



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5回は現地集合・現地解散

回 数：10回

受講料：2,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/13 (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	9/20 (火)	【こころを知る】 瞑想のすすめ～動じない心を養う～	樫尾 直樹
第3回	9/27 (火)	【日本文化】 日本橋おいしいもの歌留多	向笠 千恵子
第4回	10/ 4 (火)	【ボランティア】 幅広いスポーツの楽しみ方 ～支えるスポーツ！ スポーツボランティア～	二宮 雅也
第5回	10/11 (火)	【わがまちを知る：東京証券取引所見学】 東京証券取引所の歴史と役割を知ろう！ ～見学と講義で知る日本の資本市場～	森元 憲介
第6回	10/18 (火)	【高齢者・医療】 認知症をよく知ろう	井上 勝也
第7回	11/ 1 (火)	【生活・救命】 命を守る救命救急 ～応急救護・胸骨圧迫やAEDを学ぶ～	東京消防庁 京橋消防員
第8回	11/15 (火)	【わがまちを知る：文学】 中央区と文学～池波正太郎の世界～	鶴松 房治
第9回	11/29 (火)	【自然に親しむ】 森の鳥、水辺の鳥、くらしさまざま～浜離宮の鳥たち～	樋口 広芳
第10回	12/ 6 (火)	【芸術：体験型クラシックコンサート】 音楽を聴いて旅をしよう～自然をテーマに～	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精力的に活動。2014年から青山学院大学陸上競技（長距離ブロック）のフィジカルトレーナーの一員として活動。

櫻尾 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などを経て現職。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）など。

向笠 千恵子 (むかさ ちえこ)

フードジャーナリスト、食文化研究家。日本橋出身。慶應義塾大学文学部卒業。本物の味、安心な食べもの、伝統食品の現場を知る第一人者。農水省「ディスカバー農山漁村の宝」有識者懇談会委員、「食アメニティコンテスト」審査会長、本場の本物審査専門委員、消費生活アドバイザー、俳人協会会員。生産者と消費者の交流、地域活性化にも参画。著書に『日本の朝ごはん』『食べる俳句』他多数。『食の街道を行く』でグルメ世界料理本大賞グランプリ。月刊「日本橋」連載中。

二宮 雅也 (にのみや まさや)

文教大学准教授。宮崎県出身。筑波大学大学院体育研究科修了。民間シンクタンク研究員、上智大学講師を経て2010年4月から現職。オリンピック・パラリンピック教育に関する有識会議委員。専門領域は、スポーツ社会学（スポーツとボランティアの関係性）、地域活性論（NPO、ボランティアを中心としたまちづくり）など。

森元 憲介 (もりもと けんすけ)

東京証券取引所主宰「JPXアカデミー」講師、東京証券取引所・大阪取引所金融リテラシーサポート部課長。中央大学法学部卒業。都市銀行や金融ジャーナリストを経て、2002年から証券市場の企画・運営業務に従事。新興市場やデリバティブ、FXなど多くの金融商品の企画立案に携わる。共著に『ファンドマネジメントの新しい展開』（東京書籍）、『アジア証券市場とグローバル金融危機』（日本証券経済研究所）など。

井上 勝也 (いのうえ かつや)

筑波大学名誉教授。専門は老年心理学。高齢者の生きがい（高齢者の生きがいとはどんなもので、なぜ生きがいが必要なのかなど）や、認知症のこころ（認知症の病者のこころにどのように対応するかなど）の研究に従事する。著書『堂々たる寝たきり』（大日本図書）、『歳をとることが本当にわかる50の話』（中央法規出版）など。

鶴松 房治 (つるまつ ふさはる)

池波正太郎記念文庫指導員、池波正太郎真田太平記館指導員。明治大学演劇学専攻卒業後、劇団新国劇に入団。制作部在籍中に池波正太郎作品の演出助手を務め、その後、私的なアシスタントを生前15年間行う。著書に『池波正太郎が愛した江戸をゆく』（朝日新聞出版）など。

樋口 広芳 (ひぐち ひろよし)

東京大学名誉教授、慶應義塾大学特任教授。ミシガン大学動物学博物館客員研究員、日本野鳥の会研究センター所長、東京大学大学院農学生命科学研究科教授などを歴任。著書に『鳥たちの旅一渡り鳥の衛星追跡一』（NHK出版）、『生命（いのち）にぎわう青い星一生物の多様性と私たちの暮らし一』（化学同人）、『鳥・人・自然一いのちのにぎわいを求めて一』（東京大学出版）、『日本の鳥の世界』（平凡社）、『鳥ってすごい!』（山と溪谷社）など。

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 リュー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。