



シニアコース 1年生 コース生の募集は終了しています

◆総合学習 後期 ～シニアライフを充実させるために～ ※シニアコース1年生 必修講座です。

主 題 シニアコースは60歳以上の中央区在住の方を対象としたコースです。

シニア世代にとっての生涯学習という観点から、地域・社会のことや文化・芸術、現代的課題など、いろいろなテーマを同じ世代の仲間とともに学びます。

講座番号 **シ一総**

時 間：午後2時30分～4時30分

場 所：築地社会教育会館ほか

※第6回は現地集合・現地解散

回 数：10回

受講料：2,000円

観覧料：250円程度

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/ 8 (火)	【健康増進】 疲れをためない習慣づくり～ストレッチ～	佐藤 基之
第2回	9/15 (火)	【からだを知る】 アンチエイジング ～食事をコントロールすることで寿命は伸ばせる！？～	千葉 卓哉
第3回	9/29 (火)	【こころを知る】 瞑想のすすめ～動じない心を養う～	櫻尾 直樹
第4回	10/ 6 (火)	【現代課題】 そこが知りたい！～老後の備えははたしていくら？～	安田 まゆみ
第5回	10/13 (火)	【日本文化】 旧暦で楽しむ季節感豊かな暮らし	千葉 望
第6回	10/20 (火)	【わがまちを知る～フィルムセンターでの映画鑑賞と講義】 災害映像とアーカイビング ～関東大震災記録映画と東京～	大澤 浄
第7回	11/17 (火)	【現代課題】 「ガラケー」は本当になくなる？ ～あなたのベスト・モバイルライフを考えよう～	橋詰 信子
第8回	11/24 (火)	【世界のシニアに学ぶ】 イギリスシニアの豊かなライフスタイル ～ティータイム、アンティーク、 ガーデニング、ウォーキングetc.～	小関 由美
第9回	12/ 1 (火)	【わがまちを知る～文学】 中央区と文学～松尾芭蕉～	高柳 克弘
第10回	12/ 8 (火)	【芸術・音楽鑑賞】 体験型クラシックコンサート！ ～どんな名曲が体験できるのかな～	村松 裕子 竹中 勇人 渚 智佳

※各回のタイトル・講師は変更することがあります。

佐藤 基之 (さとう もとゆき)

介護予防運動指導員、米スポーツ医学会認定パーソナルトレーナー。ブラジルサンパウロ州アルタ・アララクアレンセ体育大学卒業。トレーナーとして個人、法人の指導をこなす傍ら、中野ジェームズ修一氏と共に書籍の監修や作成、スポーツの楽しさを伝えるイベント、指導者向けの講師としても活動している。2015年箱根駅伝優勝青山学院大学の準備運動、ストレッチを監修指導担当。

千葉 卓哉 (ちば たくや)

早稲田大学教授。専門はアンチエイジング医科学、分子生物学。京都大学大学院博士課程修了、博士(医学)。老化促進およびアンチエイジングの科学的基盤について研究を行っている。学会活動として日本抗加齢医学会評議員、日本病理学会学術評議員など。英文共著書に『食事と長寿遺伝子、高齢者に対する食事介入法としての食品因子』(Elsevier社)など。

檜尾 直樹 (かしお なおき)

慶應義塾大学准教授。宗教学専攻。東京大学大学院博士課程修了。早稲田大学・東京外国語大学助手、フランス国立高等研究院客員教授等を経て現職。比較瞑想論・宗教間対話論研究に専心。著書に『スピリチュアリティ革命』(春秋社)、『スピリチュアル・ライフのすすめ』(文藝春秋)、『文化と霊性』(慶應義塾大学出版会)等。

安田 まゆみ (やすだ まゆみ)

