

いきがいコース H28-15

いきがい講座（全33回）

～アクティブ・エイジングを目指して、早稲田大学所沢キャンパスで学ぶ～

実施期間 4月23日（土）～2月11日（土）

開講曜日 土曜日

開講時間 10:40～12:10

受講場所 早稲田大学所沢キャンパス

定員 30名

受講料 28,100円

保育 なし

保険料 1,850円 ※

※保険料は年齢によって異なります（64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円）

<講座のねらい>

若い世代も中高年も、長寿社会を見据えて充実したアクティブ・エイジングを実現するための知識と活力を習得できます。前期は少子高齢社会の諸問題や、つながりと社会参加の意義を学び、生きがいとは何かを考え発見します。後期は太極拳やウォーキング、筋トレ、腰痛予防、骨の維持増進、免疫力アップの知識と実践を通して学び、健康寿命を延ばすコツを習得します。修了後は仲間づくりや地域活動に関わり、地域の活性化に寄与することを目指します。学生を含む若い方々の受講もお勧めします。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月23日(土)	入学式、ガイダンス、協働のまちづくり	狭山市長 小谷野 剛 さやま市民大学学長 小山 周三
2	27日(水)	オリエンテーション	講座リーダー
3	30日(土)	いきがい講座入門	早稲田大学 名誉教授 嵯峨座 晴夫
4	5月7日(土)	少子高齢社会の諸問題①:いきいき暮らすヒント	日本学術会議 上席学術調査員 辻 明子
5	14日(土)	少子高齢社会の諸問題②:少子高齢化と経済生活	〃
6	21日(土)	いきがいとしての余暇	早稲田大学 教授 臼井 恒夫
7	28日(土)	現代社会の健康と病気	東京情報大学 教授 圓岡 偉男
8	6月4日(土)	男女共同参画社会	〃
9	11日(土)	生涯学習と社会参加	早稲田大学 教授 臼井 恒夫
10	18日(土)	コミュニティへの関わり方	東京国際大学 教授 高田 知和
11	7月2日(土)	現代人のライフヒストリー（生活史）	〃
12	9日(土)	尊厳ある死といきがい	聖路加国際大学 准教授 鶴若 麻理
13	16日(土)	高齢期とリビングウィル	〃

回	日程	内 容	講師(敬称略)
14	7月23日(土)	少子高齢社会の生きがい	早稲田大学 講師 石川 基樹
15	30日(土)	中高年の引退移動の動向	早稲田大学 教授 臼井 恒夫
16	8月6日(土)	現代社会の生活空間	〃
17	13日(土)	少子高齢社会の世代間関係	十文字学園女子大学 准教授 加藤 陽子
18	10月8日(土)	楊名時式健康太極拳①	早稲田大学 名誉教授 宮内 孝知
19	15日(土)	楊名時式健康太極拳②	〃
20	22日(土)	楊名時式健康太極拳③	〃
21	29日(土)	ウォーキング①	山梨大学 非常勤講師 小泉 由里
22	11月5日(土)	ウォーキング②	〃
23	12日(土)	ウォーキング③	〃
24	19日(土)	加齢に伴う筋肉の変化とトレーニング	明治学院大学 准教授 杉崎 範英
25	26日(土)	自宅でできる抗加齢筋肉トレーニングの実践	〃
26	12月3日(土)	スポーツ活動と免役	早稲田大学 教授 赤間 高雄
27	10日(土)	効果的な介護予防の取り組み方	早稲田大学 講師 塩田 琴美
28	17日(土)	年齢に応じた運動と身体活動基準	国土館大学 講師 河野 寛
29	1月14日(土)	骨格筋の再生と加齢	東京大学 講師 秋本 崇之
30	21日(土)	軟骨の摩耗・変性と変形性関節炎	早稲田大学 准教授 鳥居 俊
31	28日(土)	骨密度の減少と骨粗鬆症	〃
32	2月4日(土)	痛くならない腰を作る	早稲田大学 教授 金岡 恒治
33	11日(土)	グループワーク 学びの成果（自立した市民として地域社会で必要な存在であり続けるために）	講座スタッフ

