

令和3年度 前半

# かがやき大学

～通年講座(前編)～

7, 8, 9月分

60歳以上の千代田区民の方が対象となります。

かがやきプラザ 高齢者活動センター



# かがやき大学へようこそ！

## 令和3年度かがやき大学通年講座(前編)について

日頃より高齢者活動センターの事業にご参加いただき誠にありがとうございます。  
令和3年度かがやき大学の講座は、例年のような前期・後期という区分を無くし、7月～12月の毎週火曜日と木曜日に定期開催の予定です。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、大人数で集まることを避け、コロナ禍での会場定員を制限しています。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

今回のパンフレットでは7月～9月分までの講座を掲載しております。感染対策をしっかりと講じた上で開催いたしますので、ご協力の程、よろしくお願い致します。

なお、後編(10～12月)につきましては、パンフレットの配布は9月13日(月)から、申込受付は9月27日(月)から実施予定です。

## 講座の申込方法

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
従来とは異なる申込方法となります。**

### 申 込

**【申込期間】お申込みいただく講座の前月25日午前9時より(先着順)**

※時間厳守でお願いいたします。

※休館日の場合は翌開館日より受付いたします。

**【申込方法】電話・FAX・Eメール・窓口でお申込ください。**

※上記期間前の申込は受付出来ませんので、ご注意ください。

#### ◆電話の場合

電話番号「03-3265-1161」までお電話ください。

#### ◆窓口の場合

かがやきプラザ4階高齢者活動センター窓口までお越しいただき、希望講座をお申込ください。

#### ◆FAXの場合

ご希望の講座をFAX番号「03-3265-1162」までお送りください。

#### ◆Eメールの場合

ご希望の講座を「kagayaki@chiyoda-cosw.jp」までお送りください。

※FAX、Eメールでお申込の場合は①希望講座名、②お名前、③電話番号を必ずご記入の上お申込ください。

**【対象】**千代田区在住の60歳以上の方(高齢者活動センターに利用登録されている方)

※登録済みの方は更新せずにそのまま利用可能です。

**【費用】**1講座につき500円(無料の講座もあります)

※講座の初回参加時にお支払いください。

## 令和3年度(7月、8月、9月) 講座一覧 ( )内は日にち

7月	1 国宝『源氏物語絵巻』を読み解く(1日,8日,15日,29日 木曜日) 2 これなら続けられる! 免疫機能を高める「適度な運動」(6日,13日 火曜日) 3 夏を乗り切る身体づくり(20日,27日 火曜日)
8月	1 ベートーヴェンのピアノ・ソナタ 名作の旅(3日,10日,17日,24日 火曜日) 2 大塚製薬工場 presents 夏に備える熱中症対策(5日 木曜日) 3 キャッシュレス時代の生き方(12日 木曜日) 4 令和に感じる、昭和の風(19日 木曜日) 5 「相続」と「遺言」のキホン(26日 木曜日)
9月	1 浮世絵からお江戸にタイムスリップ(7日,14日,21日 火曜日) 2 出張! 栄養講座(28日 火曜日) 3 フレイル予防のための健康づくり~心と体を大切に生きるために~(2日,9日,16日,30日 火曜日)

※全講座定員30名

※講座内容が変更になる場合がございます。

## 講座会場のご案内

\* 会場は「かがやきプラザ」(千代田区九段南1-6-10)1階ひだまりホールになります。



かがやきプラザ1階  
ひだまりホール

## 受講時のご注意

\* 新型コロナウイルスの影響により、日程変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

また、体調の優れない方は無理をせず受講をお控えくださいますようお願いいたします。

\* 今年度は前期・後期という区分を無くした通年講座のため、学科分けをしておりません。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員を制限しております。あらかじめご了承ください。

