

令和6年度
千代田区立九段生涯学習館
講座報告



ご挨拶

令和 6 年を振り返ると、あらためて災害について考えさせられた年でした。能登半島地震で被災された方々にお見舞い申し上げ、一日でも早い復興を祈念しております。

日々の楽しみや生きがいがうまれ、笑顔と活気あふれる地域コミュニティの復興にも、生涯学習の機会づくりが一役を担うのではないでしょうか。

さて、暗いニュースが多い中で、明るい話題になったのが、パリオリンピックでの数多くの金メダルを獲得したほか、大谷翔平選手が 3 回目の MVP を獲得するなど日本人選手の活躍でした。またノーベル平和賞は、被爆者の立場から核兵器廃絶を訴えてきた日本原水爆被害者団体協議会が受賞しました。これもまた生涯学習・スポーツの賜物ではないでしょうか。

日本の情勢や世界の世相を考えると、『和』という字が書けるような社会になってほしい。社会も人も調和することが望まれているのではないか、そんな思いから年度を締めくくる九段フェスのテーマは、「わ」といたしました。ご賛同いただいた団体のみなさま、ご協力ありがとうございました。

これからも、人と人が手を取って「わ」を作り、互いを受入れ、繋がり、高め合う生涯学習の楽しさを伝えられるよう、職員一同努めて参ります。

日ごろから、ご支援とご協力をいただいております各関係機関、地域、利用者のみなさまにあらためて感謝申し上げるとともに、これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

指定管理者ちよだすぽすたみらい
株式会社小学館集英社プロダクション
千代田区立九段生涯学習館
館長 若林正実

九段生涯学習館 事業一覧

教養講座

千代田区在住、在勤、在学者を対象に、教養・趣味・技術など様々な学びを提供し、受講者同士の交流を通して「生涯学習」の動機づけを図ることを目的とする講座を開催しています。

区民自主企画運営講座

千代田区に在住、在勤、在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習意欲を喚起するとともに、サークル活動を推進することを目的として展開する講座です。※講師に対して1回につき2万円まで助成します。

サークル活動
応援型講座

人材バンク活用講座

人材バンク登録者の知識、能力を区民等の生涯学習活動に活かし、人材の育成を図るとともに、その後のサークル発足など、自発的な学習活動につなげていく講座です。
※講師に対して1回につき1万円まで助成します。

講師
応援型講座

ジュニアカレッジ

幼児・児童生徒を対象にスポーツや文化活動、自然と触れ合う活動の主体的な促進を図るため、子どもたちに多様な活動の場や機会を設けています。

家庭教育学級

幼稚から中学生までの子どもの保護者を対象に、家庭における教育のあり方を学びあう機会を提供し、子どもの健全育成の課題を研究しつつ、保護者自身の力量形成を図る講座です。

ちよだまち魅力探訪

区内施設や企業との連携など地域資源を活用し、千代田区の魅力・歴史・文化などの様々な学習の機会を提供します。学びの場を館の外に移すことで地域交流を通じた生涯学習の動機付けを図る目的の事業です。

異世代交流事業

対象者の世代を区別せず、子どもから高齢者まで様々な世代がともに学ぶことにより、異世代交流を通じて学びを深めます。

区内生涯学習交流事業

九段生涯学習館における生涯学習の取組みを区民、区内生涯学習団体等に周知する事業を通して、生涯学習についての理解と活性化を図り、交流を促します。



※掲載内容は、令和7年1月現在の情報です。状況により変更・中止となる可能性がございます。

くろべ子ども自然体験村

子どもたちが夏休みを利用し、黒部市の子ども達と交流をはかる事業です。黒部市の自然を満喫し、現地の子ども達と一緒に活動することで、自然の大切さを理解し、問題解決の力を身につけられるプログラムを開催します。



子ども自然教室

子どもたちが、東京郊外を中心に野外活動や観察を通じ自然を体験する事業です。「自然の中での生活」「自然のかかわり方」「自然の大切さ」を学びます。年間を通じ同じ班での活動から、個々のステップアップと仲間との信頼関係や絆を深める継続型の企画です。



すぽすたちよだ(スタディプログラム)

スポーツと文化学習を融合した新しい区立の会員制スポーツクラブです。九段生涯学習館では、語学プログラムやクッキングなどのスタディプログラムの企画を行っています。



ちよだ生涯学習力レッジ

約1年制の区民力レッジです。月2回、平日夜間に開催しています。独自のプログラム、第一線で活躍する実力派の講師陣、同じ志を持った魅力的な新しい仲間と充実した1年間が過ごせます。



生涯学習団体1日公開講座事業

生涯学習サークルの活動を支援する助成制度です。新規会員募集を目的に、体験会を実施したサークルへ講師謝礼を1万円以内で助成しています。



バウチャー制度

千代田区に住民登録のある方を対象に、千代田区内の学習機関での受講料を半額(上限1万円)まで補助する制度です。



刊行物

千代田区内1年分の生涯学習講座がわかる『ちよだ生涯学習ガイドブック』や千代田区をテーマに取材した、生涯学習コミュニティペーパー『DanDan』などを発行しています。



受け継がれてきた山王祭の変遷を歩く

令和6年度 千代田区生涯学習 教養講座

**受け継がれてきた
山王祭 の変遷を歩く**

5. 25 Sat
10:00-14:45

会場 九段生涯学習館、半蔵門駅・日枝神社周辺
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者の方々約2.5kmを歩ける方
定員 15名（締切後、抽選の上、書面でご連絡）
参加費 2,300円（お弁当代込み）
申込み 5月5日（日）21時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
【FAXの場合は】講師名（氏名）、（姓／名）、（性別）、（年齢）、（在勤・在学の方は勤務先・学年名）
【HPの場合は】講師名（氏名）、（性別）、（年齢）、（在勤・在学の方は勤務先・学年名）
主催 同窓会 九段生涯学習館 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2941 FAX 03-3262-7460
HP <http://www.kudan-11.info/>



【講師】滝口正哉

立教大学 文学部学校・社会教育講座学芸員課程 特任准教授

【参加人数】15名

【参加者の声】

- ウォーキング+歴史+地元情報が大変よかったです(50代男性)
- 四ツ谷まで神幸祭が廻る理由が分かりました(60代女性)
- まるでその時代を実際に生きて、祭礼を見ていらしたかのようなお話で大変興味深く伺うことができました(60代女性)

【担当より】

前半の講義では山王祭の歴史を学び、後半のまち歩きでは実際に山王祭のルートの一部を先生の解説をもとに歩きました。実際に歩いて自分の目でみると学びを深められました。

香からわかる『源氏物語』の真実

令和6年度 千代田区生涯学習 教養講座

**香からわかる
『源氏物語』の真実**

『源氏物語』に描かれる「香」は単なる情景描写ではなく、作中における意味役割は多岐多様。香文化を知って、紫式部が行間に秘めた物語を読み解く。

9月28日
【源氏物語を楽しむための香文化の基本】
10月12日
【香を通して源氏物語の情景や登場人物を知る】
全2回 いずれも土曜日 14時～15時30分

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
定員 20名（締切後、抽選の上、書面でご連絡）
参加費 1,000円（全2回分）
託児 講座初回日時点にて満6ヶ月～未就学児/1人1回につき1,000円
申込み 9月5日（木）21時までにお申込みください
【FAXの場合は】講師名（氏名）、（性別）、（年齢）、（在勤・在学の方は勤務先・学年名）
【HPの場合は】講師名（氏名）、（性別）、（年齢）、（在勤・在学の方は勤務先・学年名）
主催 同窓会 稲坂良比呂（劇作家・日本香堂ホールディングス特別顧問）
TEL 03-3234-2941 FAX 03-3262-7460
HP <http://www.kudan-11.info/>



【講師】稻坂良比呂

劇作家／日本香堂ホールディングス特別顧問

【参加人数】20名

【参加者の声】

- 源氏物語を香という視点から読み直したいと思いました(20代女性)
- 歴史と香の関係から楽しく学ぶことができました(50代女性)
- 香が現実社会で個人のアイデンティティをあらわすものだということがわかり、面白かったです(60代女性)

【担当より】

香に関する表現が随所に出てくる『源氏物語』。平安貴族にとって、香の知識は常識だったそうです。講座ではお香を焚きながら香文化の基本を学びました。

アイルランドを知る～極西の国の光と影～

アイルランドを知る～極西の国の光と影～

12/6 Fri 18:30 - 20:30

会場 九段生涯学習館

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

定員 30名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 1,000円

申込み 11/20(水)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
※FAXの場合、講座名/氏名(ふりがな)
郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名を記載

講師 佐藤亨 (青山学院大学教授／日本アイルランド協会元会長)

●音楽の文脈でもたくさん講義いただき、とても楽しく有意義な時間でした(30代女性) ●良いところだけ伝えてくださるのではなく、あまり良くない部分(影の部分)も伝えてくださって良かったです(40代女性)

【担当より】
エメラルドの島と言われるアイルランドの光と影の部分を、ライヴ感あふれる多くの写真とともにお話いただきました。後半は、DANNY BOYなどの音楽を背景などの解説を交えつつ楽しみました。



【講師】佐藤亨

青山学院大学教授／日本アイルランド協会元会長

【参加人数】27名

【参加者の声】

●音楽の文脈でもたくさん講義いただき、とても楽しく有意義な時間でした(30代女性) ●良いところだけ伝えてくださるのではなく、あまり良くない部分(影の部分)も伝えてくださって良かったです(40代女性)