※ 都合により日程・講座内を変更することがあります。

※ オリエンテーションの時間・会場は未定（早稲田大学所沢キャンパス以外となります）。

※ 第18回～第20回の「健康太極拳」の受講場所は狭山元気プラザ屋内運動場となります。

いきがいコース H28-16

狭山の歴史講座（全33回）

実施期間 4月23日（土）～2月16日（木）

開講曜日 木曜日

開講時間 13:15～15:00

受講場所 狭山元気プラザ

定員 30名

受講料 26,400円

保育 なし

保険料 800円

<講座のねらい>

狭山市の歴史を学び、文化遺産を見学することで知らなかった史実・魅力を発見し市民として郷土を愛し、誇りをはぐくみ、歴史資源を保護する心を育て後世に伝え残す活動が出来る基礎を作ります。そして歴史資源を活用し、地域経済の活性化に貢献することを目指します。また、仲間づくりの場としても活用をしていきます。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月23日（土）	入学式、ガイダンス、協働のまちづくり	狭山市長 小谷野 剛 さやま市民大学学長 小山 周三
2	28日（木）	オリエンテーション（狭山の歴史をどう学んでいくか）	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 講座リーダー
3	5月12日（木）	旧石器時代と縄文時代の狭山：その1	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
4	19日（木）	旧石器時代と縄文時代の狭山：その2	〃
5	26日（木）	柏原地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
6	6月2日（木）	七曲井・堀兼之井の掘削と人々の暮らし	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
7	9日（木）	入曽地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
8	16日（木）	入間郡衙（が）の設置と渡来人	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
9	23日（木）	峰・田中地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
10	7月7日（木）	源氏の拳兵と清水冠者義高	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
11	14日（木）	北条氏による鎌倉幕府支配と新田義貞の鎌倉攻略	〃
12	21日（木）	南北朝の内乱と足利基氏の入間川滞陣	〃
13	28日（木）	鎌倉街道と入間川宿	〃
14	9月1日（木）	三ツ木原の合戦と城山砦	〃

回	日程	内 容	講師(敬称略)
15	9月8日(木)	柏原の鍛冶師と鋳物師(いもじ)	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
16	15日(木)	村の成立と村境をめぐる争い	〃
17	29日(木)	入間川地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
18	10月6日(木)	川越藩の誕生と新田開発	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
19	13日(木)	堀兼地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
20	20日(木)	鷹場の設置と厳しい生活規則	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
21	27日(木)	奥富地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
22	11月10日(木)	リサイクル名人だった江戸時代の農民	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
23	17日(木)	笹井・根岸地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
24	24日(木)	明治維新期の狭山	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
25	12月1日(木)	広瀬地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
26	8日(木)	養蚕業の発達と斜子織の生産	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
27	15日(木)	東三ツ木から青柳地区の史跡・文化財めぐり	元狭山市立博物館長 高橋 光昭 狭山歴史ガイドの会会員
28	1月12日(木)	狭山茶の生産と海外輸出	元狭山市立博物館長 高橋 光昭
29	19日(木)	川越鉄道と入間馬車鉄道の開通	〃
30	26日(木)	陸軍航空士官学校の開校と狭山の戦災	〃
31	2月2日(木)	米軍の進駐と狭山の民主化	〃
32	9日(木)	狭山市の誕生	〃
33	16日(木)	田園都市から工業・住宅都市へ	〃

※ 史跡・文化財めぐりは、集合時間8:30、解散12:30の予定。雨天の場合は次週と入れ替えて授業。

※ 上記日程の他に予備日として6月30日(木)、12月22日(木)を予定しています。

※ 都合により日程・講座内容を変更することがあります。

いきがいコース H28-17

子どもたちのものづくり指導員養成講座（全15回）

実施期間 4月23日（土）～9月3日（土）

開講曜日 土曜日

開講時間 13:30～16:00

受講場所 狭山元気プラザ

定員 25名

受講料 15,800円

保育 応募時に要申請（1回300円）

保険料 1,850円 ※

※狭山元気プラザで実施される授業時に限り、0歳～就学前の幼児の保育申込みを受け付けます。

※保険料は年齢によって異なります（64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円）

<講座のねらい>

ものづくりを通して子どもたちの将来の夢(物理・科学)をかなえる指導員養成を目的にした講座です。エンジニア(専門技術者)がそれぞれの体験と技術を活かす活動の場づくりとなり、出前講座などの体制づくりを目指します。子どもたちにもものづくりの夢を拡げるための大人の学校として、実践に向けた体制づくりを考えてみませんか。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月23日（土）	入学式、ガイダンス、協働のまちづくり	狭山市長 小谷野 剛 さやま市民大学学長 小山 周三
2	5月7日（土）	ものづくりの基本を学ぶ ・準備する共通工具の説明 ・子どもたちへの接し方の心得（特に安全面など）	一般社団法人蔵前工業会（くらりか） 副代表 利根川 宏
3	14日（土）	ペットボトルの中で金魚が浮いたり沈んだり！[浮沈子]① ・製作のための準備と原理の説明	〃
4	21日（土）	ペットボトルの中で金魚が浮いたり沈んだり！[浮沈子]② ・グループディスカッション（製作の課題と解決法）	〃
5	28日（土）	こすると廻るプロペラをつくろう[ギシギシプロペラ]① ・製作のための準備と原理の説明	〃
6	6月4日（土）	こすると廻るプロペラをつくろう[ギシギシプロペラ]② ・グループディスカッション（製作の課題と解決法）	〃
7	11日（土）	ピンホールカメラとレンズカメラの製作① ・光の原理の説明 ・製作のための準備と原理の説明	NPO法人さやま生涯学習をすすめる市民の会 新井 幸宏
8	18日（土）	ピンホールカメラとレンズカメラの製作② ・グループディスカッション（製作の課題と解決法）	〃
9	25日（土）	最も簡単なモーターの製作① ・製作のための準備と原理の説明	〃

