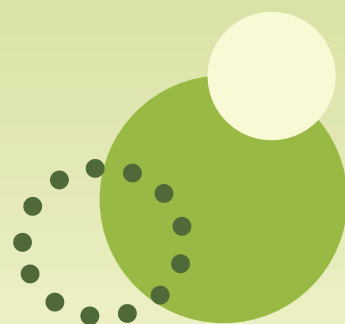
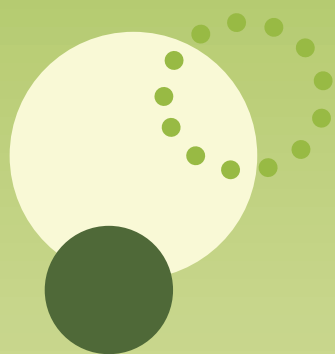


令和6年度
千代田区立九段生涯学習館
講座報告



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増え、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のでしょうか。

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のでしょうか。

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、利用者みなさまにあらためて感謝申し上げますとともに、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

指定管理者ちよだすばすたみらい
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展開しています。

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

幼児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あります。

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展開します。

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」・「自然とのかかわり方」・「自然の大切さ」を学びます。年間を通し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。

ちよだ生涯学習カレッジ

約1年制の区民カレッジです。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

地川町祭が主祭となったことから天下祭の一つに数えられた山王祭。同時に地域の重要な祭礼行事でもあった山王祭の祭礼行列ルートの一部を巡りながら江戸文化を、より深く読み解いていきます。

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）

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・在学の方（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（お弁当代含む）

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】講座名/氏名/ふりがな/郵便番号/住所/電話番号/年齢/性別/在学の方には勤務先・学校名/お申し込み希望の回/お申し込みの理由

主催 九段生涯学習館
問合せ 03-3262-7460



【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(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のもとに歩きました。実際に歩いて自分の目でみることでより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 講座初回日時点で満6ヶ月～未就学児/1人1回につき1,000円
9月5日（木）21時までに申込みください

申込み 9月5日（木）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/年齢/性別/在学の方には勤務先・学校名/お申し込み希望の回/お申し込みの理由

稲坂 良比呂（劇作家・日本香堂ホールディングス特別顧問）
早稲田大学文学部卒業、劇団文学座（文学座劇研究所3期生）、劇団法人現代演劇協会を経て、舞台・テレビの制作・脚本多数。40代より香文化の専門家として、香文化を国内外へ発信するべく、取材対応やラジオ番組等各種出演し、メディアから「香の伝道師」と呼ばれる。440年の歴史を持つ香堂「香十」創業者、現在は日本香堂HOLDING特別顧問、著書に『香と日本人』（角川文庫）など。

■実況や交通機関の運行状況は、7日までの事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。
■保険に加入していただく関係上、ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。
■お問い合わせいただいた場合は、当日会場までの送迎の目的以外には使用しません。
■お申し込みの理由には、ご記入いただいております。

主催 九段生涯学習館
問合せ 03-3262-7460



【講師】 稲坂良比呂

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 BARRETT
～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・在学の方
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

アイルランドとはどんな国なのか？
現地で撮影した写真や音楽から
歴史・社会・文化を解説します。

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)

主な講演内容に「アイルランドの音楽と「アイルランド」——国境を越えて」(2008)、「アイルランドとミュージカル」(2013)、「アイルランドのインターフェイズ」(2014)、「アイルランドを語る」(2015)、シェイクスピア・ヒーロー「アイルランド・シスター」——歴史を語る(2016)、「アイルランド」(2016)、シェイクスピア・ヒーロー「アイルランド文学小説」(2015)などがある。

●天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更となる場合がございます。予めご了承ください。●お問い合わせした個人情報は当該講座の目的以外には使用しません。●保険料は加入をさせていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りいたします。●子ども等の参加はご遠慮いただいております。