【担当より】

エメラルドの島と言われるアイルランドの光と影の部分を、ライヴ感あふれる多くの写真とともにお話いただきました。後半は、DANNY BOYなどの音楽を背景などの解説を交えつつ楽しみました。

夢再び！新たなる『ラブ・ネバー・ダイ』の魅力に迫る ～キャスト・スタッフをお迎えして～

**夢再び！
新たなる
『ラブ・ネバー・ダイ』の魅力に迫る
～キャスト・スタッフをお迎えして～**

第1回 レクチャー

講師 田代万里生 俳優／ラウル・シャニュイ子爵役 篠田麻鼓(株)ホリプロ執行役員公演事業本部長

希望の再演となる本作。多くの方から愛される作品の見どころや魅力、また、作品を作り上げて上での試行錯誤等、本講座でしか聞くことのできない内容を出演者とプロデューサーからレクチャー

日 時 1月 30 日(木)18:30~20:00

会 場 千代田区立九段生涯学習館

講師 田代万里生 俳優／ラウル・シャニュイ子爵役 篠田麻鼓(株)ホリプロ執行役員公演事業本部長

第2回 観劇

日本の舞台芸術の歴史とともに歩んできた
日本劇場で、2025年にしか見ることのできない
新たな『ラブ・ネバー・ダイ』を観劇

日 時 2月 13 日(木)13:30~15:55※予定

会 場 日生劇場(千代田区有楽町 1-1-1)

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

定員 30名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 16,000円(全2回分/席チケット代含む)

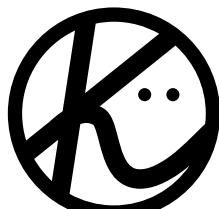
申込み 12月 20 日(金)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
※FAXの場合、講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/在勤・在学の方は勤先/学校名/席の実数を記載

■ 申込の際は必ず「舞台の観劇料金(2回の合計料金)」を記入して下さい。
■ 参加ご加入させていただく際には、各2名(ふりがな)の参加料金を支払って下さいます。また、前回同じ2回で違う方の二回目料金でございません。
■ お預けした個人情報を、当該講座の目的以外には使用しません。
■ 子どもの登録は、保護者様でお願いしております。

協力：東京オペラシティ (株) キリスト

主催 九段生涯学習館

TEL: 03-3234-2840 FAX: 03-3282-7460 E-mail: www.kofan.jp.info



【講師】田代万里生 俳優／ラウル・シャニュイ子爵役 篠田麻鼓(株)ホリプロ執行役員公演事業本部長

【参加人数】30名

【講師より】

幅広い世代の方にお申込みをいただき嬉しく思います。2014年、19年と歴史ある日生劇場の舞台にふさわしい豪華キャストで上演を重ね、常に完売を記録してきた本作の魅力をキャスト・スタッフを迎えて、ここでしか聞けない貴重なお話を届けいたします。

【担当より】

1回目の講座では、ラウル・シャニュイ子爵役を演じる田代万里生氏と、初演と再演のプロデューサーを務めた篠田麻鼓氏から作品の見どころや役作り等のお話を伺います。贅沢なレクチャーとあわせて、2025年にしか観ることのできない、新たな『ラブ・ネバー・ダイ』をご堪能いただуききっかけとなれば幸いです。

らくらく姿勢改善 ストレッチ＆トレーニング



【講師】福井豊 パーソナルトレーナー／KOBAトレ指導者

【参加人数】 15名

【参加者の声】

- 理論でも実技でも1つ1つていねいに教えて頂き、ありがとうございました(70代女性) ●質問にも丁寧にお答えいただきありがとうございました。いくつかのポーズは忘れててしまったので、また復習したいと思います(50代女性)

【担当より】

腰痛予防や肩こり予防など各回テーマに沿って理論のお話と実践がありました。

ぜひ今後も繰り返し行って健康的な身体づくりを行っていただけたらと思います。

スタンプワークで作るマーガレットのミニ額



【講師】内田桃子（公財）日本手工芸作家連合会理事

【参加人数】 5名

【参加者の声】

- 楽しかったです(30代女性)●楽しく参加させていただきました(70代女性)●楽しく手芸が出来てとても楽しかったです。また機会があればよろしくお願ひします(50代女性)

【担当より】

生地から立体的に浮き出るスタンプワークは、縫う人それぞれに違った趣ある花に仕上がりきれいでした。刺繡を通して受講生と講師との会話も弾み、和やかな講座となりました

一本の糸でつなぐカスパリー編み 心はずむ花モチーフのスマホポシェット

初心者でも簡単に樂しきを味わえる「カスパリー編み」は、1本の糸をからずに花モチーフを連結させる技法です。頭の体操にもなる生糸の韻味と出会ってみませんか?

9/24、10/8・22、11/5・26 全5回 いすれも火曜日 10:00~11:30

| | |
|--------------|--|
| 会 場 | 九段生涯学習館 |
| 対 実 | 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方 |
| 定 員 | 20名(締切後、抽選の上、書面で選抜) |
| 参 加 費 | 4,000円(全5回分/材料費含む) |
| 申込み | 9月5日本日23時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へお問い合わせください。※お問い合わせの際は「カスパリー編み」を明記ください。※必要な場合はお名前、年齢、性別、連絡先を明記ください。※お問い合わせの際は「カスパリー編み」を明記ください。※必要な場合はお名前、年齢、性別、連絡先を明記ください。 |
| 託 現 | 講師初回時点で講師へお申込みください。 |

【講師】 大林弘子 国際カスパリー編協会講師
【参加人数】 18名
【参加者の声】

●先生がとてもていねいに対応してくれたのがよかったです。作品ができるのが楽しみでした(50代女性)
●先生のお人柄が素敵だと思いました。サークル宜しくお願ひします(60代女性)



【講師】 大林弘子 国際カスパリー編協会講師

【参加人数】 18名

【参加者の声】

●先生がとてもていねいに対応してくれたのがよかったです。作品ができるのが楽しみでした(50代女性)
●先生のお人柄が素敵だと思いました。サークル宜しくお願ひします(60代女性)

【担当より】

頭と手先のリフレッシュになるカスパリー編みに挑戦。皆さま苦戦しつつも、法則性が見つかると花びら1枚、花1つ、1列、平面と徐々に形を現していくのが痛快でした。

ヨガで若返りましょう

からだの隅々まで血流を巡らせることが健康。さらに若返りには必要です。ヨガで血行を良くし、日頃の不調を改善して実年齢よりも若々しく、健康を保ちましょう。

10月11日 ヨガで若返りましょう! 会員専用

10月25日 足底の元気はよく動く脚部から ～とくとく丸見え足腰の脚部～

11月8日 よく見える目、よく聞こえる耳 ～目と耳の血流改善やサヤ～

11月29日 リラックスして、安眠しましょう～坐骨リラックスモード～

12月13日 元気な脳で、毎日生き生きと ～脳の血流アップ若返り～

会 場 九段生涯学習館
対 実 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方でラジオ体操程度の運動ができる方
定 員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
参 加 費 2,500円(全5回分)
申込み 9月20日(金)21時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ

【講師】 岡部紳一 ヨガ講師
【参加人数】 17名
【参加者の声】

●いろいろ体のしくみの事が分かり、勉強になりました。これからもヨガで若返りたいと思います(50代女性)
●健康年齢を長くするヒントがたくさんヨガにあることを知りました(60代女性)
●岡部先生は優しく教えて下さいました(70代男性)



【講師】 岡部紳一 ヨガ講師

【参加人数】 17名

【参加者の声】

●いろいろ体のしくみの事が分かり、勉強になりました。これからもヨガで若返りたいと思います(50代女性)
●健康年齢を長くするヒントがたくさんヨガにあることを知りました(60代女性)
●岡部先生は優しく教えて下さいました(70代男性)

【担当より】

「血液循環」をテーマとした、ヨガによる健康効果のレクチャーから様々なポーズの実践を行い、指先までぱかぱかと温まる感覚を楽しみました。継続する大切さを学び、9名のサークル入会に繋がりました。

歌で歴史探訪 本格シャンソン入門 Chansons d'Histoire

本格シャンソン入門
Chansons d'Histoire

本場フランスで活躍する音楽家と一緒に、誰もが知る歌を通してフランス文化を感じながら、パリへ思い巡らす。ひと時を楽しみましょう。

| | | | |
|----|-------|----------------------|--|
| 01 | 10/23 | La Marseillaise | 会 場 九段生涯学習館 |
| 02 | 10/30 | ラ・マルセイエーズを歌おう! | 対 象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方 |
| 03 | 11/20 | Le Temps des cerises | 定 員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡) |
| 04 | 12/4 | さくらんぼの実る頃を歌おう! | 参 加 費 5,500円(全5回分/教材費含む) |
| 05 | 12/11 | 仕上げ・全体合唱・レコーディング | 申込み 10/5(土)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ ※FAXの場合、講師名/氏名(ふりがな) 郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は記入先・学校名を記載 |

いずれも水曜日 19:00~20:30 全5回

講師
Philippe Marchand フィリップ・マルシャン
シャンソン歌手／音楽家

【会員運営】 フラントワーズの歌のシャンソン！ レ・クラシック・コレクターズ
【区民自主企画運営講座】 千代田区立九段生涯学習館による区民のための講座で企画した講座を実施し、近畿の古典的な音楽曲を専門とするとともに、サークル活動を推進することを目的として開催する講座

