

講座名	講座内容	講師・会場	日時・定員	申込締切日
24 健2 100才目指す健康づくり 「今から取組む 心臓病の予防」 (全5回) ふじみ野心臓 リハビリテーション クリニック ふじみ野メディカル フィットネス カイエー薬局グループ 協賛講座	いつまでも明るく元気に、100才を目指して暮らすための健康づくり講座です。日常の健康維持に役立つ知識を、医療従事者のみなさんから学びます。今回は心臓病の予防とリハビリをテーマに、リハビリ施設体験から調理実習までを学びます。 ① 基本から学ぶ「心臓病予防」 心臓リハ見学、心臓の病気とは ② 心臓を大切に「セルフチェックと運動」 血圧、コレステロール、薬、運動について ③ 検査でチェック「心臓病予防」 健康診断、検査値について ④ 心臓病予防のための「食事・生活習慣」 食生活、飲酒、喫煙、ストレスについて ⑤ 「美味しく食べる健康法」(調理実習)	ふじみ野心臓 リハビリテーション クリニック ふじみ野メディカル フィットネス カイエー薬局グループ 関口 光夫さん (臨床検査技師)  会場①メディカル フィットネス ②～④市民大学 ⑤ステラウエスト	11月 5日(火) 12月 3日(火) 1月 7日(火) 2月 4日(火) 14:00～16:00 3月 4日(火) 11:30～14:00  定員： 20名	10月25日(金)  受講料1,000円 別途調理材料費 (500円)
24 脳活  クイズに答えて 楽しく学ぶ 「クイズで脳活」 (全3回)	人生100年時代、からだと同様に脳のトレーニングも非常に大切です。この講座では、テレビのクイズ番組のような早押し機を使い、昔の事柄・ヒット曲などの懐かしい問題から最新の時事問題まで、幅広いジャンルの問題を楽しみながら解答していきます。「答えられないと恥ずかしい…」という方も、得意な分野をお聞きして問題を作成します。ご心配なく楽しくクイズにチャレンジを。	富田 信太郎さん (アタック25・東大王 などクイズ番組9回優勝 フジミノクイズラボ代表)  会場:市民大学	10月31日(木) 11月14日(木) 11月28日(木) 14:00～16:00  定員： 16名	10月25日(金)  受講料1,000円
24 音 クラシック音楽入門 「もういちどクラシック」 (全3回) ふじみ野市音楽家協会 協力講座	クラシック音楽は難しい、敷居が高いと思いませんか。作曲者の作品に込められた思いとその人生、そして時代背景、名曲の解説と解釈に耳を傾けてみませんか。楽しいクラシック音楽の世界へ現役プロの音楽家からやさしくご案内します。 ① 音楽史のおさらい ② ピアノの名曲鑑賞 ③ はじめてのオペラ (オペラ入門)	東海林尚文さん 古川 雅子さん 芦沢 安寿さん (ふじみ野市音楽家協会)  会場:市民大学	1月18日(土) 2月 8日(土) 3月15日(土) 14:00～16:00  定員： 20名	12月27日(金)  受講料1,000円
24 美2 作品でたどる 「モネの生涯」 (全1回)	睡蓮の画家として有名な、印象派の巨匠クロード・モネ。しかし、極貧の前半生や、フランスの首相クレマンソーとの友情など、知られていないこともたくさんあります。本講座では多くの作品の鑑賞を通してその生涯を詳しく学びます。	大川 正さん (東京藝術大学卒、 画家、元高校美術教諭)  会場:市民大学	11月 9日(土) 14:00～16:00  定員： 20名	10月25日(金)  受講料 500円
24 和2 古典和歌入門【第4部】 「古典和歌と 平安文学の魅力」 (全3回)	① 古典和歌と伊勢物語・土佐日記 古今和歌集に多大な影響を及ぼした物語・日記等、平安文学、古典和歌との密接な関係を学びます。 ② 古典和歌と枕草子・和漢朗詠集 漢詩・漢文の世界と和歌・和文の世界が比肩する時期に登場した両者、その関係を学びます。 ③ 古典和歌と源氏物語 和文と相まって和歌により象徴的な描写や心理表現が展開される源氏物語。その宇宙観と和歌の魅力を紐解きます。	若松 永暁さん (書家、 日本教育書道連盟 名誉教授、 公認審査員)  会場:市民大学	11月 1日(金) 11月15日(金) 11月29日(金) 14:00～16:00  定員： 20名	10月25日(金)  受講料1,000円
24 歴2 地域の歴史を学ぶ 「(続)地名を歩こう」 (全3回)	ふじみ野の地名から歴史散歩しながら紐といていきます。地形と地名の由来、現地を訪ね体感して理解を深めます。今回はクボや台の由来です。 ① 地名考講義(地名の由来と伝承) ※ふじみ野市役所集合・解散 ② 歴史散歩 その1(上福岡地区を歩く) ③ 歴史散歩 その2(大井地区大家が原を歩く) ※大井総合支所集合・解散	坪田 幹男さん (文化財保護審議会委員)  会場:①市民大学 ②③ふじみ野市内	10月12日(土) 14:00～16:00 11月16日(土) 12月 8日(日) 10:00～11:30  定員： 20名	10月11日(金)  (含、保険代金) 受講料1,000円
24 M2 ふじみ野シネくらぶ 「名作で学ぶ歴史」 (全6回)	多様な社会、文化を、時代を映画を通して学び、人生を考えた遙かな日々。思い出と共に在るあのシーン、また見逃したあの作品。もう一度一緒に映画を観て感動を共有し、感想、思い出を語りましょう。参加者での自主運営を目指します。 (鑑賞候補作品案) アラントロン追悼(主演作未定) ベン・ハー(1959 USA) アラビアのロレンス(1962 イギリス) わが命つきるとも(1966 イギリス・USA) アマテウス(1984 USA) グラディエーター(2000 USA)	丹 俊幸さん 外川 剛さん (映画の伝道師)  会場:市民大学	10月26日(土) 11月30日(土) 12月21日(土) 1月25日(土) 2月22日(土) 3月29日(土) 13:30～16:30  定員： 20名	10月25日(金)  会費1,000円

### 受講申込書 (FAX.持参用)

受講希望講座：24-健2、脳活、音、美2、和2、歴2、M2 (○をつける)	申込日：令和6(2024)年 月 日		
フリガナ	生年月日	年齢	
氏名	昭和・平成	年	月 日 才
住所 ふじみ野市 (〒356- )	市外の方のみ市内勤務先・在学先の名称 ( )		
連絡可能な電話番号	受信可能なメールアドレス @		