主催 九段生涯学習館
TEL: 03-3242-2841 FAX: 03-3242-7460
HP: www.kudan-ll.info



【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、ライブ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
特選の再演となる本作、多くの方から愛される作品の見どころや魅力、また、作品を作り上げていくまでの試行錯誤等、本講座でしか聞けなかった内容をお話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・シャニユイ子爵役)
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生劇場で、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・在学の方
定員 30名(締切後、抽選の上、書面にて連絡)
参加費 16,000円(金2回分/3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/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名を記載

主催 九段生涯学習館
TEL: 03-3242-2841 FAX: 03-3242-7460
HP: www.kudan-ll.info



【講師】田代万里生 俳優/ラウル・シャニユイ子爵役
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お届けいたします。

【担当より】

1回目の講座では、ラウル・シャニユ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』をご堪能いただく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

令和6年度千代田区生涯学習区民自主企画運営講座

らくらく姿勢改善 ストレッチ＆トレーニング

第1回 7/17 「正しい姿勢を知ろう」
第2回 7/31 「腰痛予防」
第3回 8/7 「肩こり予防」
第4回 8/21 「膝痛予防」
第5回 9/4 「姿勢改善のための体幹トレーニング」
いずれも水曜日 10:00～11:30 全5回



健康寿命を延ばしてイキイキと過ごせる自分になる！
ご自身の正しい姿勢を知り、身体の慢性的な痛みをセルフケアでできるようにしましょう。

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 15名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)
参加費 2,500円(全5回分)
申込み 7月5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の番号】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460

主 催 九段生涯学習館
同 合 せ 九段生涯学習館



【講師】 福井豊 パーソナルトレーナー／KOBAT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

令和6年度千代田区生涯学習区民自主企画運営講座

スタンプワークで作る マーガレットのミニ額

17世紀にヨーロッパで流行した立体的な刺繍。
多数の技法の中から一番多く使われるレイズドリーステッチで
マーガレットの花びらを作りミニ額(直径約15cm)に仕上げます。

※作品完成イメージ

第1回 外側の花びら制作
(レイズドリーステッチ) 9月2日
第2回 内側の花びら刺繍と茎の刺繍
(巻きつけチェーンステッチ) 9月9日
第3回 蕾の刺繍と葉の制作
(レイズドリーステッチ) 9月30日
第4回 中心のしべの制作
(フレンチナッツ) 10月7日

全4回 いずれも水曜日 14時～16時

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 4,500円(材料費含む/全4回分)
申込み 8月5日(月)21:00までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
【FAXの番号】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460
【FAXの宛先】
〒102-0074 千代田区九段南1-5-10 TEL 03-3234-2847 FAX 03-3262-7460

主 催 九段生涯学習館
同 合 せ 九段生涯学習館



【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いします(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がきれいでした。刺繍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ーリー編み 心はずむ花モチーフのスマホポシェット



初心者でも簡単に編む楽しさをおくる「カスパーリー編み」は、1本の糸を切らずに花モチーフを連続させる技法です。編み終るとなる生地の端と出合ってみませんか？

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

会場 九段生涯学習館
対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定員 20名（締切後、抽選の上、書面にて連絡）
参加費 4,000円（全5回分／材料費含む）
申込み 9月5日（木）21時までに電話・FAXまたはHPより九段生涯学習館へ
託児 講座初日終点で第6回月～末迄半額/人1,000円
9月5日（木）21時までに申し込みにください

主催 九段生涯学習館



【講師】大林弘子 国際カスパーリー編協会講師

【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。サークル宜しく願います(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ーリー編みに挑戦。皆さま苦戦しつつも、法則性が見つかり花びら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液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！ 全身の健康促進
10月25日 足腰の元氣はよく動く関節がら 一とく動く元氣な足腰の関節
11月8日 よく見える目、よく聞こえる耳 一とく耳の血液を良くする
11月29日 リラックスして、安眠しましょう 一とくリラックスモードに
12月13日 元氣な脳で、毎日生き生きと 一とく脳の血流アップが若返り