●お申込みをキャンセルされる場合、放材準備のため、10/17(水)21:00までに問合せ先まで必ずご連絡ください。●天候や交渉相手の進行状況により他の他の事情により、講座を中止、変更となる場合がございます。チケット購入ください。●お問い合わせした個人情報は当該講座運営のための目的以外には使用しません。●体調に加入させていただけない場合は、必ず5日前の予約はお断りいたします。●お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

主 催
開 会 収
九段生涯学習館
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3263-7480
www.hakken.ti.info



【講師】 フィリップ・マルシャン
シャンソン歌手／音楽家

【参加人数】 16名

【参加者の声】

●フランス語の発音が難しかったが、なんとか歌えるようになったことが良かった(60代男性) ●もっといろんな曲を歌いたくなりました！(50代女性) ●先生の弾き歌いは本当にすばらしく、聴けて幸せでした(40代女性)

【担当より】

フランスの代表的な2曲のシャンソンを、歴史背景と歌詞の側面から学び、講師のピアノの伴奏に乗せて歌いました。最終回では練習成果をレコーディング。5回講座とは思えないほど素晴らしい仕上がりでした。

あのヒット曲で踊ろう！

はじめてのポップミュージック・ダンス

あのヒット曲で踊ろう！
はじめての
ポップミュージック・ダンス

聴きなれた名曲に合わせて講師が基本のステップや振付からレクチャー。ひとりでも大勢でも楽しめて、心と体も元気になるれるダンスを体験しよう！

| | | | |
|---|-------|------------------------|----------------|
| 1 | 11/27 | 「Stand By Me」 | 【Ladies dance】 |
| 2 | 12/18 | 「Billie Jean」 | |
| 3 | 1/15 | 「Saturday Night Fever」 | |
| 4 | 1/29 | 「Ob-La-Di, Ob-La-Da」 | |
| 5 | 2/12 | 模擬ダンスパーティー | |

【】いずれも 水曜日 10時~11時30分 / 全5回

会 場 九段生涯学習館
対 象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定 員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
参 加 費 2,500円(全5回)
申込み 11月5日(火)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
※FAX場合：講師名(ふりがな)/新規登録名/店舗/受講者年齢/在勤・在学の方名
※お問い合わせの方は、必ず登録料金(1回1,000円)を支払ってください。
【】講座初回日時点で遅6か月～未就学児/1人1回1,000円
11月5日(火)21時までに申込み

【】お申込みについて
【区民自主企画運営講座】
千代田区立九段生涯学習館による区民のための講座で企画した講座を実施し、近畿の古典的な音楽曲を専門とするとともに、サークル活動を推進することを目的として開催する講座。

● 録音・録画のため、会場内での撮影・録画・動画撮影等はご遠慮ください。
● お問い合わせの際は、必ず登録料金(1回1,000円)を支払ってください。
● お問い合わせの方は、必ず登録料金(1回1,000円)を支払ってください。
● 体調に心配な場合は、必ず登録料金(1回1,000円)を支払ってください。
● 子ども用の場合は、必ず登録料金(1回1,000円)を支払ってください。

主 催
開 会 収
九段生涯学習館
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3263-7480
www.hakken.ti.info



【講師】 根岸宏江 ダンスインストラクター

【参加人数】 18名

【講師より】

『老若男女問わず、楽しみながら健康維持ができるダンス』を開催したいと思っていた矢先、このようなチャンスに巡り会え光栄に思います。手探り状態ではありますが、皆さんの状況を観ながら、身体を動かし、懐かしいノリノリの音楽もたくさん流して参ります。どうぞ最後までお付き合いください。

【担当より】

毎回楽しそうに汗を流して踊る皆さんのが印象的です。休憩時間も根岸先生を囲んで体重移動やステップを確認されています。この熱気で寒さを吹き飛ばし、みんなで健康に冬を乗り越えましょう！

歌って笑って楽しく介護予防～中高年の「音楽療法」体験～



【講師】 奈良原弘美 音楽療法士
直井紀子 音楽講師

【参加人数】 - 名

【講師より】

「音楽療法は認知症予防に良いらしい」と関心を持つ方に、歌などの音楽活動を楽しんで頂きながら、「なぜ認知症予防に効くのか」、「どのようにしたら“療法”として有効か」という点を理解して頂き、音楽の『活用術』を紹介していきたいです。

【担当より】

音楽と共に運動したり普段触れることのない、楽器にも触れたりする音楽療法。「介護予防」と聞くと、高齢者向けに聞こえるかもしれません、家族の介護予防などにも役立てていただきたいと思います。

声に出して味わう創作民話～さねとうあきらの世界～



【講師】 小高三良 俳優／プロダクション・タンク所属

【参加人数】 13名

【講師より】

朗読を通して“楽しいこころ”を育て、深い呼吸で“健康な身体”をつくる。作品に自分の心をこめて読み、工夫を重ねる。少しづつ物語の世界が見えてくる。
その楽しさ、喜びと一緒に味わってみましょう。

【相当より】

【担当者】
児童文学作家さねとうあきら氏の作品を取り上げ、朗読の基礎を学べる本講座。目で文字を追うのとは異なる、自分の声で物語を表現する楽しさを味わっていただければ幸いです。

「共読」の楽しみ

～語りあい、つながりあえる「読書サロン」へようこそ～

「共読」の楽しみ
～語りあい、つながりあえる「読書サロン」へようこそ～

独り静かに本の世界に浸るも良し。
でも、誰かと共にすれば楽しむ1倍！
本を通じて人とつながり、地域を豊かにする
「共読」の醍醐味を体験しませんか？

会 場 九段生涯学習館
対 象 小学生以上のお子様とお母さんの方
定 員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 1,000円／18歳未満 500円(いずれも全2回分)
託 児 課題初回日時点6ヶ月～来校学年/1人1回につき1,000円
7.5(金)21:00までにお申込みください
申込み 7.5(金)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7440
講 師 坪内一
主 催 九段生涯学習館
問合せ 〒102-0074 千代田区九段南1-3-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7440
http://www.kudan-o-jin.jp

■お問い合わせ窓口：人材バンク活用講座担当
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7440
E-mail kudan-o-jin@kudan-u-jin.jp

【講師】坪内一 千代田図書館サービスプロデューサー

【参加人数】20名

【参加者の声】

- 自分では手に取らない分野の本が知りました(50代女性)
- 愛読書のシェアは心も通い視野も広がり人生をより豊かにする機会だと実感した(20代男性)
- 本というツールを通じて、参加者の皆さんとの世界観と交流ができました(40代女性)

【担当より】

「共読」とは読書を内面的な営みに留めず、読書の喜びを他者と分かち合うこと。「楽しみ、誰もが元気になれるもの」と語る講師。その言葉通り、歓談の声が廊下へ漏れるほどの盛り上がりでした。



はじめてみよう！ フラメンコ De カラダメンテナンス

はじめてみよう！

ラメン De カラダメンテナンス

スペインで活動していた講師から基礎やストレッチを通して美しい踊り方をレクチャー！
リズムに乗って楽ししながら健康的な身体づくりを目指します。
講師の掛け声や合図で、簡単なスペイン語も学べます。

第1回 8月29日
[ボディメンテナンス上半身と腕の動き]

第2回 9月5日
[ボディメンテナンス下半身と基本のリズム]

第3回 9月19日
[ボディメンテナンス全身と簡単な振り付け]

いずれも木曜日 19時～20時30分
全3回

主催 九段生涯学習館
問合せ 〒102-0074 千代田区九段南1-3-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7440
http://www.kudan-o-jin.jp

【講師紹介】 Carmen Flores カルメン・フローレス（フランス在住）
30年以上在住で、ダンサーも退廻、出席を経て地盤な立場正直シナジーブラボディコーディネーターとして活動。コロナ以前、千代田区に移住し、現在は日本とヨーロッパを行き来しています。

【上半身の動き】 [カルメン手で動かすスムーズなストップ＆打球舞]、足のスクワット&打球舞、この3つの動きがモチーフであります。

【ダンサーの動き】ダンサーの動きはダンスの動きを組み合わせにして、美しく個々の身体で表現して出されます。講師では、ハエクリニックというダンサーの為のメンテナンスストレッチを取り入れながら、ラテン系の基礎動作を楽しめます。誰でも安心して楽しめる内容であります。これからフラメンコを始めたといつても、ぜひななみうらでみてくださいね！

【主 催】 九段生涯学習館
問合せ 〒102-0074 千代田区九段南1-3-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7440
http://www.kudan-o-jin.jp



【講師】カルメン・フローレス
フラメンコボディコーディネーター

【参加人数】17名

【参加者の声】

【担当より】

ストレッチ後、音楽に合わせてリズムを取り、ステップや振り付けの練習を繰り返し行いました。サークルも立ち上がり、ストレッチや美しい踊り方をマスターしていただけたら嬉しいです。

音楽に合わせた軽い運動と脳トレ シニアのためのリトミック

**音楽に合わせた軽い運動と脳トレ
シニアのためのリトミック**

第1回 9/6 「秋の訪れ」
第2回 10/4 「星の秋」
第3回 11/1 「秋の楽しみ」
いずれも金曜日 14:00~15:30 全3回

初めての方でも楽しめるワークショップ。季節にちなんだ曲を歌ったり、体を動かしたり、簡単な楽器演奏をして心も身体も健康になります。

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 1,000円(全3回分)
申込み 8月20日(火)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
FAXの場合一括登録名(氏名(ひがな)/配偶者名/住所/誕生日/年齢/性別/在学の方は在勤先・学校名/既往歴など)を記入してお送りください。
託児 講座初日時点で満6ヶ月~未就学児/1人1回1,000円
8月20日(火)21時までにお申し込みください

