

**幸齢者** こうれいしゃ  
**ハツラツ運動会**



グループに分かれチーム戦を行い、お互いに親睦を深めながら楽しく競います。体力がなくても大丈夫！皆さんで子どもの頃に戻って楽しい時間を過ごしましょう。  
種目：ボール送り、じゃんけんゲーム、ジェスチャーゲームほか

11/3(木・祝) 午後1時～3時

講 師：介護予防健康作りチーム「快体心咲」派遣講師  
会 場：4階 講堂  
対 象：おおむね60歳以上の方  
定 員：30人（申込先着順）  
受講料：無料  
※ふた付の飲み物、動きやすい服装、シューズでご参加ください。

**ビデオ編集体験会**



子どもの成長記録など撮りっぱなしのビデオはありませんか？Windowsムービーメーカーを使って不要な部分をカットしたり、好きな音楽を挿入したりオリジナルビデオを作って楽しみましょう。

11/20(日) 午前10時～正午

講 師：野本 弘氏ほか（ビデオボランティア）  
会 場：5階 研修室5  
対 象：16歳以上でパソコン操作のできる方  
定 員：4人（申込先着順）  
受講料：無料

**初歩から学ぶ手話**



「手話を覚えたいけど、どうやって勉強したらいいかわからない…」、「独学で学べる初心者におすすめの本や学習教材があれば知りたい」手話の初心者の方なら、こんな風と思う方も多いのではないのでしょうか。そんなかたのための講座です。さあ、はじめましょう！

11/11～12/9 5日制 毎週金曜日 午前10時～正午

講 師：NPO法人デフサポート足立派遣講師  
会 場：5階 研修室2  
対 象：16歳以上の方  
定 員：30人（申込先着順）  
受講料：2,000円（一般）  
1,400円（高割・障割）

**古代史入門**  
**—壬申の乱から平安京遷都まで—**



壬申の乱に勝利した天武天皇は律令体制に基づく政治体制を築きます。その後、持統天皇は孫の文武天皇へ譲位、ここに天武—草壁皇統への王位継承が始まります。平城遷都・大仏建立の大事業、藤原不比等・長屋王・藤原仲麻呂らの活躍、古代最後の女帝称徳の宇佐八幡神託事件、等々を盛り込みながら「王権論」という新しい切り口から探ってみます。

11/6～27 4日制 毎週日曜日 午後2時～3時30分

講 師：荒木 敏夫氏（専修大学文学部教授）  
会 場：5階 研修室3  
対 象：16歳以上の方  
定 員：30人（申込先着順）  
受講料：4,000円（一般）  
2,800円（高割・障割）

**獨協大学連携**  
**シネマで学ぶ法律学**



題名を聞いたことがある、見たことがある映画のシーンに私たちの生活に係る法律問題が隠されていることがあります。映画を見ながら今話題の憲法改正や特定機密保護法などについて考えます。この講座を受けた後、映画の見方もかわるのではないのでしょうか。

11/4～12/9 6日制 毎週金曜日 午後7時～8時30分

講 師：新井 剛氏（獨協大学 法科大学院教授）  
会 場：5階 研修室3  
対 象：16歳以上の方  
定 員：40人（申込先着順）  
受講料：4,200円（一般）  
2,940円（高割・障割）

**ブラジルに生きる日系人**  
**—日本人移民の足跡—**



リオ五輪で脚光を浴びるブラジル。実は、日本と深い繋がりがあります。かつてブラジルに移住した日本人の子孫の方々が今でも多く暮らしています。海を渡った日本人。初期の苦闘や、アマゾンに挑んだ日本人移民など、その姿や生き様について学びます。講師は、現地での調査や体験、交流など、たくさんの経験と知識があります。ぜひ、ご参加ください！

11/1～15 3日制 毎週火曜日 午前10時30分～正午

講 師：丸山 浩明氏（立教大学教授、ラテンアメリカ研究所所長）  
会 場：5階 研修室3  
対 象：16歳以上の方  
定 員：40人（申込先着順）  
受講料：1,950円（一般）  
1,365円（高割・障割）

