

平成30年度

受講案内

自悠大学



江東区自悠大学は、高齢者の皆さんが生きがいのある生活を送ることを目的に、生涯学習の場として開講いたします。

引き続き、好評の2回シリーズ（前後編）を加えた、より深い講座内容となっています。

■ 受講資格

区内在住の60歳以上の方。（昭和33年9月1日以前に生まれた方）

■ 受講期間

平成30年8月30日（木）～平成31年2月7日（木）

■ クラス編成 ・ 募集人数

クラス	開講日時	定員	会場
深川A	火曜日 10:00～12:00	80名	深川ふれあいセンター (平野1-2-3)
深川B	金曜日 14:00～16:00	80名	
城東A	火曜日 14:00～16:00	80名	城東ふれあいセンター (北砂4-20-12)
城東B	金曜日 10:00～12:00	80名	
亀戸	月/木曜日 14:00～16:00	80名	亀戸ふれあいセンター (亀戸9-33-2-101)
東雲	水曜日 14:00～16:00	80名	グランチャ東雲 (東雲1-9-46)



*ふれあいセンター（老人福祉センター）

- ◆ 合同講座（全クラス）は、江東区文化センター ホール でおこないます。講義時間は、日程が近づきましたらご案内いたします。

■ 教材費

500円（資料代として）

■ 申込

平成30年7月1日（日）～7月11日（水） *当日消印有効

受講案内に添付の専用往復はがきに必要事項を記入のうえ、62円切手を往信・返信に各1枚（計2枚）貼り郵送してください。

- ※ 電話、窓口での申込受付はできません。
- ※ 申込はいずれか1クラスのみとし、重複申込はできません。
- ※ 聴講生制度はありません。

深川Aクラス

時間：10:00～12:00

会場：深川ふれあいセンター

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/11 (火)	抱腹絶倒！ ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう！～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
3	9/18 (火)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/25 (火)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
5	10/2 (火)	"Hello"からはじめよう！～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
6	10/9 (火)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
7	10/16 (火)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
8	10/23 (火)	いつまでも健康であるために①	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
9	11/6 (火)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
10	11/13 (火)	江戸の罰と罪 －「時代劇」目からウロコの嘘・まこと－	明治大学 法学博士 伊能 秀明
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/20 (火)	なぜ？古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子
13	11/27 (火)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
14	12/4 (火)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
15	12/11 (火)	いつまでも健康であるために②	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
16	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
17	12/18 (火)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
18	1/8 (火)	100歳は夢でないー老後の生き方を考えるー	老後の生き方を考える出前講座代表 岡野 誠一
19	1/15 (火)	羽衣伝説を尋ねて	日本文芸家協会会員 平出 洸
20	1/22 (火)	笑顔になれる朗読のひとつ	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

深川Bクラス

時間：14:00～16:00

会場：深川ふれあいセンター

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのこころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/7 (金)	いつまでも健康であるために①	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
3	9/14 (金)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/21 (金)	なぜ？古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子
5	9/28 (金)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
6	10/5 (金)	いつまでも健康であるために②	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
7	10/12 (金)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
8	10/26 (金)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
9	11/2 (金)	抱腹絶倒！ ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう！～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
10	11/9 (金)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/16 (金)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
13	11/30 (金)	"Hello"からはじめよう！～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
14	12/7 (金)	羽衣伝説を尋ねて	日本文芸家協会会員 平出 洸
15	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
16	12/14 (金)	江戸の罰と罪 －「時代劇」目からウロコの嘘・まこと－	明治大学 法学博士 伊能 秀明
17	12/21 (金)	笑顔になれる朗読のひととき	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀
18	1/11 (金)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
19	1/18 (金)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
20	1/25 (金)	100歳は夢でないー老後の生き方を考えるー	老後の生き方を考える出前講座代表 岡野 誠一

