

「スポーツ健康コース」

の講座内容は裏面をご覧ください

注意事項

- 講座内容 ●講座内容、講師、日時、会場などは都合により変更になることがあります。
- 講座時間に現地への往復移動時間は含まれません。(マイクロバス使用時)
- 体験学習時に材料費などの実費をいただく場合があります。
- 受講料 ●スポーツ健康コースは傷害保険料1,600円を含んでいます。
- 音楽・美術コースは鑑賞チケット代を含んでいます。ただし、プラバ・マイシート会員の人、県立美術館年間/バスポートをお持ちの人は受講料の割引があります。入学願書にその旨をご記入ください。

美術コース

- 定員:60人
- 受講料:8,000円(鑑賞チケット代込)
- 時間:原則 水曜午前
- 会場:島根県立美術館ほか

前解説付きの県立美術館鑑賞講座や、東出雲町でのものづくり体験、開府400年記念博覧会にちなみ、創作オペラ鑑賞や松江城、興雲閣の建築様式の見学を行います。また、写真撮影、絵紙などを通じて芸術的感性を磨いていきます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	6/10(金) 9:00~12:00	オリエンテーション 【見学】「興雲閣・松江城の建築構造」	NPO日本古民家研究会 理事長 成相 脩
2	7/20(水) 9:30~11:30	【体験・見学】 「安部楽四郎記念館 和紙博物館 ・紙すき体験」	安部楽四郎記念館理事長 安部 信一郎
★3	8/24(水) 10:30~12:00	【解説・鑑賞】 県立美術館企画展 宗廣コレクション「芹沢銈介展」	県立美術館調整監 藤間 寛
4	9/21(水)・ 9/28(水) 9:30~11:30	【実技】写真撮影(1) ※いずれかの日を選択 「緑豊かな水の都・松江を写そう」	日本写真協会会員 成相 吉堯
★5	10/5(水) 10:30~12:00	【解説・鑑賞】 県立美術館企画展 「マルセイユ美術館展 17世紀から 19世紀におけるフランス絵画(仮称)」	県立美術館学芸グループ 課長 薦谷 典子
6	10/19(水) 9:30~11:30	【解説】写真撮影(2) (評価) 「写真を相互鑑賞してみよう」	日本写真協会会員 成相 吉堯
7	11/2(水)・ 11/9(水) 9:30~11:30	【体験】 ※いずれかの日を選択 「東出雲の古民家でLei's手びねり!」	いまみや工房主宰 来待 薫代表 三島 耕二
★8	11/16(水) 9:30~11:30	【講義】《音楽合同》 「『虹の大橋』とオペラの楽しみ方」	松江音楽団体連絡協議会 副会長 勝部 俊行
9	12/3(土) 12:30~16:00	【解説・鑑賞】《音楽合同》 松江開府400年記念博覧会 創作オペラ「虹の大橋」鑑賞	島根大学特任教授 田中 義浩
10	1/25(水) 9:30~11:30	【体験】「絵手紙は人生の応援歌」	日本絵手紙協会公認講師 江角 和子

