子 先生 元オリンピックメダリスト・ディレクトフォース所属
2	4月24日 月曜日	夜空で星座を探そう ～星座早見の使い方～	里見 聡一 先生 相模原市立博物館天文分野担当学芸員
3	5月8日 月曜日	戦国時代の鎌倉郡	盛本 昌広 先生 日本史学者
4	5月15日 月曜日	新聞の今とこれから ～地元紙の目線～	原 隆介 先生 神奈川新聞社報道部デスク兼論説委員
5	5月22日 月曜日	ゴッホを読み解く ～修復の視点から～	森 直義 先生 森絵画保存修復工房代表
6	6月5日 月曜日	森鷗外「舞姫」の衝撃 ～処女作「舞姫」について～	木下 守 先生 関東学院大学講師
7	6月12日 月曜日	フレイルを知る ～人生100年時代を生きる～	根本 敬 先生 湘南鎌倉総合病院 リハビリテーション科室長 理学療法士
8	6月19日 月曜日	北条義時の子どもたち ～大河の後を辿って～	大澤 泉 先生 鎌倉歴史文化交流館 学芸員

◆◆専門講座・春期分◆◆

※希望の講座を1つ選択してください。

No.	講座名〔定員〕	日程・場所	講師名・講座内容
1	男の料理教室～入門～ 食は健康の原点、料理を作る ＝生きる力を増す 〔12人〕	4月5日 ～ 6月28日 水曜日 全10回 10:00～13:00 鎌倉市福祉センター 調理室	渡邊 公子 先生（「食」研究家）他 食は生きる源です。「食」という字は人に良いと書く。人に良い食事とは何かを考え、調理の基礎からゆっくり楽しみながら学びます。更に鎌倉で活躍するオーナーシェフをゲストに迎え、プロの手さばきを学びます。 《材料費》 10,000円
2	漢文に親しむ ～「十八史略」の世界～ 〔50人〕	4月6日 ～ 7月13日 木曜日 全10回 13:30～15:30 教養センター 大教室	野地 安伯 先生（元文教大学講師） 「十八史略」の世界を垣間見る本講座は、今回漢末から三国時代にかけての出来事、そこに活躍する人物の言動についての記述を読解します。前回同様、他の文献も参考資料として用います。 《資料代》 200円
3	芭蕉の「おくのほそ道」を読む ～須賀川から松島・瑞巖寺まで～ 〔50人〕	4月7日 ～ 7月21日 金曜日 全8回 13:30～15:30 教養センター 大教室	伊藤 一郎 先生（東海大学名誉教授） 芭蕉の「おくのほそ道」を、教科書『新版おくのほそ道 現代語訳/曾良随日記付き』（角川ソフィア文庫）とパワーポイントを使い、少しずつ読んで行く。今回は「須賀川」から「松島・瑞巖寺」までを読む。 《教材費》1,000円（テキスト代+資料代）
4	中世の人々と他界 ～死・葬送・墓・あの世・怪異～ 〔50人〕	4月12日 ～ 7月19日 水曜日 全8回 13:30～15:30 教養センター 大教室	太田まり子先生（東京大学史料編纂所学術専門職員） 死やあの世、葬送儀礼や墓場、怪異現象など、中世という時代（鎌倉時代から戦国時代）、人々のすぐ傍らにあった「他界」について解説していきます。 《資料代》200円
5	手作りバッグ教室 ～オリジナルバッグを作ろう～ 〔10人〕	4月13日 ～ 6月22日 木曜日 全6回 9:30～11:00 教養センター 工芸教室	芦野 美枝子 先生（サークル木曜会講師） 簡単な手提げやバッグの制作を学びます。 《材料費》 2,000円
6	名画で読み解くギリシャ・ローマ神話Ⅲ ～トロイア戦争とローマ建国史～ 〔50人〕	5月9日 ～ 7月11日 火曜日 全10回 9:30～11:30 教養センター 大教室	伊藤 淳 先生（鎌倉女子大学非常勤講師） 今回はギリシャ・ローマ神話で中核となるトロイア戦争を紹介いたします。この壮大な物語は、多くの小説や映画の原本となっています。ギリシャ世界を二分した神々の闘争と、英雄たちの活躍を名画で楽しく鑑賞します。 《資料代》 200円