マネーセラピスト、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、「エンディングメッセージ普及協会」理事長、「元気が出るお金の相談所」代表。老後、離婚後のマネープラン、高齢期の財産管理や争族(相続)回避のアドバイスなど、人生とお金の相談を有料で受けている。老後マネーを取り上げたNHK「サキどり」、NHK「あさイチ」などマスコミ出演多数。自治体を始め、企業、大学、大使館などで講演を行っている。

千葉 望 (ちば のぞみ)

ノンフィクション・ライター。早稲田大学第一文学部日本文学専修卒業。佛教大学大学院(仏教文化)修了。歌舞伎や能楽、茶道、仏教など伝統文化全般をカバーする執筆活動を展開しつつ、クラシック音楽や現代アートの分野にも仕事を広げている。著書に『実践する! 仏教』(すばる舎)、『旧暦で日本を楽しむ』(講談社)、『日本人が忘れた季節になじむ旧暦暮らし』(朝日新書)、などがある。

大澤 浄 (おおさわ じょう)

東京国立近代美術館フィルムセンター研究員。京都大学大学院で映画学を専攻。その後関西の複数の大学で非常勤講師を務める傍ら、映画研究活動に従事。2012年より現職。主な論文に「関東大震災記録映画群の同定と分類——NFC所蔵フィルムを中心として」(『東京国立近代美術館 研究紀要』第17号、2013年)など。

橋詰 信子 (はしづめ のぶこ)

NPO法人竹箒の会マネージャー。元気なシニアがITに強くなって、活動の場をもっと広げていただくというミッションのもと、東京都区内を中心に「シニアのためのパソコン教室・携帯電話教室・スマホ・タブレット教室」を幅広く展開。大変わかりやすいオリジナルの手法での教授法は、高い評価を受けている。

小関 由美 (こせき ゆみ)

イギリス文化研究家。美学校考現学研究室にて赤瀬川原平氏に師事。出版社勤務を経て渡英、その後文筆業とアンティーク業をおこなう。『英国コッツウォルズをぶらりと歩く』(小学館)など、英国文化の書籍を多数執筆。NHK文化センターにて講師も務める。最新刊は『英国ティーハウスとアンティークのある暮らし』(朝日新聞出版)。

高柳 克弘 (たかやなぎ かつひろ)

俳人、雑誌「鷹」編集長。1980年静岡県生まれ。早稲田大学大学院修了。修士(文学)。第19回俳句研究賞を最年少で受賞。25歳で「鷹」編集長就任。第22回俳人協会評論新人賞、第1回田中裕明賞受賞。俳人協会、日本文藝家協会会員。読売新聞夕刊「KODOMO俳句」選者。

村松 裕子 (むらまつ ゆうこ)

新日本フィルハーモニー交響楽団コントラバス奏者。1997年東京藝術大学を卒業。同年PMFフェスティバルに参加。翌年新日本フィルハーモニー交響楽団に入団。2001年ドイツ・リュウベック音楽大学へ入学。現在は、オーケストラ活動に加え、都内の小・中学校での演奏や指導など、音楽ワークショップリーダーとして幅広く活躍中。これまでに、故江口朝彦、吉田秀、ヨルグ・リノビツキに師事。

竹中 勇人 (たけなか はやと)

新日本フィルハーモニー交響楽団第1バイオリン奏者、東京音楽大学講師。2000年東京音楽大学在学中より入団し、同大学大学院を経て現在に至る。東京音楽大学での室内楽欧州ツアーを行い好評を博す。これまでに、二村英之、中道三代子の各氏に師事。

渚 智佳 (なぎさ ちか)

ピアニスト・作曲家。東京音楽大学付属高等学校ピアノ演奏家コースを経て東京藝術大学大学院修了。京都ピアノフェスティバル、日本学生音楽コンクール全国大会高校の部、園田高弘賞ピアノコンクール、コンセル・マロニエ21の各コンクールにおいてグランプリ優勝。ウィーン楽友協会大ホールで演奏するなど海外公演にも多数参加。これまでに東京都交響楽団、チェコ・フィルなどとの共演多数。