回	日程	内 容	講師（敬称略）
10	7月2日（土）	最も簡単なモーターの製作② ・グループディスカッション（製作の課題と解決法）	NPO法人さやま生涯 学習をすすめる市民 の会 新井 幸宏
11	9日（土）	こども体験教室の実施にむけて ・夏季実習の目的と内容（実施内容、日程、PR方法等） ・実施のための準備と段取り	NPO法人さやま生涯 学習をすすめる市民 の会 新井 幸宏
12	16日（土）	ものづくり大学の見学	講座スタッフ
13	23日（土）	凧づくり① ・製作のための準備と原理の説明	入間川の岸辺を美し くする会「左岸」 加藤 俊雄
14	30日（土）	凧づくり② ・グループディスカッション（製作の課題と解決法） ・冬季実習の目的と内容（実施内容、日程、PR方法等） ・夏休みの宿題について「からくり想像力を養う」	入間川の岸辺を美し くする会「左岸」 加藤 俊雄 市民の会 新井 幸宏
	夏期実習	夏休みこども体験教室の開催	市民の会 新井 幸宏 くらりか 利根川 宏
15	9月3日（土）	夏期実習の成果発表 修了式	講座スタッフ 学長 小山 周三

※ 都合により日程・講座内容を変更することがあります。

※ 受講生各自が準備する物については、開講時に説明します。

※ バスによる見学はAM9:00集合となります。（バス代は受講生負担となります。）

※ 冬季実習として子ども凧体験教室を予定しています。

いきがい H28-18

スポーツボランティア養成講座（全14回）

～支えるスポーツの楽しみ方を学ぶ～

実施期間 4月23日（土）～7月27日（水）

開講曜日 水曜日

開講時間 10:00～11:45

受講場所 狭山元気プラザ

定員 25名

受講料 17,600円

保育 応募時に要申請（1回300円）

保険料 1,850円 ※

※狭山元気プラザで実施される授業時に限り、0歳～就学前の幼児の保育申込みを受け付けます。

※保険料は年齢によって異なります（64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円）

<講座のねらい>

スポーツから得られる楽しみは、私たちの日常生活の大切な一部に組み込まれています。スポーツの楽しみとの関わり方は、「するスポーツ」と「見るスポーツ」に二分化されますが、もう一つ「支えるスポーツ」という領域の楽しみ方があります。市民のだれもが関われる「スポーツボランティア」の視点から、スポーツへの新たな関わり方と楽しみ方を学び、健康寿命を延ばしましょう。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月23日（土）	入学式、ガイダンス、協働のまちづくり	狭山市長 小谷野 剛 さやま市民大学学長 小山 周三
2	※ 25日（月）	スポーツボランティアの目的と実践に向けて	西武文理大学 教授 加藤 三彦
3	5月11日（水）	東京オリンピック・パラリンピックへの関わり方と健康寿命づくり	東京都レクリエーション協会 参与 飯田 弘
4	18日（水）	オリンピックを支えるボランティアの協力と楽しみ方	五輪ボランティア経験者
5	25日（水）	身近に、気軽に出来る、ニュースポーツの体験 ① 「ラダーゲッター」の実践	日本レクリエーション協会公認指導者 浦田 政次
6	6月1日（水）	身近に、気軽に出来る、ニュースポーツの体験 ② 「公式輪投げ」の実践	日本レクリエーション協会公認指導者 塩野谷 守夫
7	8日（水）	身近に、気軽に出来る、ニュースポーツの体験 ③ 「スクエアステップ」の実践	〃
8	15日（水）	身近に、気軽に出来る、ニュースポーツの体験 ④ 「ディスクン」の実践	〃
9	※ 27日（月）	スポーツボランティアに役立つコーチングの知識	西武文理大学 教授 加藤 三彦
10	29日（水）	狭山の「スポ・レクイベント」へのサポーターとしての関わり方	狭山市レクリエーション協会

回	日程	内 容	講師（敬称略）
11	7月 6日（水）	スポーツに必要な安全管理とリスク管理	狭山市レクリエーション協会
12	13日（水）	女子プロサッカーASエルフェン埼玉が期待するサポーター像	ASエルフェン埼玉後援会 事務局長 盛岡 幸生
13	20日（水）	スポーツボランティア活動と地域コミュニティづくり	東京都レクリエーション協会 参与 飯田 弘
14	27日（水）	グループワーク 学びの実践～「支えるスポーツ」で寄与する、狭山のまちづくりを考える	講座スタッフ

※ 都合により日程・講座内容を変更することがあります。

※ 4月25日、6月27日は、月曜日に開催されますのでご注意ください。