

やってよかった!
講師の声

平成28年度市民プロデュース講座 後期開催の5講座を振り返り

登山で道に迷わないための地図の見方

[平成28年10月22日(土)～11月5日(土) 全3回]

講師: とちお自然学校 土田竹志さん

●今後の活動はここをチェック!

栃尾自然学校
ホームページ → <http://tochioshizen.web.fc2.com/>
TEL 0258-52-1813



地図とコンパスの使い方の初歩を理解していただきたいと思います。今後も講座等の開催を継続してほしいとの声があり、これからもますます頑張っていこうと思いました。

発見! 私らしいワクワク子育て(*^^*)

[平成28年10月24日(月)～11月14日(月) 全3回]

講師: ThinkBuzan公認マインドマップ&記憶術インストラクター
／日本青少年育成協会認定準上級教育コーチ 若井京子さん

●今後の活動はここをチェック!

教育コーチング新潟ステーションでの活動や地域のさまざまな教育を支援する「教育の駅」として、教育相談・個人コーチング・研修・講演会・セミナーを受け付けています。
育脳ホームページ → <http://ikunou.jp>
フェイスブック → <https://www.facebook.com/kyoko.wakai>



ジャンベでわかるアフリカ

[平成28年11月7日(月)～21日(月) 全3回]

講師: セネガル心たび案内人 五十嵐ちひろさん
アフリカ音楽指導者 ウスマンジェジュさん

●今後の活動について

ジャンベの力で元気になるような、アフリカへ心がぐっと近づくような活動をしていきたいと思っています。(学校や福祉施設での演奏やレッスン)



初めての講座実施で、まったく分からないことばかりでしたが、とても貴重な経験や学びとなりました。ご参加いただいた受講者の皆さまありがとうございました。

ノルディックウォーキングは、年齢・性別・体力などに関わらず、いつでも、どこでも、誰でもできる運動です。楽しく取組み、生活の質を改善して、健康・生きがいづくりの一助となれば幸いです。

●今後の活動について

ノルディックウォーキングの基礎講習会を開催します。
日時: 3/23(木)、4/1(土) 10:00～15:00 参加料: 300円
ご希望の方は → FAX 0258-28-0573
Mail → hideoeguchi8@gmail.com

ノルディックウォーキングでフィットネス&健康寿命延伸!

[平成28年12月3日(土)～12月17日(土) 全3回]

講師: NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定
ベーシックインストラクター 江口英夫さん



いろいろな自分になるためのアンガーマネジメント

[平成28年12月4日(日)～12月18日(日) 全3回]

講師: 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会™
梶原真智さん

●今後の活動について

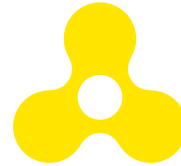
アンガーマネジメントを役立てる場面を想定した講座を順次行っていきます。出張講座なども受け付けておりますので、ぜひお声掛けください。(アオーレ長岡でも不定期に「入門講座」を行っています)



「いろいろな自分になるために」と題しお話しさせていただきました。あいにく天候には恵まれませんでした。多くのご参加に感謝しつつ、お伝えしたつもりであります。皆様のこれからに役立てていただけるものとなりましたら幸いです。

後期講座はたくさんの方からご参加いただきました。多様なジャンルの講座は好評! もう一回やってほしい等のリピート要望が多くあり、まちキャンもうれしい限りです。講座をやってみたくてと少しでもお考えのそこのあなた! チャンスですよ! ぜひ市民プロデュース講座に申請してください。講座を準備するのは大変かもしれませんが、講座後の受講者の楽しそうな顔を見れば、やってよかったと思えるはず! 皆さんのチャレンジをお待ちしています。

＼ ぎになるがここにある /



まちなかキャンパス長岡
machinaka campus nagaoka

まちキャン通信

号外

発行: 平成29年3月1日

市民プロデュース講座特集号 vol.7

vol.78 Mar. 2017

まちキャン通信編集部 まちなかキャンパス長岡運営協議会 広報分科会 〒940-0062 新潟県長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト4F
TEL.0258-39-3300 FAX.0258-39-3301 E-mail.machicam@city.nagaoka.lg.jp

市民プロデュース講座とは?