\* マスクの着用と会場入口での検温、手指消毒をお願いします。

\* 座席は全席自由席です。講座開始30分前に開場(入場受付開始)します。

\* 会場内では、ふたの付いた飲み物以外は飲食禁止です。

\* 講座中は携帯電話の音が出ないように設定をお願いいたします。

\* 会場は座席の位置などにより寒暖の差が生じますので、調整用の衣類やブランケットなどをご用意ください。

# 7月講座(6月25日(金)9:00から申込受付)

火曜コース

木曜コース

## 7月 木曜コース

### 国宝『源氏物語絵巻』を読み解く

「絵巻の最高峰」と言われる、平安時代後期に制作された国宝『源氏物語絵巻』を取り上げ、世界最古の長編心理小説と言われる紫式部の「源氏物語」(平安中期)を参照しながら、現存する図をじっくりと読み解きます。

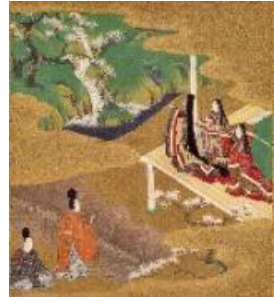
#### ■日 程

7月 1日(木):「国宝『源氏物語絵巻』を読み解く ①」

7月 8日(木):「国宝『源氏物語絵巻』を読み解く ②」

7月15日(木):「国宝『源氏物語絵巻』を読み解く ③」

7月29日(木):「国宝『源氏物語絵巻』を読み解く ④」



■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 500円(全4回)

■講 師 齋藤陽一 (美術ジャーナリスト・美術史学会会員)

## 7月 火曜コース①

### これなら続けられる！ 免疫機能を高める「適度な運動」

理学療法士による勉強会を実施いたします。病気に負けないように身体の免疫力を高めましょう！

#### ■日 程

7月 6日(火):適度な運動は免疫機能を高める

7月13日(火):実践！適度な運動とセルフケア

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 無料(全2回)

■講 師 岩崎美智子

(高齢者活動センター理学療法士)



## 7月 火曜コース②

### 夏を乗り切る身体づくり

梅雨から真夏への移行期は、気温や湿度の変動が大きく、体調を崩しがち。生活に適度な運動を取り入れ、暑い夏を乗り切る体力をつけましょう。

※動きやすい服装でご参加ください。

#### ■日 程

7月20日(火):身体づくり①

7月27日(火):身体づくり②

■時 間 13:30~14:30

■定 員 30名

■受講料 500円(全2回)

■講 師 木村友美

(千代田区シルバートレーニングスタジオ講師)



# 8月講座 (7月26日(月)9:00から申込受付)

火曜コース  
木曜コース

8月  
火曜コース

## ベートーヴェンのピアノ・ソナタ 名作の旅

ベートーヴェンは56年の生涯に、32曲のピアノ・ソナタを書きました。それらはピアノ発達史の鑑でもあり、彼の理想のソナタを模索する旅路でもありました。その中から、代表的名作4曲を、作曲順に聴き、彼の足跡を辿ります。

### ■日 程

8月 3日(火):初期の傑作ソナタ『悲愴』

8月10日(火):伯爵令嬢ジュリエッタに捧げられた『月光』ソナタ

8月17日(火):ピアノの性能向上を反映した激情の大作『熱情』

8月24日(火):ピアノ・ソナタ史上空前絶後の怪物『ハンマークラヴィーア』

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 500円(全4回)

■講 師 萩谷由喜子 (音楽評論家)



8月木曜  
コース①

大塚製薬工場 presents  
夏に備える熱中症対策

身近に潜む脱水症状のリスクと、知っているようで実は知らない熱中症予防のポイントをご紹介します。(おみやげ付き)

### ■日 程

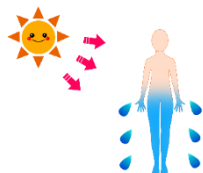
8月 5日(木)

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 無料(全1回)

■講 師 小松 冴 (株式会社大塚製薬工場)



8月木曜  
コース②

キャッシュレス時代の生き方

話題のスマホ決済やインターネット専門銀行など多様化するキャッシュレス決済について学びます。

### ■日 程

8月12日(木)

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 無料(全1回)

■講 師 全国消費生活相談員協会 職員



8月木曜  
コース③

令和に感じる、昭和の風

懐かしき昭和歌謡について、独自の視点でご登壇いただきます。講師の歌も交えつつ、曲にまつわるエピソードなどを解説します。

### ■日 程

8月19日(木)