市民大学応援コース

- 定員:30人
- 受講料:3,500円
- 時間:原則 木曜午前
- 会場:市民活動センターほか

将来地域で活動するために、まずサポーターとして市民大学の運営に参加してみませんか。9月から、広報紙を製作するレポーターか自主企画講座などを行うコーディネーターとして活動します。下記講座に加え、他コースの選択可能な講座(★印)を10講座受講できます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/19(木) 9:00~12:00	オリエンテーション 【講義】「サポーターを 楽しく始めよう」	島根大学教授 仲野 寛
★2	5/26(木) 9:30~11:30	【講義】 「参加型まつえ市民大学と サポーターの活動」	市民大学サポーター 和田森 洋一
★3	6/2(木) 9:30~11:30	【講義】「講座企画運営のポイント」 「コーディネーターとは?」 (公開講座)	備前 hills いん代表取締役 長谷川 陽子
★4	6/23(木) 9:30~11:30	【講義】「広報の現場から」 「めざすは究極のラーメン」 (公開講座)	松江市広報専門監 松本 英史
5	7/7(木) 9:30~11:30	【体験】「取材体験をしてみよう」 「美保関 橋津屋～」	美保関地区活性化協議会 福岡 隆 市民大学サポーター 森 勝男
★6	7/21(木) 13:30~15:30	【講義】「サポーターの仲間づくり」 (地域活動のためのネットワークづくり)	島根大学教授 荒川 長巳
7	7/29(金) 14:00~16:00	【講義】「夢の実現に向かって」 「～足元の宝を見つめて」 (公開講座・男女共同参画センター共催・ふるさとづくり合同)	磐石見銀山生活文化研究所 取締役所長 松場 登美
レポーターまたはコーディネーターに分かれる			
8	8/11(木)・ 8/18(木) 9:30~11:30	8/11「広報紙編集作業」 8/18「講座運営体験報告書作成作業」	市民大学サポーター 森 勝男
9	9/1(木) 9:00~12:00	【交流】 「体験報告とサポーターとの交流会」	事務局
9月以降 レポーターまたはコーディネーターとして活動			

音楽コース

- 定員:60人
- 受講料:12,000円(鑑賞チケット代込)
- 時間:原則 水曜午前
- 会場:総合文化センターほか

開館25周年記念の「プラバ音楽祭」や創作オペラなど前解説付きの鑑賞講座、ハンドベルや民族楽器の体験など、音楽の楽しみ方について学びます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/25(水) 9:30~11:30	オリエンテーション 【体験】「ハンドベルでハーモニーを 感じて楽しもう」	しらかたハンドベル サークル講師 勝部 万里子
★2	6/25(土) 14:30~18:00	【解説・鑑賞】 プラバ音楽祭「竹澤恭子ヴァイオリン・江口玲ピアノ」	島根大学教授 永見 信久
★3	7/6(水) 9:30~11:30	【講義】「楽曲の仕組みを分解」 「一耳が拓かれる瞬間」	島根大学教授 河添 達也
4	8/3(水) 9:30~11:30	【講義】民族音楽の楽しみ(1) 「庭火祭と世界の民族楽器展」	元県立大学短期大学部 教授 瀬古 康雄
★5	9/17(土) 9:30~11:30	【講義】「オーケストラの楽しみ方」	山陰フィルハーモニー 管弦楽団指揮者 今岡 正治
★6	10/16(日) 13:30~17:00	【解説・鑑賞】 プラバ音楽祭「シブリアン・ カツァリス ピアノリサイタル」	島根ピアノ同好会副会長 妹尾 哲巳
7	11/6(日) 10:00~12:00	【体験】民族音楽の楽しみ(2) 「世界の民族楽器展」	元県立大学短期大学部 教授 瀬古 康雄
8	11/16(水) 9:30~11:30	【講義】《美術合同》 「『虹の大橋』とオペラの楽しみ方」	松江音楽団体連絡協議会 副会長 勝部 俊行
9	12/3(土) 12:30~16:00	【解説・鑑賞】《美術合同》 松江開府400年記念博覧会 創作オペラ「虹の大橋」鑑賞	島根大学特任教授 田中 義浩
★10	1/18(水) 9:30~11:30	【講義】「日本と韓国」 「二千年の音楽交流」	島根大学准教授 藤井 浩基