【人材バンク活用講座】
人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材育成を図ることとともに、人材バンク登録者と講師との連携による人材育成の活性化や地域の活性化により、地域活性化、見直しなら営利がございます。予めご了承ください。
■お問い合わせ登録者は当該講座開催の目的外には使用しません。
■複数に加入させていただく場合は、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
■予約料金はご遠慮いただきて下さい。

主催 合同会社 **K** 九段生涯学習館
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-li.info



【講師】田口葉子 リトミック研究センター千葉第一支局長

【参加人数】20名

【参加者の声】

- 子どもからシニアまで多くの世代で楽しめる活動だと思いました(70代女性)
- 声もリズム感も老化するので、楽しみながら維持するのは良いなと思いました(70代女性)
- 体にも心にも有意義な時間でした(70代女性)

【担当より】

秋をテーマにした歌や軽い運動などを楽しみました。簡単な楽器での演奏も美しい音が重なり、癒しの空間でした。いつまでも若々しく健やかに過ごすヒントになるような講座でした。

ビートボックス入門～自分の口だけでビートを刻もう～

座って運動！
滑舌・飲み込み改善！

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者
参加費 1,000円(全3回分)
定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

**ビートボックス
入門
～自分の口だけで
ビートを刻もう～**

①9/18 ②10/2 ③10/16
いずれも水曜日 19時~20時30分

ご興味ある方、一緒に
口を動かしましょう！

【担当講師】ZU-nA (ズーナ)
3,000人以上の
レッスン経験を
もつ講師が、演
奏を使わないリ
ズムの読み方を
レクチャー

①9/18 ②10/2 ③10/16
いずれも水曜日 19時~20時30分

ご興味ある方、一緒に
口を動かしましょう！

申込方法
9/5(木)21時までに電話・FAXまたはHP
より九段生涯学習館へ
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-li.info

【人材バンク活用講座】
人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材育成を図り、人材の育成を図ることとともに、人材バンク登録者と講師との連携による人材育成の活性化や地域の活性化により、地域活性化、見直しなら営利がございます。予めご了承ください。
■お問い合わせ登録者は当該講座開催の目的外には使用しません。
■複数に加入させていただく場合は、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
■予約料金はご遠慮いただきて下さい。

主催・問合せ **K** 九段生涯学習館
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-li.info



【講師】ZU-nA

合同会社Beatbox Lab.代表講師／ヒューマンビートボクサー

【参加人数】19名

【参加者の声】

- これからもやりたいと思います！(30代女性)
- 3回の講座で、自分が思っていたよりも音を出せるようになり驚きました。大変たのしかったです!!(30代男性)
- 新しい分野への体験で、とても楽しかったです(40代女性)

【担当より】

20代~70代の参加者が、ハイハットやスネアドラム、バスドラムといった基本のビートの刻み方を楽しみながら学び、マイクパフォーマンスも実践しました。講座後にサークルも立ち上がりました。

俳句入門 季節を詠んで、わかつあう



【講師】清水和代 俳句結社「春塘(しゅんとう)」主宰

【参加人数】11名

【参加者の声】

●興味のあった俳句の世界の入口をのぞけてうれしかったです。秋をたくさん感じました(40代女性) ●とてもわかりやすかったです(50代男性) ●楽しく、俳句の世界を教えていただきました！(80代女性)

【担当より】

季語などのルール、句作のコツを学んだのちに、自作の句を持ち寄っての「句会」に挑戦。冬の空気感が満載の句会となりました。サークルも発足しました。

いにしえの和の香り～伝統的なお香づくり～



【講師】かおりほの香 薫物屋香楽認定香司

【参加人数】16名

【参加者の声】

●自分で調合してお香をつくるのがとても楽しかったです。香の歴史やその背景も学ぶことが出来て勉強になりました(40代女性) ●初めて「香」について新しい世界を見た思います(60代女性)

【担当より】

受講者のみなさんは、伝統的なお香の歴史を学びながら、手作りする貴重な体験を楽しんでいました。講義室中が雅やかな香りで満たされたひと時。希望者多数で新規サークルも立ち上りました。

はじめてのオカリナ♪

柔らかな音色に癒されながら味わう童謡・クラシック

令和6年度 千代田区生涯学習 人材バンク活用講座

はじめてのオカリナ♪

柔らかな音色に癒されながら 味わう童謡・クラシック

オカリナは、初心者にやさしい楽器です。持ち方や呼吸法を学んで交わる音色を楽しみましょう。頭の体操にもなるため、脳の活性化につながります。

いずれも金曜日 10:00-11:30 全3回

第1回 **1月17日** オカリナの基礎を学んで、音を出してみよう
演奏予定曲：かごめかごめ他

第2回 **1月31日** 低いドから高いドまで吹いてみよう
演奏予定曲：春の小川、かえるの歌

第3回 **2月14日** 合奏に挑戦しよう
演奏予定曲：野ばら（ヴェルナー）

【会 場】九段生涯学習館
【対 象】18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
【定 員】15名（順次受付、抽選の上、書面にて連絡）
【参加費】1,000円（全3回分）

【申込み】1月5日(日)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ申込み
※オカリナアーティストによるお持ちでない方はレンタル料として別途1,000円(税別)かかります。
※申込時に提出する個人情報は、主催者登録・開催登録等の目的で利用される場合があります。
※申込時に提出する個人情報は、主催者登録・開催登録等の目的で利用される場合があります。
【託 呂】講座初回時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円
1月5日(日)21:00までに申込み

TA特別「ひつじの出発とぼく」人材バンク講師者が企画した講座を実施し、人材バンク登録された方に
セミナー講師など日程や内容に沿った講義についてお届けします。

●お問い合わせセミナーは、九段生涯学習館の会員登録・会員登録料金を支払った方へご用意しています。
●受講料は各講師の運営料および生徒の他の費用により、講師が決定します。
●会員登録料金は、九段生涯学習館の会員登録料金でございます。
●講師に直接お問い合わせください（電話・FAX・E-mail）
●子供の登録料金はご遠慮いただけます。

主 催 問合せ  **九段生涯学習館**
こころを育む 明るい未来へつなぐ
〒102-0074
千代田区九段南1-5-10
電話03-3234-2841
FAX 03-3262-7460
HP www.kouadan-h.info/

講師仲間知子 オカリナ講師／椿山音楽教室主催

QRコード



【講師】仲間知子 オカリナ講師／椿山音楽教室主催

【参加人数】14名

【講師より】

陶器の丸いオカリナを一目見たときから、その可愛らしい姿に惹かれていきました。柔らかく素朴な音色に癒されながら、気持ちよく過ごしましょう。コンパクトで持ち運びしやすく、旅先で演奏したり仲間たちと合奏したりと、楽しみが広がるオカリナ。息を吐きながら指先を動かすことで頭の体操になります。老若男女問わず、楽しく音色を重ねましょう。

【担当より】

初心者の方でもはじめやすいオカリナ。お貸出しができます。この機会にぜひご参加ください。童謡やクラシック音楽を演奏し、和やかに過ごしましょう。

オリジナル・キャラクターをつくろう！ 『好き』をカタチにするマンガ教室

会場 九段生涯学習館
参加費 1,000円(材料費込)
対象 千代田区在住・在学 10歳以上保護者
定員 20名
申込み 8月20日(火)21時までに
電話・FAXまたはHPより
九段生涯学習館へ
講師 ヒロモト 薩一
(マンガ家/イラストレーター)

主 催
開設者 九段生涯学習館
TEL 03-3254-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-ni.jp/fn



【講師】ヒロモト 薩一 マンガ家／イラストレーター

【参加人数】18名

【参加者の声】

- 自分のまんがを書いて楽しかったです(小学5年生)
- プロの作業が見れたり、原画が見れたりして貴重な時間でした(中学1年生)
- ベタぬりとか、スクリーントーンとか、本物みたいでたのしかった！(小学6年生)

【担当より】

子どもたちはマンガが大好きで、その描写力には担当一同も驚き！個性豊かなイマジネーションをさらに引き出していく講師。個別にコミュニケーションを取りながら、その子に合ったアドバイスをしていました。

能楽の世界を体験しよう

会 場 九段生涯学習館
対 象 千代田区在住・在学もしくは保護者が在勤の小学3年生～中学生と
その保護者(子どものみの参加も可、子ども1名につき保護者1名まで)
定 員 20組 最大40名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
参加費 子ども1人500円、大人1人200円
申込み 9月20日(金)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
FAXの場合、講座名(長森貫太さん)・施設名(九段生涯学習館)・保護者の名前(在勤・在学の方は在勤者・施設名
記入)・児童の名前(保護者の名前と一緒に記入)・年齢を記入して下さい。
記入欄に記入していただき、お問い合わせ用紙の記入欄に記入して下さい。
記入欄に記入していただき、お問い合わせ用紙の記入欄に記入して下さい。
※参加登録の子どもはご自身はご登録いただけません。

主 催
開設者 九段生涯学習館
TEL 03-3254-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-ni.jp/fn