**あだちシニア元気大学**  
**食から始まる健康づくり**



毎日の健康づくりは「食」から！よりいきいきと充実したシニアライフのため、健康づくりを学ぶ講座です。参加者同士で楽しく交流しながら進めていきます。あなたの参加をお待ちしています！

10/24 入学式、体力測定  
10/31 毎日の食生活から認知症予防  
11/7 薬膳料理（調理実習・梅田地域学習センター）  
11/21 世界遺産の食文化

10/24～11/21 毎週月曜日(11/14除) 午後2～3時(10/24・11/7は午後4時まで)

講 師：城北ヤクルト販売株式会社、田中桂子氏、松島勇次氏、スポーツ推進委員  
会 場：4階 講堂、5階 研修室ほか  
対 象：おおむね65歳以上の方  
定 員：30人（申込先着順）  
受講料：2,040円（一般）、1,740円（高割・障割）  
受講料には教材費と保険料含む

**高齢者のための**  
**パソコン知りたい便利テク**



パソコン操作にはいろいろな方法があります。パソコンにはちょっと知っているのと操作が格段に便利になる機能があります。便利な機能を使ってパソコンライフを楽しみましょう。

10/27(木) 午前10時～3時 昼休み1時間

講 師：コスモエデュケーション派遣講師  
会 場：5階 コンピュータ研修室  
対 象：おおむね60歳以上でマウス操作と文字入力ができる方  
定 員：20人（申込先着順）  
受講料：2,600円（一般）  
1,820円（高割・障割）  
教材費：100円

**いい汗かこう**  
**卓球サークル体験講座**



生涯学習センターで活動する「千住卓球クラブ」のサークル活動体験です。通常の活動と同様基礎練習から応用練習そしてダブルスのゲームを行います。運動のできる服装と靴でご参加ください。卓球初心者大歓迎です。

11/16(水) 午前10時～正午

講 師：崎川 智子氏、千住卓球クラブ  
会 場：4階 講堂  
対 象：16歳以上で卓球経験のある方  
定 員：10人（申込先着順）  
受講料：990円（一律）  
保険料：10円

**家族を困らせない**  
**見送られ方を考える**



「明日もしも自分が倒れてしまったら…？」ふとした瞬間に頭に浮かぶ自分がいなくなった後のこと。見送られ方を考えることは、家族に迷惑をかけないためだけではありません。自分の生き方やライフスタイルを見直し、より良く人生を歩くためのコンパスにもなります。多様化する葬儀、財産や医療など、実際に問題となる将来について、講師と一緒に考える講座です。

11/9・16 2日制 毎週水曜日 午後6時～7時30分

講 師：長江 曜子氏（聖徳大学教授）  
会 場：5階 研修室3  
対 象：16歳以上の方  
定 員：20人（申込先着順）  
受講料：1,600円（一般）  
1,120円（高割・障割）  
教材費：100円

**松尾芭蕉と**  
**「奥の細道」の旅**



松尾芭蕉の俳諧紀行文「奥の細道」は、現代人の我々が読んでも旅心をくすぐる傑作です。しかし旅に同行した曾良日記などで、事実から離れた記述があることも知られています。芭蕉が何に苦心して推敲に推敲を重ねたのか、創作意図を原文を読みながら考え、「細道」の世界を旅してみませんか。

11/5～12/3 5日制 毎週土曜日 午後2時～3時30分

講 師：佐藤 勝明氏（和洋女子大学教授）  
会 場：5階 研修室3  
対 象：16歳以上の方  
定 員：35人（申込先着順）  
受講料：5,000円（一般）  
3,500円（高割・障割）

**「未病」を治そう**  
**—漢方医学で体質改善—**



「未病」とは病気の一步手前の状態で、病気という程ではないけれど少し調子が悪いと感じる状態で、この段階から身体のケアをすることが大切だと考えられています。最近の漢方医学での治療は「未病」段階での漢方薬によるケアが目立っています。さまざまな処方の中から、その人が困っている症状に最も合った処方を例にして体質改善について学びます。

11/2(水)・10(木)・17(木)・24(木) 4日制 午後7時30分～9時

講 師：喜多 敏明氏（辻仲病院柏の葉漢方未病治療センター長）  
会 場：5階 研修室4  
対 象：16歳以上の方  
定 員：30人（申込先着順）  
受講料：3,000円（一律）