環境コース

- 定員:50人
- 受講料:6,000円
- 時間:原則 木曜午前
- 会場:市民活動センターほか

自らの暮らしが自然と共生していることを理解し、今年の「国際森林年」を契機に自然環境や生き物に目を向け、体験学習を楽しみながら環境の大切さを学びます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	6/2(木) 9:30~12:00	オリエンテーション 【講義・見学】「新ごみ処理施設」	松江環境保全部
★2	7/7(木) 9:00~11:30	【講義】「森林を守ろう 木を伐ろう」	島根大学教授 伊藤 勝久
3	7/28(木) 9:30~11:30	【講義・見学】 「島根の環境変動の現状とこれから」	松江地方気象台
4	8/18(木)・ 8/25(木) 10:00~13:00	【講義・体験】 ※いずれかの日を選択 「味わって知る豊かな湖」 「～シジミ観察体験」	日本シジミ研究所所長 中村 幹雄
★5	9/8(木) 9:30~11:30	【講義】「古民家再生は森を救う」	NPO日本古民家研究会 理事長 成相 脩
6	9/22(木) 9:30~12:00	【講義・体験】 「森林保全と間伐」 「～森林散策とヒノキ染め体験」	NPOふりぬり倶楽部 事務局長 野田 真幹
7	10/13(木) 9:30~11:30	【体験・見学】 「リサイクル工芸品作り」 「～マイ箸、新聞エコバッグ他～」	川向リサイクルプラザ くりんぴーす
8	11/17(木) 9:30~11:30	【講義・見学】 「古道湖に訪れる鳥たち」 「～斐伊川河口バードウォッチング」	ホシザキグリーン財団 事業課課長 森 茂晃
★9	12/15(木) 9:30~11:30	【講義】 「環境を生かした昔の出雲の暮らし」	古代出雲歴史博物館学芸員 岡 宏三
10	1/12(木) 9:30~11:30	【講義】「わたしたちにできること」	環境環境カウンセラー 石原 孝子



- 各コースとも下記の講座のほかに、共通講座6講座が加わります。詳しくは、表紙をご覧ください。
- 開講期間：5月15日(日)入学式から24年2月25日(土)修了式まで

過去の講座内容・応募状況をホームページでご覧いただけます。

松江市ホームページ  
http://www.city.matsue.shimane.jp/

松江市メニュー  
「教育・文化・交流」 → 生涯学習・公民館 → まつえ市民大学  
生涯学習・公民館

シニアいきがいコース

- 定員:60人(満55歳以上の人)
- 受講料:6,000円
- 時間:原則 金曜午前
- 会場:市民活動センターほか

満55歳以上の人で、これから家族・地域の人たちと共に、日々を楽しむはつらつと送るため、机上の学びから具体的な活動につながるきつかけや仲間づくりとなるような少人数でアップしたコースです。

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/27(金) 9:00~12:00	オリエンテーション 【交流】「縁 ～楽しい仲間づくり」	ボランティアセンター
2	6/10(金) 9:00~11:30	【講義】「おもてなしの心で松江開府 400年記念博覧会へ参画してみよう」	松江開府400年祭 推進協議会
★3	6/24(金) 9:00~11:30	【講義】「みんなで学校を支え、 みんなで子どもを育てる」 「～松江小中一貫教育」	松江小中一貫教育推進課
4	7/9(土)・ 12/3(土) 9:30~11:30	【体験】 ※どちらかを選択 7/9「健康な野菜栽培・収穫体験」 12/3「冬期花栽培」	松江農林高等学校 生物生産科
5	8/5(金) 9:00~11:30	【講義・見学】「身近な環境問題」 放送大学の施設設備見学	放送大学客員教授 春日 邦宣
★6	9/2(金) 9:30~11:30	【講義】「長生きするだけでなく…」	島根大学名誉教授 瀬戸 武司
★7	10/5(水) 14:00~16:00	【講義】「イキイキ生きよう高齢社会」 「～印象の良い話し方」	NHKアナウンサー 堀江 清市
8	11/18(金) 9:30~11:30	【講義・体験】「ちよっと一杯」 「～美味しいお茶の楽しみ方」	節中村茶舗 代表取締役 中村 寿男
9	12/16(金) 9:30~11:30	【講義】「松江開府400年博に参加し て思ったこと、感じたこと」	ボランティアセンター
10	1/20(金) 9:30~11:30	【見学】「地域の酒と食文化」 「木桶醸造による古来の味」	李白酒造代表取締役 田中 裕一郎 藤元カネモリ醤油社長 森山 健

