

令和6年度学び合い講座（公募による市民講師の講座）

講座名	講座内容	講師・会場	日時・定員	申込締切日
24学合-1 ゴムのことを知ろう (全2回)	私たちは、毎日温水を使用している。 ①手洗い・洗顔時で ②トイレの温水弁座で ③洗濯機の自動給水で ④風呂のお湯はりで この温水を供給する給湯器・配管には各種ゴムの部品（パッキン・シール）が使われている。 今回はこのゴム部品他をやさしく解説する。	堀田 透さん (ゴム加工メーカー勤務 材料技術部門30年の プロフェッショナル) 会場:市民大学	1月21日(火) 2月18日(火) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月18日(土) 受講料 無料
24学合-2 トイレの歴史 おもしろ考古学 (全2回)	誰もが一日に必ずお世話になるトイレですが、昔から良い名で呼ばれていません。カラダの一部であった、いわば分身（排泄物）が外に出されたこと、話題にするのを憚る日陰者になりさがる。世界に目を向けてみると、衛生的なトイレを利用できない人が〇〇億人。そんなトイレの歴史に耳を傾けてみませんか。	射田 昭男さん (上福岡歴史民俗資料館 友の会副会長) 会場:市民大学	3月10日(月) 3月17日(月) 14:00~ 16:00 定員: 10名	3月 8日(土) 受講料 500 円
24学合-3 100均グッズで作る 簡単自分史講座 (全2回)	自分のこれまで生きてきた足跡を「自分史」としてまとめてみませんか。 業者に依頼すると多額の費用がかかる「自分史」を、終活の一つとして作りませんか。 思い出をふり返りながら、自分で簡単に作成する自分史の講座です。	吉川 忠男さん (自分史アドバイザー、 FP2級、 終活カウンセラー1級) 会場:市民大学	2月 6日(木) 2月20日(木) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月 1日(土) 受講料1,000 円 (材料費込み)
24学合-4 美しく歩く立つための 『ピラティスストレッチ』 (全1回)×2 ※各回は同じ内容	・どんな姿勢がよいの？悪いの？ ・どんな歩き方だと痩せやすい？ 基本的な疑問を解決しながら、心地良く体を動かしていきます。 美しく歩く立つためのストレッチとピラティスを学んで、日常生活に取り入れてみませんか。 ※ヨガマットはご自身でお持ちください。	柏 としえさん (市スポーツ推進委員 ポディケアセラピスト リラクゼーションセラピスト) 会場:市民大学	2月28日(金) 13:30~ 15:30 ----- 3月14日(金) 13:30~ 15:30 定員各回10名	2月22日(土) ※各回は同内容 受講料 各回500 円
24学合-5 ヘルス &ビューティー講座 (全4回)	いくつになっても綺麗でいたいアナタへ♡ 健康・美容には頭と腸が重要！ 全4回の実技講座で基礎知識とマッサージ（セルフケア）を学びましょう。 ※筆記具、バスタオル・フェイスタオル各1枚持参してください。	古原 和美さん (セラピスト スキンケアアドバイザー アクアセラピスト) 会場:市民大学	1月20日(月) 2月 3日(月) 2月17日(月) 3月 3日(月) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月18日(土) 受講料 500 円
24学合-6 『いのちを考える』 死を知ってどう生きる (全3回)	普段、考えないようにしてるけど誰のもとにも平等にやって来る「死」を、みんなで一緒に考えてみませんか。人もペットも皆大切な家族として「お別れの仕方」、看取りとは？ 自分のために「プラスの死生観」とは？ そして、明日の自分に「最幸に生きる」には プチ体験ワーク付き	鎌田 育恵さん (日本看取り士会看取り士 ・ペット看取り士 最期の時アドバイザー HCUヘルスコーチ) 会場:市民大学	2月13日(木) 2月27日(木) 3月13日(木) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月 8日(土) 受講料 500 円
24学合-7 パパッとかんたん！ 手作り愛犬ごはん (全2回)	「最近、愛犬がドッグフードを食べない」 「栄養は足りているのかな、添加物が心配」 そんな悩みを持つ飼い主さんへ。 愛犬にとって必要なカロリーや食材の選択、調理のコツなどを楽しく学んで、ご自宅で健康&かんたんごはんを作って与えてみませんか。 2/19はシニア犬向けのカリキュラムです。	ショコラママさん (犬の管理栄養士マスター ペット看護師 ペットセラピー) 会場:市民大学	2月 5日(水) 2月19日(水) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月 1日(土) 受講料 500 円

受講申込書（FAX.持参照）

受講希望講座名：24学合-	申込日：令和 7（2025）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 @	