【講師】中森貫太 観世流シテ方／重要無形文化財総合指定保持者
大藏教義 大藏狂言方／重要無形文化財総合指定保持者

【参加人数】12組23名

【参加者の声】

- 能楽のことが良くわかり、見に行きたいと思いました(小学4年生)
- 能や狂言の背景や能面のつけ方や狂言のしぐさなどを教えていただいたおかげで、もっと楽しく観られたらと思います(50代女性)

【担当より】

子どもたちは能面をつけて視界を体験したり、能と狂言の動きや謡を体験したりしました。能と狂言で感情表現の仕方が違うといったお話もあり、舞台を見に行くだけではわからない基本を学びました。

バナナペーパーからSDGsについて考えよう！



【講師】株式会社山櫻
すがわらたかみ

【参加人数】①7組14名 ②3名

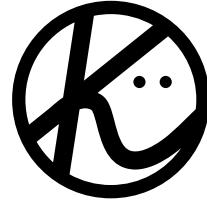
【参加者の声】

●ザンビアのくにがSDGsをまもっているとおもいました(小学1年生) ●楽しくSDGsの事を考える事が出来てとても良かったです！毎日の生活でも意識したいと思います(40代女性)

【担当より】

廃棄されるバナナの茎が紙となり、現地の人々に仕事が生まれ貧困を脱する機会となることを学びました。色を塗り、オリジナルハンガーを作ったので、ぜひお家に飾ってほしいです。

子どもと考えたい、ライフプランと 資産の土台づくりについて



【講師】前田靖浩

GiftYourLife(株)エグゼクティブライフコーチ

【参加人数】 8名

【参加者の声】

- わかりやすい視点で説明していただいて、参考にしたいと思いました(40代女性)●資料を拝見して、お小遣い制度のさまざまなpros,cons や、投資と投機の違いなどとてもわかりやすい解説で勉強になりました(60代女性)

【担当より】

お小遣いの考え方から新しくなったNISAまで、細かいケース別に解説した上で、個々の質問にも回答する、一人ひとりに適したライフプランを提案していくなど講座となりました。

色トリドリ！カラフルなたまごの世界



【講師】上野貴史

一般社団法人 日本たまごかけごはん研究所 代表理事

【参加人数】 10組20名

【参加者の声】

- たまごのぎもんがわかつてうれしかった(小学3年生)
- にわとりが食べ物によって、黄身の色が変わるのがびっくりしました(小学4年生) ●親子で楽しく学べ、おなかも満たされました。これから食卓がたのしみです(40代女性)

【担当より】

たまごの色の仕組みや日本人1人あたりの年間消費量を学び、3種類のたまごを使ってたまごかけご飯の食べ比べを行いました。講師オススメの食べ方で、至高のたまごかけご飯を探究する時間となりました。

ワークライフバランスを助ける 勇者たちの家事育児カードゲーム

**ワークライフバランスを助ける
勇者たちの家事育児カードゲーム**

【講師サービス強調!!】

12/1日 10:00 ~ 12:00

講師 高木駿

主催 九段生涯学習館

チケット料金 ￥500

会場 九段生涯学習館

対象 千代田区在住・在勤・在学者で子育てに興味のある方
または区内在学園の幼児・児童・生徒の保護者

定員 20名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 ￥500

申込み 11月15日(金)21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
FAX: 03-3234-2541 電話: 03-3234-2540 HP: www.kudan-l.info

託児 講座当日時点満6ヶ月~未就学児/無料
11月15日(金)21時までに申込み

【主催】九段生涯学習館 〒102-0074 千代田区麹町1-5-10 TEL: 03-3234-2541 FAX: 03-3234-2540 HP: www.kudan-l.info



【講師】高木駿 一般社団法人チーム主夫ラボ 代表理事

【参加人数】4名

【参加者の声】

- 自分が得意な家事・育児が何か知る機会になった。ありがとうございました(20代男性)
- 日々のタスクを視覚化して見えて、改めて分担のきっかけになる気がします。ゲーム感覚で楽しく学べてよかったです(30代女性)

【担当より】

家族の日常がカードゲームに。タスクの可視化、家事分担における相談・対話の重要性に気づく仕掛けが散りばめられた講座でした。参加された方の家族がより「強力なチーム」となれば幸いです。

親子で楽しもう！心育む絵本の読み聞かせの時間

**親子で楽しもう！
心育む絵本の読み聞かせの時間**

親子関係を育む読み聞かせ。プロによる美演とその秘訣をお詰し
絵本専門店による絵本の魅力や選び方のポイントを学びます。

2025年2月24日
月・休 11:00~12:00

会場 Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ
(千代田区麹町2-5)

対象 千代田区在住・在勤・在学で子育てに興味のある方
または区内在学園の子どもとその保護者

定員 15組(締切後、抽選の上、書面にて連絡)

参加費 大人1人600円、子ども1人400円

申込み 2月5日(水)21時までに電話・FAXまたはHPより申込み
FAX: 03-3234-2541 電話: 03-3234-2540 HP: www.kudan-l.info

講師 開かせ屋。けいたろう (読み聞かせ師、絵本作家)

講師 今本義子 (Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ店主)

主催 合同会社 九段生涯学習館



【講師】開かせ屋。けいたろう 読み聞かせ師／絵本作家
今本義子 Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ店主

【参加人数】一名

【講師より】

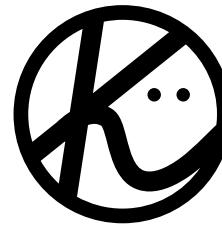
- 絵本は、きっともっと楽しいはず。ちゃんと読まなくてても良いし、子どもに読んでもらっても良い。触れ合うだけで嬉しい。そういう自由な楽しがが伝わったら良いなあ(開かせ屋。けいたろう)
- エピソードを交えながら、絵本の素晴らしさについて、お話ししたいと思ってます。絵本を読んであげると、物語の楽しさだけでなく、お母さん、お父さんの気持ちも伝わるようですよ(今本義子)

【担当より】

今回の講座では、とにかく子どもと一緒に絵本を楽しむことやスキンシップ、時間を共有することを一番に感じていただけたらと考えています。

日本武道館60年の歩み

写真機と古写真から見る「今昔ちよだ」



【講師】山本一夫 日本カメラ博物館学芸員

【参加人数】 - 名

【講師より】

江戸の名所旧跡が多いちょうど。日本に写真が広まつたのは1860年代ですが、幕末・江戸の姿は写真に写しとられており、日本カメラ博物館はその時代の写真やカメラを所蔵しています。講座では、幕末を古写真・カメラの両面から解説し、実学として体験もしていただきたいと思っています。

【担当より】

国内外のカメラや写真を多数所蔵する日本カメラ博物館。専門家による貴重な展示品の解説や古写真の紹介から、ちよだの変遷を見つめ、地域の歴史に触れるきっかけとなりましたら幸いです。

今日からはじめる初心者将棋教室



【講師】大野八一雄 日本将棋連盟七段

【参加人数】17名

【参加者の声】

●プロは凄まじいと感動しました。子供と一緒に楽しめる、頭を使って楽しいことがふえて嬉しいです。「先を考えて手をうつ」訓練にもなると思います(女性) ●しようがすきになった!(小学2年生)

【担当より】

連続講座として実施し、受講者の皆様が最後まで対局できるようになれたことに、大きな意義を感じています。毎年恒例の将棋大会と合わせて、今後も対局・交流のできる場づくりに尽力して参ります。

九段フェス2025 -わ-

【内容】

利用者の皆様とつくる、九段生涯学習館を舞台とした祭典『九段フェス』。今回のテーマは「わ」。 「わ」という音には、人と人を繋ぐポジティブな意味がたくさん詰まっています。人と人が手を取って輪を作り、お互いを受け入れ、繋がり、高め合う生涯学習の楽しさを実感してもらいたい。そんな思いで今年度も開催いたします。

【参加団体・協力団体】

アルペルネ・ユーゲント・コール、ALOHA! の会、アロハプラー、今出川GIEDE男声合唱団、Uzume R&D Institute、エレガントバレエ、オカリナ千代田～なごみ～、オレ！ フラメンコ、カスパーー編、霞ヶ関男声合唱団、合唱団 歌の花環、韓国舞踊親睦会K・ダンス、カンツォーネサークルいっち、北の丸句会、九段くすの木コーラス、九段下功夫扇教室、九段ハーモニカクラブ、グルッペぎんなん、コーラ・セフィーロ、午后のひととき、混声コーラス四樹の会、シャドーアート研究会、Joyful Voice Chiyoda、真清会、スペイン刺繡、創作民話を語り継ぐ会、たのしい水墨画入門、ちよだオペラ座、千代田区武術太極拳同好会、千代田区文化芸術協会、ティアラウォーキング、伝統の橋がかり、東京あいか庵、東風アンサンブル、Na pua aloha、日本の古典「能」に親しむ会、ハートハープ“サリー”、VAMOS、ピッコロ、ブープーヒヌヒヌ、腹式呼吸クラブ、フラダンスサークルアーネラ、フランス語で本場のシャンソン！ レザルウェットコーラス、ボイス・ラボ、ポーランドダンスの世界、Mahalo Hula、丸の内1丁目ヨガ同好会、横笛同好会「一音会」、リーダークラシックTOKIO (全49団体)