市民の皆さんが自ら企画・開催する講座で、年間10講座開講しています。「人に教えてみたいことがあるけれど、講座を開くとなると少し勇気がある…」という方のために、まちキャンが講座開催に向けてしっかりサポートしていきます。市民の皆さんの自由な発想による講座は、多彩なジャンルが目白押し! 受講生の方も講師の方も、どちらも楽しんでチャレンジできる、そんな講座です。



市民プロデュース講座に応募してみませんか?

「講師をやってみたい!」「講座を開講してみたい!」という方、ぜひご応募ください! その声にまちキャンがお応えします! 営利目的でないこと、宗教・政治に関わらないことなどの条件に加え、講座を企画・開催してみたい! という方であればどなたでも応募できます。次回の募集は5月頃を予定していますので、まちキャン通信やホームページをチェックしてみてくださいね。



平成29年度市民プロデュース講座 前期開催の5講座を紹介①

日本の桜と世界の桜 ー桜についていろいろ学ぼうー

全2回



講師 日本語教師(外国人対象) 峰村剛
定員 20名(先着)
受講料 2回で400円
会場 5F 交流ルーム



申込受付
3/10(金)～
※電話・HPで

1 桜について学ぶー外国の桜を見るー

およそ100万年前にバラから発生した桜は、日本だけでなく、外国でも自生しています。これまでさまざまな国の桜を見て、現地で知ったことや、調べてわかったこと、興味深かったことなど、外国で撮影した写真を見ながらお話しします。

4/8(土)
14:00～15:30

2 日本の桜の平和外交と人気ー日本の桜を見るー

日本から多くの国々へ、平和外交の象徴として桜が贈られています。長岡市からもアメリカテキサス州フォートワース市へ贈った例があります。平和外交の象徴となった日本の桜について、写真を見ながら、おススメも紹介します。また、これまでの桜旅の印象もお話しします。

4/9(日)
14:00～15:30

講師より

桜は人の心が通じる植物です。大切に護れば長生きします。地元の桜をもっと大切にしていきたいと思います。桜の思い出は日本人には誰にでもあります。桜の時期は桜を観て、楽しい思い出をたくさん作ってください。この講座が何か少しでもお役に立てば幸いです。

4～6月開催の
5講座決定!

平成29年度市民プロデュース講座 前期開催の5講座を紹介②

整体体操と太極拳で自分の体を治療する 全3回



講師 日本武術太極拳連盟A級指導員 田中秋雄
定員 20名(先着) 受講料 3回で600円 会場 3F 多目的スペース
持物 内履き、タオル、筆記用具、バスタオルやヨガマットなどの敷物(なしでも可)
服装 動きやすいもの

申込受付
4/10(月)～
※電話・HPで

1

自分の体の歪みを探す、歩き方を学ぶ。

体の歪みを治すことは最近ブームになっていますよね。ある調査では日本人の9割以上がどこかしら歪んでいるのだとか。自分のどこが歪んでいるのかを知ることから始めてみましょう。そして、その歪みを正すのに効果的な太極拳を学んでいきましょう。初心者の方でも大丈夫です。

5/8(月)
19:00～20:30

2

腰の可動域を調べる、手揮琵琶(ショウホイピーパ)の動作を学ぶ。

腰の可動域に注目してみましょう。回転、左右倒し、前後屈をして、動きの悪い部分に合った改善方法を実践してみます。体の要である腰の動きを改善することで、日常の動作がしやすくなりますよ。

5/15(月)
19:00～20:30

3

股関節の可動域を改善する、古武術の歩き方を学ぶ。

日常生活ではなかなか気がつきませんが、脚の長さは、左右で違っていることが多いです。これは、股関節の可動域のバランスが崩れているために起こりやすいと考えられます。古武術の修復法と歩き方を学んで、改善していきましょう。

5/22(月)
19:00～20:30

講師より

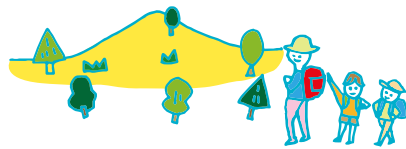
体調がすぐれないからといって、すぐに病院へ行ったりしていませんか? 自分の体を見つめ直し、人間に備わっている自然治癒力を引き出すために適度な運動をすることをお薦めします。簡単だけど奥深い太極拳の動作を利用して、動きの悪い部分の血流を改善し、体温を上げ、体調を良くする方法を学びます。簡単な「入門太極拳」から始めてみましょう。