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

城東Aクラス

時間：14:00～16:00

会場：城東ふれあいセンター

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのこころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/11 (火)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
3	9/18 (火)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/25 (火)	笑って元気にエクササイズ①	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
5	10/2 (火)	抱腹絶倒！ ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう！～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
6	10/9 (火)	"Hello"からはじめよう！～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
7	10/16 (火)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
8	10/23 (火)	笑って元気にエクササイズ②	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
9	11/6 (火)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
10	11/13 (火)	江戸の罰と罪 －「時代劇」目からウロコの嘘・まこと－	明治大学 法学博士 伊能 秀明
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/20 (火)	100歳は夢でないー老後の生き方を考えるー	老後の生き方を考える出前講座代表 岡野 誠一
13	11/27 (火)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
14	12/4 (火)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
15	12/11 (火)	笑顔になれる朗読のひとつ	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀
16	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
17	12/18 (火)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
18	1/8 (火)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
19	1/15 (火)	なぜ？古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子
20	1/22 (火)	ここまで変わった日本史教科書	大学講師/元都立高校社会科教員 鈴木 敏夫

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

城東Bクラス

時間：10:00～12:00

会場：城東ふれあいセンター

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/7 (金)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
3	9/14 (金)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/21 (金)	なぜ?古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子
5	9/28 (金)	抱腹絶倒! ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう!～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
6	10/5 (金)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
7	10/12 (金)	"Hello"からはじめよう!～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
8	10/19 (金)	笑顔になれる朗読のひととき	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀
9	10/26 (金)	笑って元気にエクササイズ①	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
10	11/9 (金)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/16 (金)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
13	11/30 (金)	笑って元気にエクササイズ②	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
14	12/7 (金)	100歳は夢でないー老後の生き方を考えるー	老後の生き方を考える出前講座代表 岡野 誠一
15	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
16	12/14 (金)	江戸の罰と罪 ー「時代劇」目からウロコの嘘・まことー	明治大学 法学博士 伊能 秀明
17	12/21 (金)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
18	1/11 (金)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
19	1/18 (金)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
20	1/25 (金)	ここまで変わった日本史教科書	大学講師/元都立高校社会科教員 鈴木 敏夫

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

亀戸クラス

時間：14:00～16:00

会場：亀戸ふれあいセンター

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのこころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/13 (木)	抱腹絶倒！ ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう！～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
3	9/20 (木)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/27 (木)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
5	10/1 (月)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
6	10/11 (木)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
7	10/15 (月)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
8	10/22 (月)	笑顔になれる朗読のひととき	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀
9	11/5 (月)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
10	11/12 (月)	笑って元気にエクササイズ①	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/19 (月)	江戸の罰と罪 －「時代劇」目からウロコの嘘・まこと－	明治大学 法学博士 伊能 秀明
13	11/26 (月)	"Hello"からはじめよう！～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
14	12/3 (月)	ここまで変わった日本史教科書	大学講師/元都立高校社会科教員 鈴木 敏夫
15	12/10 (月)	笑って元気にエクササイズ②	K2ライフサポート 代表取締役 木村 清
16	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
17	12/17 (月)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
18	1/7 (月)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
19	1/17 (木)	羽衣伝説を尋ねて	日本文芸家協会会員 平出 洸
20	1/21 (月)	なぜ？古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