全5回 いずれも金曜日 19:00～20:45

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）



【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、指先までぽかぽ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
う・マルセイーズを歌おう！ 対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
02 10/30 対象 20名(抽選の上、書面にて連絡)
03 11/20 Le Temps des cerises 定員 20名(抽選の上、書面にて連絡)
とくらんぼの笑顔を歌おう！ 参加費 5,500円(全5回分/教材費含む)
04 12/4 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
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の申込、講座名(氏名)よりかな
郵便番号・住所/電話番号/年齢/性別・在学の方
は在勤先・学校名を記載

いづれも水曜日 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

【企画運営】
フランス語で本場のシャンソン！
レゾナントエッセイ

【区民自主企画運営講座】
本学施設に在籍・在勤・在学する学生
はとの利用が可能な施設を案内し、施設
の自然の光景や歴史を解説する
とともに、サークル活動も紹介する
ことを目的として展開する講座

主催 九段生涯学習館
問合せ 03-5244-2841 FAX 03-5242-7440
www.kudan-ll.jp



【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

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、心と体も元気になれるダンスを体験しよう！

1 11/27 「Stand By Me」☆ Let's 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

いづれも水曜日 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(抽選の上、書面にて連絡)
参加費 2,500円(全5回分)
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の申込、講座名(氏名)よりかな
郵便番号・住所/電話番号/年齢/性別・在学の方は在勤先・学校名を記載
11月5日(火)21時までに申込み

講師 根岸 宏江
ダンスインストラクター

【企画運営】
本学施設に在籍・在勤・在学する学生はとの利用が可能な施設を案内し、施設の自然の光景や歴史を解説するとともに、サークル活動も紹介することを目的として展開する講座

主催 九段生涯学習館
問合せ 03-5244-2841 FAX 03-5242-7440
www.kudan-ll.jp



【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～

令和元年度「千代田区立音楽療法士養成講座」

歌って 笑って 楽しく介護予防

～中高年の「音楽療法」体験～

みんなと歌ったり軽い体操や簡単な楽器演奏で、音楽から得られる健康効果を体験してみませんか？音楽を通じたコミュニケーションで身も心も健やかに♪

12/9

第1回 音楽療法ってなに？

「音楽療法」と「音楽レクリエーション」の違い

12/23

第2回 すっきり、リフレッシュ

「呼吸法」と「横ばい」で気分を元気に！

1/6

第3回 リズムに合わせて

「手拍子」「どく」(休後)で記憶のついでに

1/27

第4回 ドキドキわくわく

「初めての楽器体験」でお楽しみ！

2/10

第5回 まとめ

「ミニピアノ/コンチーネ」で表現力高めよう！

全5回 いずれも月曜日 10:00～12:00

みんなであそんで楽しむ♪

おもしろい楽器に触れよう！

【講師】
奈良原 弘実
(音楽療法士)

講師補佐：高木 聡子(音楽療法士)

会場：保健センター・ピアッツァ南

(中央区日本橋本町5丁目)

※雨天決行。大雪等の場合は中止。

※参加費は無料です。(交通費は各自負担)

※申し込みは先着順です。(定員15名)

※申し込みは1週間前までにお願いします。

※キャンセル料はかかりません。

会場 九段生進学習館

対象者 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回分)

申込み 11/20(水)12:00までに電話・FAXまたはHPより九段生進学習館へ

FAXの申込 送金も有効となります(振込手数料、口座振替手数料等別途必要)の旨お知らせください。お振込みの際は、お振込み番号をお知らせください。

申込方法 郵送でも可(当日持参可) ※申し込みは先着順です(定員15名)

申込期間 講座初日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円

11/20(水)12:00までに申込み

※本講座は定員になり次第で締め切りいたします。申し込みが定員を超えた場合は抽籤により定員の人数までを選定し、通知を行います。定員を超えて申し込みがあった場合は、その後の申し込みは受け付けません。なお、抽籤の結果は必ずしも希望する方ばかりとは限りません。抽籤の結果は必ずしも希望する方ばかりとは限りません。抽籤の結果は必ずしも希望する方ばかりとは限りません。