◇◇年間講座◇◇

※希望の講座を1つ選択してください。

No.	講座名〔定員〕	日程・場所	講師名・講座内容
1	はじめてのイタリア語 ～簡単なイタリア語で楽しく話しましょう！～ 〔18人〕	4月13日 ～ 3月14日 木曜日 全20回 9:30～11:30 教養センター 美術文学教室	デル モロ ステファノ先生 (日本語COSMOS会員) イタリアと日本はよく似ているところがあります。例えば地形、気象、美意識が強いとか、言葉の発音も同じくらいです。この講座では言語と文化の基礎を習って、いつか実際に旅してみませんか？ 《資料代》 500円
2	紫式部とその時代 ～「源氏物語」、女君の生き方～ 〔50人〕	4月14日 ～ 3月22日 金曜日 全20回 13:30～15:30 教養センター 大教室	鈴木 俊裕 先生 (日本文学【平安時代】研究者 元早稲田大学講師) ①「源氏物語」の作者紫式部の生涯に加え、当時の社会、貴族の生活・習慣などを解説します。 ②「源氏物語」【桐壺】巻の主な場面を、原文(現代語訳付き)で読み解きます。 ③「源氏物語」第一部の登場人物、藤壺・空蝉・夕顔・若紫・末摘花・葵上・六条御息所など女君の生き方を、原文(現代語訳付き)を読み解きながら、分かりやすく解説します。 《資料代》 300円
3	東海道を落語で巡る ～東海道五十七次を問題集と落語で解説します～ 〔50人〕	4月14日 ～ 3月22日 金曜日 全20回 9:30～11:30 教養センター 大教室	桂 歌助 先生 (落語家・【真打】【公益】落語芸術協会監事) 東海道全ての宿場で落語をしながら旅した体験話と映像、江戸や宿場の落語でめぐる東海道五十七次。東海道検定の問題集と落語家の笑わせる技術も入れた笑いと教養の講座です。 《資料代》 1,500円(テキスト代+資料代)
4	文学の本棚 ～芥川龍之介の描いた旅・女性・童話・歴史・伝説～ 〔50人〕	4月18日 ～ 3月19日 火曜日 全17回 13:30～15:30 教養センター 大教室	安藤 公美 先生 (神奈川大学講師) 芥川龍之介の文学を1年かけて迎えます。旅や歴史、童話や伝説、そして女性たちなどを題材に、多様な短篇小説が創られました。本棚に並べられた書物を、興味のままに手に取り、ページをめくってみましょう。 《資料代》300円

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のお願い

1. 来館前(ご自宅で)検温をして来てください。受付で検温する場合もございます。
2. 館内ではマスクを着用してください。また、会話は極力、控えてください。
3. 来館中はこまめに手洗い、消毒をしてください。
4. 講座募集の定員は通常の半数を想定しております。
5. 受講当日に体調の優れない方の入館をお断りする場合がございます。
6. 講座開講中であっても感染状況によっては、講座を休講する場合がありますので、予めご了承ください。



◇◇健康づくり講座・春期分◇◇

※希望の講座を1つ選択してください。

No.	講座名〔定員〕	日程・場所	講師名・講座内容
1	ピラティス ～セルフ整体トレーニング～ 〔14人〕	4月4日 ～ 6月20日 火曜日 全8回 13:30～15:00 教養センター 大広間	清水 直子 先生（ピラティス&ヨガ インストラクター） ピラティスはリハビリの為に考案された、どなたにでも出来る運動です。深い呼吸と共に深部の筋肉を動かし、強化する自己整体トレーニングで、体と心に芯を作り、全身の血流を促進します。 《教材費》なし
2	凄いポールウォーク！ ～ボールを手にした中強度歩行と筋肉づくりで素敵にヘルスアップ！～ 〔8人〕	4月5日 ～ 5月31日 水曜日 全8回 13:30～15:00 教養センター 体操室	杉浦 伸郎 先生（ソーシャルフィットネス協会代表理事 ポールウォーク開発者） 健康づくりの両輪は、歩くと筋トレです。ポールを手にする事で、散歩を全身運動に、効き目のあるスクワットに変換し、安全かつ効果的に健康寿命をのばしましょう！ 《教材費》なし（ポールレンタル希望者1,000円）
3	春です！もっと体力作り ～未病予防が健康維持になります～ 〔8人〕	4月6日 ～ 6月29日 木曜日 全8回 10:00～11:30 教養センター 体操室	石川 佐知子 先生（神奈川県未病サポーター） 春からは外出しやすくなりますから、足腰をもっと鍛えるチャンスの時です。ストレッチ、筋トレ、頭の体操をしっかりとやってフレイルを防ぎましょう。 《教材費》なし

