

狭山の民話語り部養成講座

狭山ケーブルテレビアナウンス室長を務めた横山千枝子さん、「シンゴジラ」や「凶悪」等に出演した小磯一斉さんを講師に、今年も狭山の民話「スギモリ稲荷とマツモリ稲荷」（今坂柳二作）「地藏の年越し」（さねとうあきら作）を学びます。修了生は定期口演会を開催するなど狭山の民話を伝承しています。



話したくなる さやまのトリセツ講座

鳥ノ上遺跡には郡厨があった？柏原新田はなぜ奥富村と合併したの？赤間川が入間川と分水したのはなぜ？……そして、狭山茶の美味しい秘密と美味しいお茶の淹れ方、埼玉県最古のプラネタリウムの話まで……。講座を受けたら、狭山市のことを誰かに話したくなること請け合い！これであなたも狭山通です。



実践に役立つ健康づくり講座

西武文理大学等の協力を得てコロナ禍でもいきいき健康（健幸）に暮らせる術を学びます。コロナ感染症に負けない体づくりや笑いでつくる心の健康と円滑な人間関係、人との接し方、コミュニケーションの取り方等々。高齢者支援の方法として、熱いタオルでの清拭の方法や排泄の介助なども学びます。



健やかいきがい講座

早稲田大学等の先生方から、今NHK大河ドラマで話題の渋沢栄一の「生涯現役」の極意を学びます。講義は、基礎となる理論はもとより、ヨガ、ウォーキング、こちよい眠りをとる方法から腰痛・肩こりに対する運動療法、健康食品や食事と栄養の話まで多種多様な内容です。



狭山の歴史講座

旧石器時代・縄文時代から川越狭山工業団地造成までの狭山の通史を学ぶ全13回の講座です。講師は元狭山市立博物館長の高橋光昭さん。狭山市史編纂事業の専任担当として、事業の開始から発刊まで携わりました。豊富な知識を活かした「目からウロコ」の話は必見（聞？）です。



人生100年時代のナイスエイジング講

アンチエイジングよりナイスエイジングをモットーに、加齢を受容しつつ、今を豊かに暮らすための知恵と工夫を学びます。日々の暮らしから、健康、経済、孤独、仕舞いじたく、介護など、シニア期に直面する問題を一緒に考えてみます。自分らしく生き抜くヒントを探求してみませんか。



狭山っ子の学習支援員養成講座

地元の小・中学生（さやまっ子）の学習支援に携わる際の基礎を身に付ける講座です。次代を託す子どもたちの健全な成長に寄与しながら、自身の生きがい作りや地域貢献ができます。狭山市教育委員会の講師は豊富な経験を積んだプロであり、教科における工夫などめったに聞けない内容もあります。



- ※ お問い合わせは「さやま市民大学事務局（04-2968-6885）」まで。
- ※ 申込み方法などの詳細は募集案内をご覧ください。「さやま市民大学令和3年度講座受講生募集案内」は、狭山元気プラザ、市役所1階総合案内・協働自治推進課、地区センター・公民館などで配布しています。さやまルシェ内「さやま市民大学ページ」からの申込みも可能です。締め切りは9月17日ですが、多少遅れても大丈夫です。