主催
主催会

千代田区立
九段生進学習館
公民文化センター内

〒100-0074 千代田区永田町1-10
TEL 03-6244-3841 FAX 03-5362-7480
www.kyoseiseishin.or.jp



【講師】 奈良原弘美 音楽療法士
直井紀子 音楽講師

【参加人数】一名

【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みながら、「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が、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～

[illegible]

【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“楽しいところ”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。少しずつ物語の世界が見えてくる。その楽しさ、喜びを一緒に味わってみましょう。

【担当より】

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。

～語りあい、つながりあえる「読書サロン」へようこそ～



【参加人数】20名

- 自分では手に取らない分野の本が知れました(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、参加者の皆さんの世界観と交流ができました(40代女性)

「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



【参加人数】17名

●体の使い方や考え方など普段の生活や人生の為になるようなことも教えていただき、とても楽しかったです(30代女性)●これを機会に、フラメンコや歴史・文化にも目を向けてゆきたいです(60代女性)

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。

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

令和6年度 千代田区生涯学習 ジュニアアカレツジ

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
『好き』マンガ教室

全2回
2024年
9月7日(土)
9月8日(日)
10時～12時

会場
九段生涯学習館

参加費
1,000円(材料費含む)

対象
千代田区在住・在学
もしくは保護者が
在籍の小学3年生～中学生

定員
30名
枠組 抽選の上、満員に達した場合

申込み
8月20日(水)21時までに
電話・FAXまたはHPより
九段生涯学習館へ
申込み
電話 03-3262-7440 / FAX 03-3262-7440
HP www.kudapn.jp

誰もが一度は夢の中で思い描く自分だけの「理想のキャラクター」。
プロマンガ家からキャラクターに命を吹き込む秘密を学び、自由に表現してみよう。

講師
しほひき
ヒロモト 森一
マンガ家/イラストレーター

主催
関係者 九段生涯学習館
〒102-8274 千代田区九段南1-6-10
TEL 03-3262-2641 FAX 03-3262-7440
www.kudapn.jp



【講師】ヒロモト森一 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-ton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

令和6年度 千代田区生涯学習 ジュニアアカレツジ

能楽の世界を体験しよう
日本の伝統芸能「能楽」ってどんなもの？
実際に謡や動きを体験しながら日本の伝統芸能を学びましょう

10月6日(日)
10時～11時30分

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籍の小学3年生～中学生と
その保護者(子どものみの参加可、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の場合は、氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/学年/保護者の名称/在籍・在学の方は在籍校・学校名
託児サービス希望の方は、預ける子どもの氏名(ふりがな)/月謝を記載

託児 講座当日時点で満6ヶ月～未就学児/1人1,000円
9月20日(金)21時までに申し込み

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

大蔵 教義
大蔵狂言方
重要無形文化財
総合指定保持者

主催
関係者 九段生涯学習館
〒102-8274 千代田区九段南1-6-10
TEL 03-3262-2641 FAX 03-3262-7440
www.kudapn.jp



【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
大蔵教義 大蔵狂言方/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！

[illegible]

【講師】 株式会社山櫻
すがわら たかみ

【参加人数】①7組14名 ② 3名

【参加者の声】

●ザンビアのくになが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。

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**

次々と襲いかかる家事・育児は、
事をカードゲームに置き換えて
疑似体験。

対戦でパートナーとのチームを
作って、よりよいチームを目指し、
お互いの得意・不得意を
組み合わせて進めよう！

【30代女性】
ゲームで知った地域の支援制度も活用し
たいし、育児取得も前向きに検討したい。

【40代女性】
家族と仕事の両立をパートナーと
話しやすくなった。

【40代男性】
妻が言う「私も家事・育児も
頑張らなきゃ」。

▶会場 九段生涯学習館
▶対象 千代田区在住・在勤・在学者で子育てに関心のある方
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円
▶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
▶託児 講座当日時点で満6か月～未就学児/無料
11月15日(金)21時までに申込み