1 講座の種類

(1) 一般教養講座・春期分

午前と午後の部を同じ内容で行います。午前か午後のどちらかを選択してください。

(2) 専門講座・春期分

希望の講座を一つ選択してください。

(3) 年間講座・春期分

希望の講座を一つ選択してください。

(4) 健康づくり講座・春期分

希望の講座を一つ選択してください。

2 講座の会場

「男の料理教室」は福祉センターで、その他の教室は教養センターで実施します。

3 講座受講の対象

市内に住所を有し、会場への通所が可能で、各講座開講日現在60歳以上の方。

4 講座の申し込み

【募集期間】 令和5年2月1日（水）～3月10日（金） 8:30～17:00 （土曜日・日曜日は8:30～16:00）

【申込方法】 教養センターにある受講申込書、または、電話・FAX・電子メールでお申し込みください。

※FAX・電子メールの場合は、希望の講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・携帯電話番号・性別・

生年月日が必要。

5 費用

各講座とも、受講料は無料です。ただし、教材費・資料代などは自己負担です。



【問合せ・申込み】 教養センター

電話：32-1221 FAX：32-1203 電子メール：kyouyou@kamakura-shakyo.jp

教養センター講座受講申込書

【令和5年度 一般教養講座・専門講座・年間講座・健康づくり講座（春期）募集】

※3月10日締め切り

令和5年3月 日

ふりがな

氏 名

男・女

生年月日 大 ・ 昭 年 月 日

郵便番号 24 - 00

住 所 鎌倉市

電話番号 ()

緊急時連絡先（携帯電話番号）

次のとおり申し込みます。〔希望の講座の□に✓印を記入してください〕

1 一般教養講座・春期分…午前または午後のどちらかを選択してください。

1. ☐ 一般教養・午前の部 (月曜日)

2. ☐ 一般教養・午後の部 (月曜日)

2 専門講座・春期分…希望の講座を1つ選択してください。

1. ☐ 男の料理教室 (水曜日・午前)

2. ☐ 漢文に親しむ (木曜日・午後)

3. ☐ 「おくのほそ道」を読む (金曜日・午後)

⇒※テキスト「新版おくのほそ道（角川ソフィア文庫）」□有 / □無

4. ☐ 中世の人々と他界 (水曜日・午後)

5. ☐ 手作りバッグ教室 (木曜日・午前)

6. ☐ 名画で読み解く

ギリシャ・ローマ神話Ⅲ (火曜日・午前)

3 年間講座…希望の講座を1つ選択してください。

1. ☐ はじめてのイタリア語 (木曜日・午前)

2. ☐ 紫式部とその時代 (金曜日・午後)

3. ☐ 東海道を落語で巡る (金曜日・午前)

⇒※テキスト「東海道検定問題集～第5版～」□有 / □無

4. ☐ 文学の本棚 (火曜日・午後)

4 健康づくり講座・春期分…希望の講座を1つ選択してください。

1. ☐ ピラティス (火曜日・午後)

2. ☐ 凄いポールウォーク！ (水曜日・午後)

3. ☐ 春です！もっと体力作り (木曜日・午前)

※一人1枚の受講申込書で、複数の講座の申込みができます。

※会場・日程・回数は、募集案内をご覧ください

※補助券をお持ちの方は一緒にご提出ください。