くろべ子ども自然体験村

【日程】8/6～9 3泊4日 【場所】富山県黒部市内 【参加費】35,000円 【参加人数】30名

【1日目】東京駅に集合した千代田区の参加者は北陸新幹線で黒部へ出発。黒部宇奈月温泉駅にて黒部市のお友達と合流し、地域観光ギャラリーで黒部市の巨大な立体ジオラマや映像を見て黒部市を学びました。バス移動し、宿泊先の黒部市ふれあい交流館「あこや～の」で開村式を行い、野外にて夕食作り。今年は夏野菜をピザ生地の上にのせ、それぞれの個性が詰まったオリジナルピザと地元の野菜を使った天ぷらを食べました。最後にデザートとしてチョコレートとマシュマロをピザ生地にのせたスマアをみんなと一緒にいただきました。夕食後はボーンファイヤーを実施し、火を眺めながら楽しい時間を過ごしました。

【2日目】朝から桃の収穫の為、五十里ふれあい農園へバスで移動。農園のスタッフからおいしい桃の見分け方を教えてもらい桃の収穫体験を行いました。収穫後はバスで移動し少し早めの昼食を食べました。午後は各班に分かれ黒部川でラフティングと清水の湧き出る公園で水鉄砲ゲームと、YKKセンターパークにて施設見学を行いました。各班順調に全ての体験を終え、充実した2日目を終えることが出来ました。

【3日目】午前は待望の海釣り体験。海上に設置している釣り場にて2人1組で協力しながら魚釣りに挑戦。最初はなかなか釣れないグループもありましたが、ポイントを移動したり餌を工夫したりして小さな魚から大きい魚まで、多くのグループが釣ることが出来ました。昼は生地町の方達が作ってくれた、海鮮丼を堪能。午後は、湧水がたくさん流れている生地を町歩き。3グループに分かれて水団子作り、かまぼこ作り、湧水巡りなどをしました。かまぼこは1人1つ、鯛の形をしたかまぼこにデコレーション。お土産に自宅へ持ち帰りました。夜は夕食後に星空ウォッ칭ングの予定でした。あいにくの曇り空で屋外では実施できませんでしたが、屋内で吉田科学館のスタッフの方から星座や星の説明を聞きながら学習をしました。

【4日目】朝には離村式を行い、4日間お世話になった「あこや～の」とお別れ。最後に訪れたのは、くろべ牧場まきばの風。ソーセージ作り、搾乳体験、動物とのふれあいを体験しました。自分たちで作ったソーセージは、お屋のカレーと一緒においしくいただきました。昼食後は黒部市のお土産を買いに道の駅KOKOくろべへ。持っているおこづかいで家族やお友達にたくさんお土産を買いました。最後は駅で黒部市のお友達とお別れの挨拶をし、東京へ。天候にも恵まれ黒部市の魅力を十分に体感できた濃密な4日間となりました。

千代田区子ども自然教室（全7回）



| プログラム名 | 日にち | 場所 | 参加人数 |
|------------------|---------|------------------------------------|------|
| 火おこしデイキャンプ | 5/26 | 大島小松川公園（江戸川区） | 44名 |
| 自然発見デイキャンプ（初夏） | 7/7 | 北の丸公園（千代田区）、九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール | 38名 |
| 川遊び＆テントキャンプ | 8/20～22 | 国際自然大学校日野春校（山梨県北杜市） | 35名 |
| 干潟の生き物デイキャンプ | 10/20 | ふなばし三番瀬海浜公園他（船橋市） | 27名 |
| 自然発見デイキャンプ（晩秋） | 12/1 | 北の丸公園（千代田区）、九段生涯学習館 6階 レクリエーションホール | 29名 |
| 雪遊びキャンプ | 1/11～13 | ホテル坂戸城（新潟県南魚沼市） | 27名 |
| 30kmチャレンジハイクキャンプ | 3/1～2 | 川崎市黒川青少年野外活動センター（神奈川県川崎市） | －名 |

年間テーマ

- 「課題解決能力」と「協力」
- 自然の中で活動することによって、自然の大切さを理解し、自然の中で生活するための知恵や工夫をする力を養い、問題に直面した際、自分で解決する力をつけること、子供同士の交流で大切さを学び、協力しあってプログラムを達成することで改めて友達・仲間の大切さを理解します。

すぽすたちよだクラブ(スタディプログラム)

すばすたちよだクラブは、スポーツ(運動)とスタディ(学習)を融合したスポーツセンターの会員制システムです。月会費のみで全てのプログラムに参加でき、トレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。また一部の生涯学習講座も割引料金でご参加いただけます。

| 会員区分 | 対象 | 月会費 |
|-------|----------------------|--------|
| 区民 | 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) | 4,000円 |
| 区民高齢者 | 区内在住で60歳以上の方 | 3,000円 |
| 一般 | 区民以外で15歳以上の方(中学生を除く) | 5,000円 |

| | 開催月 | プログラム名 | 講師名 | 開催日程 |
|--|-------------|--------------------------|-------------------------------|--------------|
| 会員限定 プログラム | 毎月/2回 | 楽しい中国語会話入門 | 鈴木泰子・馮烈(中国語講師) | 月曜日19:00 |
| | 毎月/3回 | カラダリセット | 古川貴子(ヨーガ講師) | 火曜日19:40 |
| | 毎月/2回 | カラダのトリセツ | | 水曜日16:00 |
| | 毎月/2回 | マイケル先生と楽しい英会話(初級) | マイケル・グリーン(英会話講師) | 水曜日16:00 |
| | 毎月/2回 | マイケル先生と楽しい英会話(中級) | | 水曜日19:00 |
| | 毎月/2回 | マイケル先生と楽しい英会話(上級) | | 金曜日19:00 |
| ビ ジ タ ー (非会員) 参 加 可 能 プロ グラ ム | 4月 | マイケル先生と楽しいスプリングホリデーパーティー | マイケル・グリーン(英会話講師) | 18日(木) 19:00 |
| | 5・8・11・2月 | 米粉100%で作るふわふわレンジ | 調雅子(米粉の教室PENTAS) | 木曜日18:30 |
| | 6・9・12・3月 | かんたん本格スイーツクッキング | 大北理子(菓子研究家) | 木曜日18:30 |
| | 10・3月 | おうちでアジアごはん | 坂寄直美(料理研究家) | 日曜日10:30 |
| | ハッピーハンドメイド | | | |
| | 9月 | 幸せ運ぶドライフラワーのブッダナツアレンジ | 池野侑子(アトリエニナ作家) | 19日(木) 18:30 |
| | 11月 | 色彩を楽しむアルコールインクアート | 辻みづほ(日本アルコールインクアート協会ディプロマイザー) | 9日(土) 14:00 |
| | 1月 | 革でつくるケーブルクリップ(予定) | 末永貴之(レザーカラフト作家) | 25日(土) 14:00 |
| | Let's study | | | |
| | 5月 | 金継ぎ | 金継ぎ暮らし | 18日(土) 10:30 |
| | 6月 | こぎん刺し | 長田朝子(こぎん刺し朝小布 annKogin 代表) | 2日(日) 10:00 |
| | 12月 | 書道 | 磯野詠風(書聖会師範) | 19日(木) 18:30 |
| | 健康な体づくり講座 | | | |
| | 7月 | 自律神経を整えるセルフケア | 円山カヲリ(頭皮ストレス診断士) | 11日(木) 18:30 |
| | 2月 | 寒い冬も毎日元気に!免疫力を高める栄養学(予定) | 風間幸代(管理栄養士) | 27日(木) 19:00 |

※掲載内容は、令和7年1月現在の情報です。状況により変更・中止となる可能性がございます。

ちよだ生涯学習力レッジ

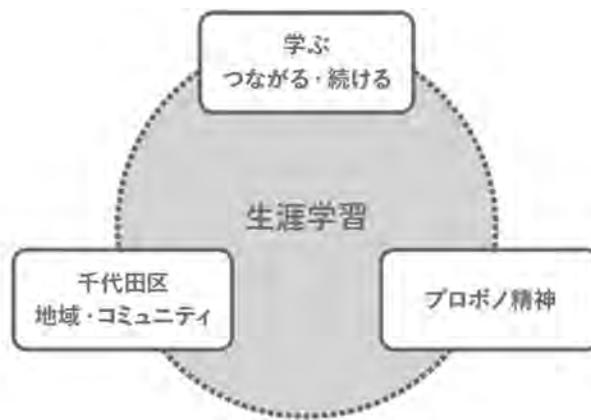
基本理念

東京の中心地「千代田区」は江戸以来の歴史・文化を豊かに継承しつつ、さらに新しく変化し続ける国際都市です。この変化に対応し、学び続けることが欠かせなくなる社会では、大人が自ら学び、同じ目的を持つ仲間を見つけ、仲間とともに学び合い、一緒に何かを創る場が必要になってきます。学びは、コミュニティ自体に課題解決能力や新しい価値を生みます。ちよだ生涯学習力レッジは学びで人と地域をつなぎ、グローバルとローカル、社会と個人の交流の場となることをを目指し、学びを地域に還元し、「これからの千代田」を担う、社会貢献に積極的な人材をサポートします。生涯学習によるまちづくりやそのプラットフォームとなることをめざします。

地域デザインコースについて

さまざまな経験や境遇を持つ他者との学び合いを通して、自己理解を深めつつ柔軟な思考を育み、自分軸の確立を図ります。プログラムでは、最前線で活躍する実践者から最新の事例や知識を自分に引き寄せて捉え、課題意識を持ってグループワークに取り組み、傾聴力・プレゼンテーション力で、よりよい未来をデザインしていきます。