【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。プロによる実演とその秘訣をお聞きし
絵本専門店店主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

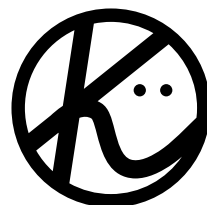
会場 Book House Cafe こどもの本専門店&カフェ
(千代田区神田神保町2-5)

対象 千代田区在住・在勤・在学者で子育てに関心のある方
または在学(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)21:00までに電話・FAXまたはHPより申込み

講師 聞かせ屋。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)



【講師】聞かせ屋。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さが伝
わったら良いなあ(聞かせ屋。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
たいと思っています。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。

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

<p>【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モアをみんなで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。</p>	<p>【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。</p>
<p>【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チングの予定でしたが、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。</p>	<p>【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、お昼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。</p>

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）	一名
年間テーマ			
<p>●「課題解決能力」と「協力」</p> <p>●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。</p>			

すぽすたちよだクラブ(スタディプログラム)

[illegible][illegible]

すばすちやだクラブは、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。

<p>【申込窓口・問合せ先】 千代田区立スポーツセンター1階・受付(営業時間／9:00～21:00 休館日／毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日／千代田区内神田2-1-8 Tel:03-3256-8444)</p> <p>【申込時に必要な物】 ①登録料500円 ②月会費2ヵ月分(当月分・翌月分) ③銀行口座番号が分かるもの ④銀行届け印 ⑤住所を確認できるもの(運転免許証、身分証明証、健康保険証など)※法人会員もあります。お問い合わせください。</p>	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%で作るふわふわレシピ	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ッツアレンジ	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	辻みずほ (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(レザークラフト作家)	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あります。

ちよだ生涯学習カレッジ

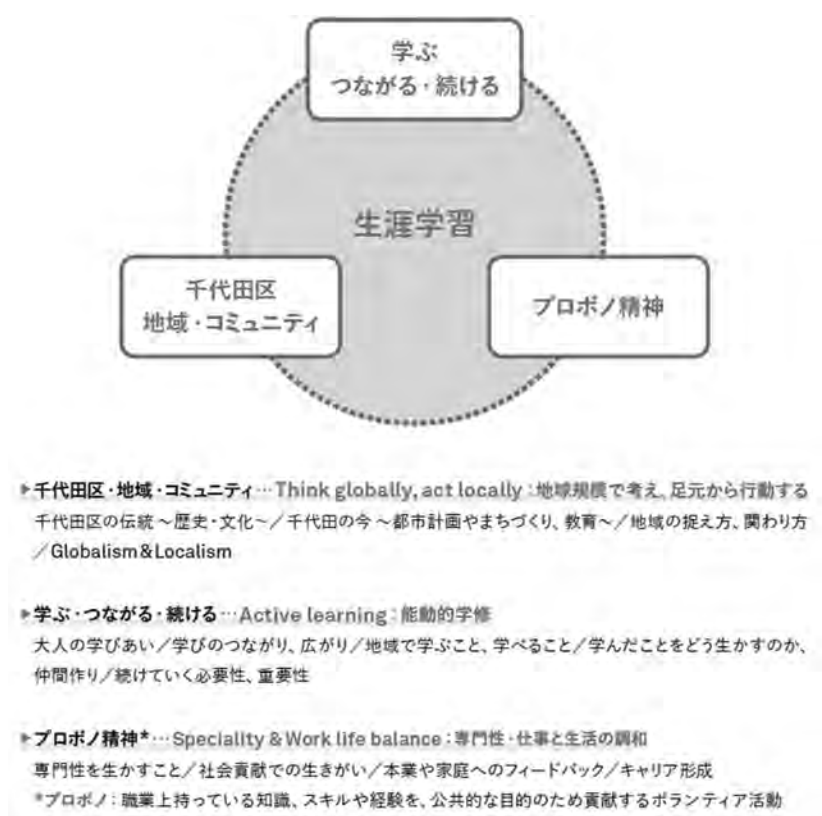
基本理念

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。ちよだ生涯学習カ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



