

こんな方におすすめ！

楽しく健康づくりを
したい！

初心者だけど何か
始めてみたい！

色々やってみたい
けどきっかけがない…

➡ 始めての方でも安心して受講できます！

健康文化・芸術：民謡

－健康と楽しさを民謡で！－(全6回)



日 時 10月14日・21日・28日・11月11日・25日・12月2日(火曜日)(予備日:12月9日)
13:30～15:30(最終回のみ16:30まで)

会 場 相模原市立あじさい会館(JR横浜線相模原駅からバス 市民会館前下車すぐ)

受 講 料 1,900円

健康体操：フラワーフラでエクササイズー(全6回)



日 時 10月15日・22日・29日・11月5日・19日・26日(水曜日)(予備日:12月3日)
9:30～11:30(最終回のみ11:55まで)

会 場 おださがプラザ(小田急線小田急相模原駅北口すぐ)

受 講 料 1,900円

詳細は裏面→
または
二次元コードで↓

申込期間 9月25日(木)～10月1日(水)17:00まで(申込順)
※電話申込みは平日のみ

- 申込方法:インターネットまたはお電話でお申し込みください。
 - ・ インターネット:二次元コードを読み込んで申込フォームからお申し込みください。
※申し込み時に受講者登録番号が必要となります。
お持ちでない場合は、お電話でお申し込みください。
 - ・ 電 話:下記の電話番号でお申し込みください。

- 問合せ・申込み先:さがまちコンソーシアム事務局 市民大学担当

TEL:042-703-8550 (平日9時～17時) e-mail:smnkouza@sagamachi.jp



健康文化・芸術：民謡 –健康と楽しさを民謡で！– (全6回)

昨今の民謡人口の減少の折このような機会に恵まれ、一生懸命やりたいと思います。講義内容につきましては、いかに受講者に民謡の楽しさを理解していただけるか、この一択に限ると思っており、私自身が民謡が楽しくて、楽しくて仕方がないというところから、講義に入っていきたいと思います。初心者でも、あるいは民謡に長く携わっていた方も民謡においての知らない事柄が分かっていくのは楽しいに違いないと強く思い、受けた質問などは必ず解決に向けて勉強するつもりです。

初心者でも民謡経験者でも楽しく参加できます。

講 師 相模原市民謡協会 小川 好子

内 容 ①民謡のルーツ その魅力と面白さについて

②発声、民謡で使う楽器の使い方 ③民謡用語の解説 お囃子って？

④聞いた事のある民謡を唄ってみよう ⑤各地の民謡を唄ってみよう

⑥各地の民謡を唄ってみよう ★市民大学カフェ

★市民大学カフェ…講師を囲み、講義内容について自由にお話をする座談会

定 員 30名(15歳以上(中学生を除く)の相模原市民の方)



健康体操：フラ－フラでエクササイズ－ (全6回)

「楽しく健康になりたい」、「フラに興味はあるけどやったことがなくて不安」という方、初めての方でも大歓迎です！フラは音楽に合わせて体を動かすことにより、健康づくりにつながります。私よりハビリを目的にフラを始め、心身ともに活気あふれる生活を送っています。フラを上手に踊ることではなく、健康づくりを目的に皆でフラの動きを楽しみましょう！

初めての方も、これを機会にはじめてみませんか！！

講 師 相模原文化育成会 井上 邦子

内 容 ①ストレッチ・フラの基本ステップ・ハンドモーションを知る

②ストレッチ・ステップ・ハンドモーション・曲の内容説明・振り入れ

③～⑤ストレッチ・ステップ・ハンドモーション 振り入れ

⑥振りの仕上げ ★市民大学カフェ

★市民大学カフェ…講師を囲み、講義内容について自由にお話をする座談会

定 員 35名(15歳以上(中学生を除く)の相模原市民の方)