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 500円(全1回)

■講 師 タブレット純 (歌手・芸人)



8月木曜  
コース④

「相続」と「遺言」のキホン

「相続」と「遺言」についての基礎的な知識について、弁護士の先生に解説していただきます。

### ■日 程

8月26日(木)

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 無料(全1回)

■講 師 鈴木一夫 (弁護士)



# 9月講座(8月25日(水)9:00から申込受付)

火曜コース  
木曜コース

## 9月 火曜コース①

### 浮世絵からお江戸にタイムスリップ

200年ほど前に描かれた浮世絵、その中の歌川広重や葛飾北斎、喜多川歌麿達の洒落や遊び江戸の知恵などを読み解く講座です。

#### ■日 程

9月 7日(火):浮世絵から銀座線に乗って  
9月14日(火):日本橋から東海道五十三次  
9月21日(火):富士山大好き

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 500円(全3回)

■講 師 牧野健太郎 (日本ユネスコ協会連盟評議委員)



## 9月 火曜コース②

### 出張！栄養講座

末永く元気に過ごすために重要な栄養摂取のコツを、活動センター「栄養相談」でおなじみの中西先生にかがやき大学でご登壇していただきます。

#### ■日 程

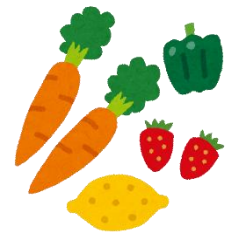
9月28日(火)

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 **無料**(全1回)

■講 師 中西靖子 (管理栄養士)



## 9月 木曜コース

### フレイル予防のための健康づくり

～心と体を大切に生きるために～

身体機能や認知機能が弱ってくるフレイルを予防するためのポイントについて、講義と実技指導で解説する講座です。

※16日、30日は体を動かします。動きやすい服装でご参加ください。

#### ■日 程

9月 2日(木):フレイル予防のための運動習慣の秘訣  
9月 9日(木):フレイル予防に適した姿勢でのウォーキング  
9月16日(木):フレイル予防の運動例① 肩関節の有効活用  
9月30日(木):フレイル予防の運動例② 股関節の有効活用

■時 間 13:00~14:00

■定 員 30名

■受講料 500円(全4回)

■講 師 内田英利 (日本成人病予防協会認定講師)

## その他・高齢者活動センター主催事業のご案内

※新型コロナウイルスの影響により、日程変更・中止となる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

また、体調の優れない方は無理をせず参加をお控えくださいますようお願いいたします。

### パソコンサロン

\* 毎週水曜日に実施しています。(曜日が変更になる可能性があります)

\* 感染対策を万全に講じた上で実施しています。  
お気軽にご参加ください。



- 日 程 7月7日(水),14日(水),21日(水),28日(水)
- 時 間 10:30~12:00
- 会 場 4階 活動室2
- 定 員 各回5名
- 受講料 無料
- 講 師 パソコンサロンボランティアの方々
- 申 込 6月21日(月)から電話・FAXまたは窓口で

### シアターサロン

\* 映像サロンと映画サロンが合体して、新しく生まれ変わりました！今だからこそ、楽しく元気になれる、映像や音楽をお届けします♪

\* 毎月「音楽」「映像」「映画」の3ジャンルを上映いたします。



- 日 程 7月 5日(月)「笑って元気！2」  
12日(月)「続・男はつらいよ」  
26日(月)「名曲クラシック2」
- 時 間 13:00~
- 会 場 1階 ひだまりホール
- 定 員 各回20名
- 受講料 無料
- 申 込 6月21日(月)から電話・FAXまたは窓口で