3つの方針



* 千代田区・地域・コミュニティ… Think globally, act locally : 地域規模で考え、足元から行動する

千代田区の伝統～歴史・文化～／千代田の今～都市計画やまちづくり、教育～／地域の捉え方、関わり方

／Globalism&Localism

* 学ぶ・つながる・続ける… Active learning : 能動的学修

大人の学びあい／学びのつながり、広がり／地域で学ぶこと、学べること／学んだことをどう生かすのか、仲間作り／続けていく必要性、重要性

* プロボノ精神*… Speciality & Work life balance : 専門性・仕事と生活の調和

専門性を生かすこと／社会貢献での生きがい／本業や家庭へのフィードバック／キャリア形成

* プロボノ：職業上持っている知識、スキルや経験を、公共的な目的のため貢献するボランティア活動



プログラム

プログラムを [A] から [C] の3単元にわけて学んでいきます。
レポート提出やグループワーク、受講生同士で発表を行う講座があります。

[A] 自分に向き合う

未来をより良くするために、他者とのアクティブラーニングを通して、自らに問い直しながら柔軟な思考を育み、自己理解を深めます。

[B] 他者とつながる

グループに分かれて、コミュニティ活動の最前線で活躍する実践者のもとに出向いて話を聴き、受講生全体の学びとなるよう自らの言葉で発信します。

[C] ちよだの魅力にせまる

千代田区の自然・歴史・芸術など、さまざまなジャンルの最新事例や知識・特性を学び、課題を自分ごととして捉え、今後の取り組みや地域の可能性を考えます。

[ちよカレ卒業生からのバトン]

カレッジ卒業生が関わる取り組みやコミュニティ紹介はもとより、専門性や得意分野を活かした講座で、所属期を超えた交流を持つことができます。

ちよカレ第8期生 入学募集



生涯学習団体1日公開講座事業

●事業内容

千代田区内で生涯学習活動を行う団体が、新規会員募集を目的に行うサークル体験企画に対して、講師謝礼金を助成する制度です（書類審査・抽選あり）。

サークルの応募要件

- ① 5名以上の会員、その半数以上が区内在住・在勤・在学者
- ② 継続的（月1回以上）に区内で生涯学習活動を行っている
- ③ 新規の入会希望に応じられる
- ④ サークル体験企画を積極的に広報できる（チラシ原稿の作成、ホームページ・掲示板での広報に協力できる）
- ⑤ 講師の選定、および講師と連絡ができる
- ⑥ 同年以内に九段生涯学習館の区民自主企画運営講座および生涯学習人材バンク活用講座の助成を受けていない
- ⑦ Bコースのみ：事前説明会（9月1日（金）19時～）と懇親会（令和7年3月7日（金）19時～）に参加できるサークル

企画募集説明会

- ① 5月15日（水）19時～20時
- ② 5月19日（日）10時～11時
- いずれも会場は九段生涯学習館
- 募集概要の説明、企画書の書き方、質疑応答等
- 説明会参加の申し込みは、前日までに電話またはホームページより当館へ
- 初めて企画書を提出される場合は、説明会へご参加ください

開催する企画について

- 新規会員の募集を目的とした、はじめての方でも参加しやすい2時間程度の企画
- 営利活動に関係する内容は不可

注意事項

- 1サークル内で助成を受けられる講師は1名です
複数団体で同じ講師を指名することはできません
- 同一年度内に実施できる回数は、1サークル1回です
- サークル体験の様子を写真撮影し、九段生涯学習館のホームページ等に掲載することを予めご了承ください
- サークル体験の際の会場使用料は、通常のサークル活動と同様にご負担ください
- 講師謝礼助成金は会員登録料（復興支援税込）後の金額を、講師名義の指定口座へお振込みします
- Aコース・Bコースどちらかお選びいただき、該当の企画書をご提出ください
Aコースは通常活動している区立施設で開催可能ですが
Bコースは九段生涯学習館のみでの開催です
- 天候や交通機関の運行状況およびその他的事情により、事業内容が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください

条件に合わせて選べる2コース！

| コース名 | 月毎に新規活動開催（※内）で開催 | 1回目で特別に体験会を実施！ |
|---------------|-------------------------|------------------------------|
| Aコース サークル体験会 | ■毎月21日（金）、19時～の実施回数での実施 | ■9月13日（金）、19時～の実施回数への実施 |
| Bコース サークル体験選問 | ■講師との連絡 | ■講師との連絡 |
| | ■会場の手配にご協力下さい | ■会場の手配にご協力下さい |
| | ■「九段生涯学習会」への登録・登記申請手続き | ■「九段生涯学習会」への登録・登記申請手続き |
| | ■会員登録料（復興支援税込）の提出 | ■会員登録料（復興支援税込）の提出 |
| | ■9月17日（金）19時～の実施回数 | ■9月17日（金）19時～の実施回数 |
| コース 内容 | ■九段生涯学習館が行うこと | ■九段生涯学習館以外で活動をしている主な学年サークルです |
| 開催回数 | 30回体験 | 20回体験 |
| 開催期間 | 9月～令和7年1月 | 令和7年2月22日（土）～28日（金） |
| 実施場所 | 通常の活動施設（区立施設に限る） | 九段生涯学習館 |
| 助成額 | 10,000円（上限） | 10,000円（上限） |

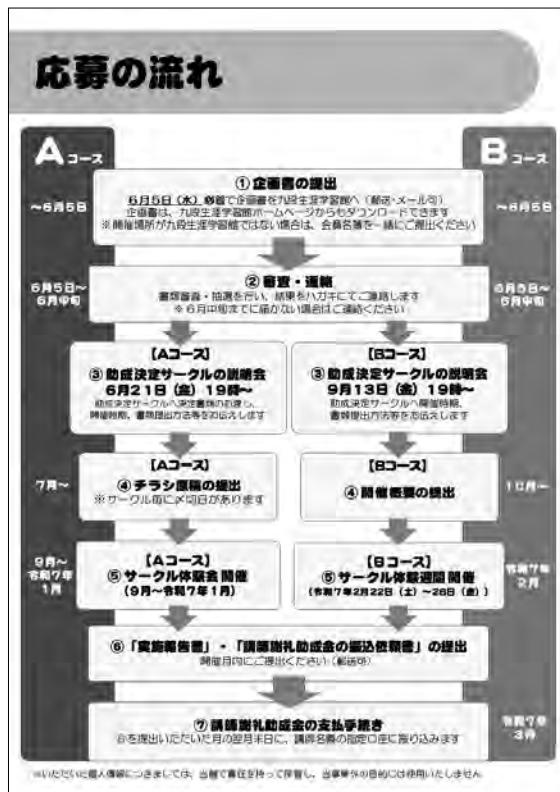
どちらのコースを選択すればいいの？

九段生涯学習館以外で活動をしている主な学年サークルです。
もっと会員を増やしたいです！

九段生涯学習館で活動するサークルも募集できる
Aコースサークル体験会がおすすめです

広報活動に力を入れて千代田区内全般に募集出し、
活動を広げたいです！

チラシや千代田区の広報紙に詳細を掲載できる
Bコースサークル体験選問がおすすめです



●採用件数 **50** 件

Aコース 30 件 / **Bコース 20** 件

●Aコース サークル体験会

| 開催月 | サークル名 | 開催内容 |
|-----|---------------------|-------------------------|
| 9月 | リル・シャンテ | シャンソンを中心にピアノに合わせて歌う |
| | ALOHA!の会 | ハワイ文化を学ぶ |
| | 八重桜の会 | 軽い体操と抒情歌の歌唱 |
| | 伝統の橋がかり | 能の「謡」と「舞」にチャレンジ |
| | VAMOS | スペイン語を基礎から学ぶ |
| | 斑猫の会 | 浴衣が映える日本舞踊の1dayレッスン |
| 10月 | ひまわりの会(絵手紙) | 身近な四季をハガキに描く |
| | ラブリージンジャー | ハワイアンダンスの基礎にチャレンジ |
| | Uzume R&D Institute | ベリーダンスの基本の動きを体験 |
| | 古典文学を楽しむ会 | 『大鏡』等の原文を読み、藤原道長の人物像に迫る |
| | 清咲会茶道教室 | お茶を点て、お菓子をいたたく体験 |
| | 橘水会 | 自分のペースで体験できる書の寺子屋 |
| 11月 | 神保町太極拳倶楽部 | 初心者でも参加しやすい入門編 |
| | 着付けサークル彩乃 | 着物の着付け体験 |
| | 心がアラワレル写経 | 短いお経を書いてA4サイズの作品にする |
| | 気功太極拳同好会 | 腹式呼吸法と健康体操 |
| | オカリナ千代田～なごみ～ | オカリナにチャレンジ |
| | 歌声サロン 明星の会 | ボイストレーニングと合唱 |
| 12月 | シャドーアート研究会 | 立体ペーパークラフトを組み立てる |
| | フェルデンクライス千代田 | 身体の緊張をとる動きを体験する |
| | カンツォーネサークルいっち | 日本語とイタリア語で楽しくカンツォーネを歌う |
| | G・リズミック東子 | リズムに合わせて健康体操 |
| | 子育てが楽しくなるママカフェ@千代田 | 子育てを楽しみ、支え合える仲間づくり |
| | 真清会 | 正月の寿を祝う花をいける |
| 1月 | 腹式呼吸クラブ | 顔や口のストレッチと发声練習を行い、朗読する |
| | 楽謡会 | 能楽(観世流謡曲)を一緒にうたう |
| | 鼓鳳会 | 邦楽囃子・和楽器演奏 |
| | 混声合唱団謡歌 | ストレッチ・呼吸法からはじめる合唱 |
| | フォーク＆ポップスの会 | ギター演奏の基本 |
| | らくらくストレッチ | 体にやさしいストレッチと筋力アップ |