神秘の地「チベット高原」を訪ねて



ポタラ宮殿

講師 長岡工業高等専門学校 名誉教授 佐藤和秀
定員 20名(先着) 受講料 200円
会場 5F 交流ルーム



申込受付
4/10(月)～
※電話・HPで

「桃源郷」「シャングリラ(理想郷)」などと呼ばれるチベット。これまで日本人のチベット訪問は禁止されていましたが、2015年に許可されました。実際にチベットに足を運び、体感した現地の様子を、写真を交えながらお話しします。また、日本との関係についても見ていきます。

5/28(日)
10:00～12:00

講師より

明治時代、探検家スウェン・ヘディンが探検し、日本の大谷探検隊もなかなか入れなかった未知のチベット。「桃源郷」「シャングリラ(理想郷)」などと言われていたチベットですが、一昨年に訪ねることができ、3,500kmの行程でさまざまなものを見ました。現在のチベット事情、地球の歴史と日本の自然、チベット仏教と日本の関わりなどについて、一緒に学びましょう。

親子で楽しむ洋書絵本

全2回



講師 英語絵本ナビゲーター ジョーンズ文穂
対象 未就学児とその保護者 受講料 2回で1,900円(絵本代を含む)
会場 3F スタジオ1 持物 筆記用具



申込受付
5/10(水)～
※電話・HPで

1

英語の絵本に触れてみよう!

英語で書かれたさまざまな絵本を紹介します。その本の文化的な背景も説明しながら、絵本を読み進めていきます。英語の絵本は読み「聞かせ」ではなく、「一緒に」読むのがポイントです。楽しみながら声に出してみましょう。自宅で読む際のコツもお教えします。

6/3(土)
11:00～12:00

2

英語の文化に触れてみよう!

自宅で絵本を読んだ感想を発表しましょう! みんながどんな風に絵本の時間を過ごしたのか聞いてみます。絵本のほかに手遊びや簡単な歌で、みんなと一緒に触れ合ってみましょう!

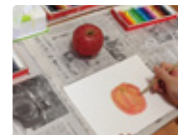
6/10(土)
11:00～12:00

講師より

「大人だけ」「子どもだけ」ではなく、おうちの方と一緒に絵本を楽しみます。日本語以外の言語に触れることで世界を広げましょう。「英語は苦手で…」「発音がちょっと…」と思っているお家の方でも大丈夫。おうちの方の声で読んでもらう絵本はきっと「もう1回読んで!」となるはず。日本語の音とは違う言語に触れる機会を、絵本から始めてみませんか?

アートでいきいきコミュニケーション! 臨床美術を知ろう

全3回



講師 臨床美術士 村山珠代
対象 20名(先着) 受講料 3回で2,100円(材料代を含む)
会場 4F 創作交流室 服装 汚れても構わないもの



申込受付
5/10(水)～
※電話・HPで

1

五感に働きかける臨床美術の魅力を知ろう!

オイルパステルを使ってりんごを描きます。臨床美術のユニークなアプローチで、絵が苦手だと思っている方も楽しく制作できます。絵心がないと思ひ込んでしまったり、絵心があることに気が付かないのには、理由があるのです。誰もが楽しめる手法を体験してみましょう。

6/11(日)
10:00～12:00

2

響きあう感性で生まれる抽象画の魅力を知ろう!

墨とオイルパステルで抽象表現を楽しみます。相手の引いた一線に応じて、心の動きに素直に勇気をもって線や色を置く。その線や色が言葉以上に気持ちを伝える時があります。感性で人と人がつながるアートの楽しさと、臨床美術が大切にしているコミュニケーションの魅力について体験してみましょう。

6/18(日)
10:00～12:00

3

身体をフル活用する立体表現の魅力を知ろう!

彫刻家ジャコメッティ風に造形粘土で体の動きを表現します。身体感覚で表現することの楽しさと立体表現で広がる視点と発想について、楽しみながら体験してみましょう。3回の講座のまとめとして、臨床美術を体験して知ったこと、感じたことを振り返りながら、質問にお答えします。

6/25(日)
10:00～12:00

講師より

認知症の症状改善や脳の活性化を目的に研究開発された、臨床美術のアートプログラムを体験します。誰もが創作活動をいきいきと楽しみながら交流できる、新しいアートの可能性を知っていただく講座です。実際に臨床美術を取り入れている現場での取り組みなどもご紹介しながら、わかりやすく楽しい講座にしたいと思っています。