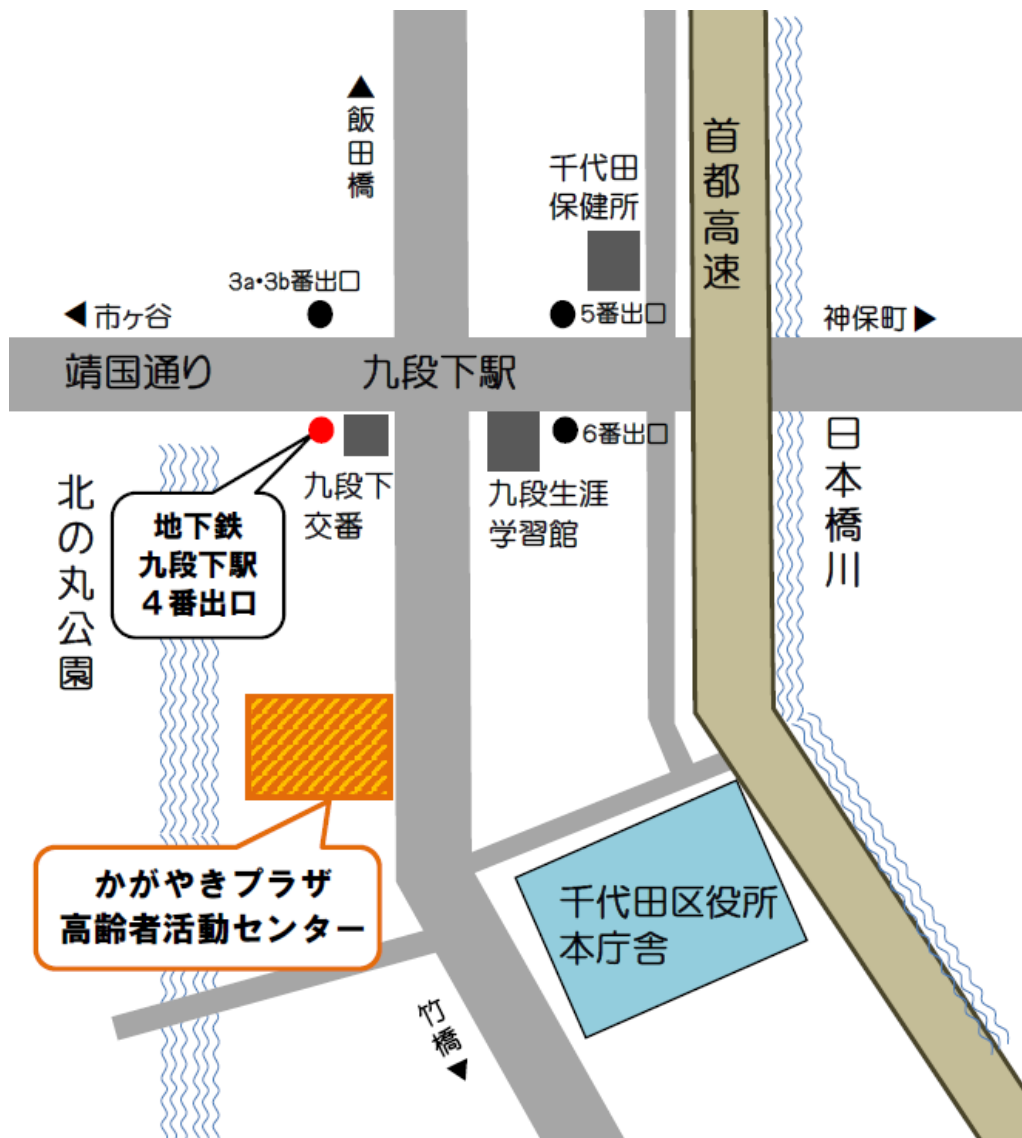
### おりがみ講習会

\* 高齢者活動センターでは毎月第3木曜日の10時30分からおりがみ講習会を行っています。

\* 季節を彩る作品をご用意しています。お気軽にご参加ください。



- 日 程 7月15日(木)7月のテーマ「ペンギン」
- 時 間 10:30~11:30
- 会 場 4階 活動室
- 定 員 10名
- 受講料 100円(材料費)
- 講 師 高齢者活動センター職員  
おりがみ講習会ボランティア
- 申 込 6月21日(月)から電話・FAXまたは窓口で



かがやきプラザ高齢者活動センター  
(指定管理者:千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南 1-6-10

かがやきプラザ4階

TEL:3265-1161 FAX:3265-1162

E-mail:kagayaki@chiyoda-cosw.jp