【サークル所感】

- サークル活動の勧誘を公のPRでできることは大変ありがたい。●1日公開講座事業は、サークルとしては皆の大変励みとなりました。ありがとうございます。●サークル体験会の宣伝がもっと期間が長く、年2回位あってもいいのでは、と思いました。
- 現会員も積極的に参加。最高齢100歳の方の話などもあって、とてもよかったです。生き生きとした時を共有した。

●Bコース サークル体験週間 2/22(土)～2/27(木)

| サークル名 | 開催内容 |
|---------------------------|--|
| 寄せ植えサークル | 憧れのクリスマスローズの寄せ植えにチャレンジ |
| 日舞を楽しむ会 中村流 | 基本的な動作やお扇子の扱い方、簡単な振りで短い曲を踊れるよう指導 |
| ちよだオペラ座 | イタリア語の発音・ベルカントの唱法の基礎を学び、発声等のお悩みにも対応 |
| コーロ・セフィーロ | 女声のハーモニーを美しく響かせる練習を行う |
| Pilates & La Petit Etoile | 背骨を整え、姿勢改善、腰痛や肩こり解消の効果があるピラティスを行う |
| 千代田こん談会 | アメリカの統治下におかれ、今でも軍事基地がある沖縄から平和憲法を学ぶ |
| 百尺竿頭 | ゆったりと動く太極拳の動作をわかりやすく説明しながら、その独特な動きを体感する |
| 千代田区武術太極拳同好会 | 24式太極拳の基礎を、武政先生からしっかりと習う |
| ボビンレースサークル La Dentell | 糸を巻いた複数のボビンを動かして作るボビンレースの基本の編み方でハートを作る |
| 九段自彊術サークル | 自彊術の動作の正しいやり方と注意点をわかりやすく説明しながら実施 |
| 楊名時 八段錦 太極拳 流水会 | 楊名時八段錦(気功法)太極拳(24式)、呼吸法、スワイショウの効能を知り体験する |
| 掬水会 | テーブルと椅子(立礼)での茶道の楽しさを体験 |
| 英語ニュース・リスニング | 必須のワードを覚えながら英語でニュースを聴く練習 |
| 九段くすの木コーラス | ストレッチ、呼吸法、发声法、歌の練習 |
| Na pua aloha | 基本のステップとハンドモーションを練習し、フラを一曲踊る |
| ハワイアンキルト「プルメリア」 | 基礎から丁寧に指導。仕上げの簡単なミニタペストリー(20cm×20cm)を作る |
| フランス語で楽しく歌うシャンソンの会 | クラシックの発声も取り入れ、フランス語の発音・歌い方を説明、ワンフレーズずつ歌う |
| Mahalo Hula | 簡単なステップを踏み、やさしい曲に合わせて踊る |
| ハートハープ“サリー” | 譜面が読めなくてもOK、1本指でタッチ。素晴らしいハープの音色を奏でる |
| 日本舞踊のつどい | 若手講師が教える小唄舞からの日本舞踊。日常感覚からはじめる |

※掲載内容は令和7年1月現在の情報です。状況により変更・中止となる可能性がございます。

千代田区 講座・講習会バウチャー制度

新しいことを始めたい方、もっと知識・技術を磨きたい方、趣味を増やしたい方、バウチャー制度を利用しませんか？

対象者

千代田区に住民登録がある方

対象講座

対象学習機関(下記参照)が開催する講座・講習会
資格取得を目的とする講座を除く(対象外講座あり)

補助金額

各受講料の半額(区民ひとり年間上限1万円まで)
半額にした際の1,000円未満の端数は切り捨て
入学金・教材費等は補助対象外

詳細は4月・10月発行の申請ガイドブック、または九段生涯学習館のwebサイトをご確認ください。

対象学習機関

- アテネ・フランセ
- イタリア文化会館
- インスティトゥ・セルバンテス東京
- インド大使館 ヴィヴェーカナンダ
文化センター
- ウィズダムアカデミーPRIME 市ヶ谷飯田橋校
- ABC丸の内クッキングスタジオ
- エストゥディオ ソナアルテ
- 御茶の水美術学院
- 音楽教室GUPPA！
- 神田外語キッズクラブ
- 棋士の囲碁スクール
- 九華会書道教室
- 共立アカデミー(共立女子大学・共立女子短期大学)
- クヤダンスカレッジ
- 公益財団法人日本棋院
- sanareピラティス&コンディショニング東京飯田橋
- (株)須賀楽器 駿台音楽院
- 中央大学クレセント・アカデミー
- テックガーデンスクール
- 東京會館クッキングスクール
Supported by ABC Cooking Studio
- 日本健康太極拳協会
- ヌーベルエコール
- ハルスポートラボラトリ
- パソコン市民教室 神保町駅前教室
- FIDES学院
- 文房堂 アートスクール
- 毎日文化センター
- 宮地楽器 MUSIC JOY 飯田橋/市ヶ谷/神田
- 桃園学園 四谷美術研究所
- 山野楽器ヤマノミュージックサロン 有楽町/大手町

※令和7年1月現在

講座・講習会バウチャーリー制度申請の流れ

学習機関
で手続き



九段生涯学習館
で手続き



申請ガイドブックより講座・講習会を選び、各学習機関で受講手続きを行ってください。

1

【注意点】

- ・各学習機関にはバウチャーリー制度対象外の講座もございます。
- ・講座の内容など詳細に関しては、各学習機関へお問合せください。
- ・受講料のほかに入学金や教材費が必要な場合があります。

2

「①補助金交付申請書」をご提出ください。（郵送可）

- ・申請受付場所は九段生涯学習館のみです。

※千代田区在住であることを確認できる書類（運転免許証、健康保険証、住民票の写し（3ヶ月以内のもの）、住基カード、マイナンバーカード）を窓口にてご提示ください。郵送の場合は書類の写しを添付してください。但し、マイナンバーカードのコピーは郵送不可となります。

※申請の際には念のためご印鑑をお持ちください。訂正をお願いする場合がございます。

【①補助金交付申請書入手先】

- ・九段生涯学習館のホームページからダウンロードする
- ・同館窓口にて受け取る
- ・申請ガイドブック（本誌）よりコピーする

補助金を申請できる期間は令和7年3月15日（土）20時必着

3

審査後、受理書と「②受講修了証明書兼確認書」「③補助金請求書」を発行いたします。

■下記事項に該当した場合、申請を受理できません。

- ・申請者が区内在住でない場合
- ・書類に不備があった場合
- ・講座がバウチャーリー制度対象講座でない場合
- ・申請期間を過ぎた場合

対象の学習機関で講座を受講

学習機関
で手続き

4

受講した学習機関で「②受講修了証明書兼確認書」に認証を受けてください。
必ず受講終了後にお願い致します。

九段生涯学習館
で手続き

5

「②受講修了証明書兼確認書」「③補助金請求書」をご記入の上、ご提出ください。（郵送可）

提出期限 令和7年4月15日（火）20時必着

振込み
 BANK

6

「②受講修了証明書兼確認書」「③補助金請求書」を確認後、補助金をお振込みします。

この際、交付決定通知書をお送りし、振込み日、金額をお伝えします。不備などがあり、期間を過ぎた場合には補助金をお支払い出来ません。

ちよだ生涯学習ガイドブック

【発行時期】年度1回/6月

【発行部数】1,490部

【仕様】A4判 1色刷 150ページ程度

【概要】該当年度に区内施設で実施する講座や生涯学習関連施設の情報を掲載した冊子



DanDan

【発行時期】年度3回

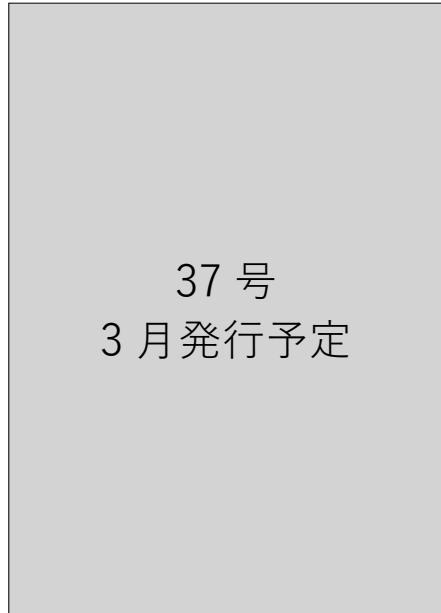
【発行部数】vol.35、vol.36、vol.37 各2,000部

※ vol.37 は3月下旬発行予定

【仕様】A4判 4色刷 4ページ

【概要】九段生涯学習館が発行する生涯学習

コミュニティペーパー



令和 6 年度

千代田区立九段生涯学習館 講座報告

発 行 日 令和 7 年 3 月 7 日 発行

印 刷 株式会社サンワ

編集・発行 千代田区立九段生涯学習館

東京都千代田区九段南 1-5-10

電話 03-3234-2841