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



第8期入学募集案内
〔2024年〕



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 同年度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13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
 - 初めての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、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
複数団体が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
- 講師謝礼助成金は源泉徴収（復興支援税含む）後の金額を、講師名義の指定口座へお振り込みします
- 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
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の事情により、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	Aコース サークル体験会	Bコース サークル体験週間
コース内容	<p>サークル・団体の皆さんにしてください</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6月21日（水）19時～の定例会議後の出席 ● 企画書の作成 ● 募集チラシの作成 ● 企画書の提出 ● 「サークル体験会」への参加（会場は、詳細申し込み後決定）※当日の連絡先を公開し必ず ● 当日の開催 ● 「実施報告書」「講師謝礼助成金の振込依頼書」提出 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6月13日（金）19時～の定例会議後の出席 ● 企画書の作成 ● 募集チラシの作成 ● 企画書の提出 ● 「サークル体験週間」への参加（会場は、詳細申し込み後決定）※当日の連絡先を公開し必ず ● 当日の開催 ● 「実施報告書」「講師謝礼助成金の振込依頼書」提出 ● 6月7日～7月7日（金）19時～の定例会議出席
団体数	30団体（ひと月6団体まで）	20団体
開催時期	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（区立施設に限定）	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？

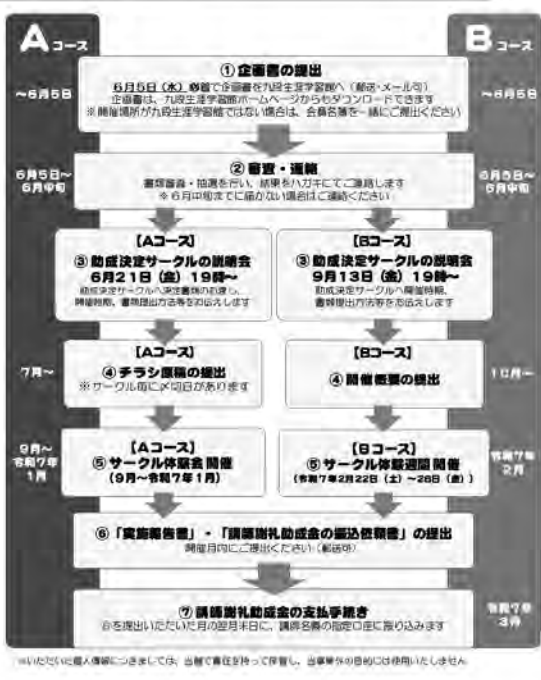
九段生涯学習館以外で活動をしている生涯学習サークルです。
もっと活動を広げたいです！

→ **Aコースサークル体験会**がおすすめです

広域活動に力を入れて千代田区所管全域に展開したいです。
活動を広げたいです！

→ **Bコースサークル体験週間**がおすすめです

応募の流れ



●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、お菓子をいただく体験
	橘水会	自分のペースで体験できる書の寺子屋
	神保町太極拳倶楽部	初心者でも参加しやすい入門編
11月	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
	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
12月	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・リズムミック東子	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
	腹式呼吸クラブ	顔や口のストレッチと発声練習を行い、朗読する
1月	楽謡会	能楽(観世流謡曲)と一緒にうたう
	鼓鳳会	邦楽囃子・和楽器演奏
	混声合唱団謳歌	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。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、発声法、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
ハートハーブ“サリー”	譜面が読めなくてもOK、1本指でタッチ。素晴らしいハーブの音色を奏でる
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あります。

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

※令和7年1月現在

講座・講習会バウチャー制度申請の流れ

学習機関
で手続き



1 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。

【注意点】

- ・各学習機関にはバウチャ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。

九段生涯学習館
で手続き



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。必ず受講終了後をお願い致します。

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



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



37号
3月発行予定

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



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