東雲クラス

時間：14:00～16:00

会場：グランチャ東雲

No.	月 日	テ ー マ	講 師
1	8/30 (木)	マムシのこころとからだの健康法 ★	タレント 毒蝮 三太夫
2	9/12 (水)	健幸華齢のための顔体操	表情心理/顔運動研究者 岡本 るみ子
3	9/19 (水)	地域住民主体の地域課題の解決	日本労働者協同組合連合会 事務局長 高成田 健
4	9/26 (水)	抱腹絶倒！ ～個性心理学でストレスを吹き飛ばそう！～	一般社団法人個性心理学研究所総本部 理事長 弦本 将裕
5	10/3 (水)	お葬式のいろは	葬儀相談員 市川 愛
6	10/10 (木)	ハリウッド映画の礎を築いた監督たち	活動弁士 ハルキ
7	10/17 (水)	いつまでも健康であるために①	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
8	10/24 (水)	江戸の罰と罪 —「時代劇」目からウロコの嘘・まこと—	明治大学 法学博士 伊能 秀明
9	11/7 (水)	旅行が楽しくなる世界遺産の基礎知識	世界遺産アカデミー 目黒 正武
10	11/14 (水)	どこかで聴いた、声楽の名曲 ～生演奏と共に巡る旅 2018～	バリトン歌手 二期会会員 寺西 一真
11	11/15 (木)	区政講和 ★ 「世界からのメッセージ～平和と命の大切さ～」	江東区長 山崎 孝明 戦場カメラマン 渡部 陽一
12	11/21 (水)	歌麿～魅惑の美人大首絵	美術ジャーナリスト・美術史学会会員 斎藤 陽一
13	11/28 (水)	いつまでも健康であるために②	介護予防運動指導員講師 高浜 和行
14	12/5 (水)	100歳は夢でない—老後の生き方を考える—	老後の生き方を考える出前講座代表 岡野 誠一
15	12/12 (水)	なぜ？古代エジプト時代から ～近頃の若い者はと言われ続けるか～	一般社団法人ジュニアマナーズ協会 理事長 田中 ゆり子
16	12/13 (木)	東京シティ・フィルPresents 名曲コンサート ～音楽で心も体も健康に～ ★	東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団
17	12/19 (水)	"Hello"からはじめよう！～楽しい英会話～	江東区英語会話力認定者協会講師
18	1/9 (水)	【音楽の玉手箱】～和製ポップスをつくり上げた 服部良一。その時代の流行歌。	音楽家 大隅 桂子
19	1/16 (水)	笑顔になれる朗読のひととき	国際芸術家連盟朗読家会員 桑原 美由紀
20	1/23 (水)	羽衣伝説を尋ねて	日本文芸家協会会員 平出 洸

★ 合同講座

■ 入学式 8/30 (木)・卒業式 2/7 (木) 13:30～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 11/15 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 合同講座 12/13 (木) 14:00～

会場：江東区文化センター ホール

■ 抽 選

平成30年7月17日（火） 9：30～ 亀戸ふれあいセンター

申込者多数の場合は、以下のとおり公開抽選し受講生を決定いたします。

- ① 平成29年度に自悠大学を受講していない方
(29年度に深川・城東・亀戸・東雲のクラスを受講していない方)
- ② 平成29年度に自悠大学を受講した方
(29年度に深川・城東・亀戸・東雲のクラスを受講した方)

※ ①→②の順に抽選をおこない受講生を決定いたします。

※ ①の時点で定員を超えた場合は、①の方のみで抽選をおこない受講生を決定いたします。

抽選後【決定】および【落選】の結果を、申込者全員に返信はがきで通知いたします。

(7月21日（土）投函予定)

抽選結果について、電話での問い合わせはご遠慮ください。

■ 手 続

平成30年8月1日（水）～5日（日） 9：30～16：00

【決定】の方は、下表の受付窓口・手続日を確認の上、お近くの窓口で手続を済ませてください。手続を済ませないと受講できませんのでご注意ください。

受付窓口	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
深川ふれあいセンター	○	○	○	○	○
亀戸ふれあいセンター	○	○	○	○	○
城東ふれあいセンター	○	○	○	○	○
グランチャ東雲	○	○	○	×	×

○・・・受付できます
×・・・受付できません

* ふれあいセンター（老人福祉センター）

◆ 持ち物：決定通知はがき、教材費（500円）、ご本人確認ができるもの
(運転免許証、保険証、住基カードなど)をお持ちください。

※ 電話での手続はできません。

■ 入学式・卒業式 〈会場：江東区文化センター ホール〉

入学式：平成30年8月30日（木）13:30～ 式典終了後、合同講座をおこないます。

卒業式：平成31年2月 7日（火）13:30～ 式典終了後、卒業記念講演をおこないます。

■ 主 催

江東区（福祉部 長寿応援課）

■ 運 営

社会福祉法人 奉優会

特定非営利活動法人 ワーカーズコープ

■ 問 い 合 わ せ

江東区深川ふれあいセンター 自悠大学係

TEL 3643-1902