シニアコース

- 定員:60人(満55歳以上の人)
- 受講料:6,000円
- 時間:原則 金曜午前
- 会場:市民活動センターほか

満55歳以上の人を対象です。シニア世代の皆さんが心豊かなセカンドライフを送るため、関心の高い「健康、安全、自然、家族」などを中心に楽しく学べるコースです。

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/20(金) 9:00~12:00	オリエンテーション 【交流】コミュニケーション ワークショップ	NPO法人あしぶえ
★2	6/3(金) 9:00~11:30	【講義・見学】「時空を越えた コミュニケーション～読書」	県立図書館 資料情報グループ課長 矢野 信夫
3	7/8(金) 9:30~11:30	【体験】「日本海の幸を引き寄せよう」 「～島根町・地引網体験」	島根町大芦大敷園元 奥村 希望
★4	7/22(金) 9:30~12:00	【講義】「自分流の暮らし方を考える」 「～生き方の多様性と住まい方」 (男女共同参画センター共催)	島根大学准教授 正岡 さち
★5	8/26(金) 9:30~11:30	【講義】「孫育ての心理学」 「～関係を 支える祖父母のかかわり」	島根大学教授 肥後 功一
★6	9/16(金) 9:30~11:30	【講義】「あなたは大丈夫？」 「～悪徳商法あれこれ」	松江消費・生活相談室
7	10/7(金) 9:30~11:30	【講義・見学】 「秋の野山を散策しよう～東出雲町」	元島根大学准教授 枚村 喜則
8	10/21(金)・ 10/28(金) 9:30~12:00	【体験】「シニア世代の食と健康」 ※いずれかの日を選択	食のアトリエbene 伊藤 孝子
★9	12/5(月) 13:30~15:30	【講義】「笑いの効能」	島根大学附属病院医師 伊藤 孝史
10	1/21(土)・ 1/28(土) 9:30~11:30	【体験】「やさしい植物バイオ」 ※いずれかの日を選択	松江農林高等学校 生物生産科

ふるさとづくりコース

- 定員:30人
- 受講料:4,000円
- 時間:原則 火曜午前
- 会場:市民活動センターほか

ふるさとの歴史、文化やまちづくりへの取り組みなどについて学び、地域を元気にするために、グループで楽しく学び深めていこうという自主活動におきおいた講座です。下記講座に加え、他コースの選択可能な講座(★印)10講座を受講できます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	6/7(火) 9:00~12:00	オリエンテーション 【講義】「松江 私たちの街づくり」	松江市中心街地活性化協議会 タウンマネージャー 久保 里砂子
★2	6/21(火) 9:00~11:30	【講義】「あなたのサードプレイスはどこ？」 「～家庭、職場、そして第3の憩いの場～」	サードプレイス 研究会
★3	7/19(火) 9:30~11:30	【講義】「まちの宝を まちづくりに生かそう」	NPOまつえ・まちづくり塾 代表理事 井ノ上 知子
★4	7/29(金) 14:00~16:00	【講義】「夢の実現へ向かって」 「～足元の宝を見つめて」 (公開講座・男女共同参画センター共催・市民大学応援合同)	磐石見銀山生活文化研究所 取締役所長 松場 登美
5	8/9(火) 9:30~11:30	【講義・見学】 「地域再発見の喜び」 「人と智恵の縁結びに」	白浜公民館前館長 仁田 玲江
6	9/6(火) 9:30~11:30	【講義・見学】 「歴史を創った人たち」 松江歴史館見学	松江郷土館前館長 安部 登
7	9/27(火) 9:00~11:30	【グループ活動】 「地域を元気にするために」 「グループで学び深めよう①」	事務局
8	10/18(火) 9:00~11:30	【グループ活動】 「地域を元気にするために」 「グループで学び深めよう②」	事務局
9	11/1(火) 9:00~11:30	【グループ活動】 「地域を元気にするために」 「グループで学び深めよう③」	事務局
★10	11/19(土) 9:00~12:00	「地域を元気に 私たちの想い」	安部 登 久保 里砂子 井ノ上 知子

ふるさと発見コース

- 定員:60人
- 受講料:6,000円
- 時間:原則 火曜午前
- 会場:市民活動センターほか

ふるさと「まつえ」を幅広い分野にわたって学び体験する地域学講座です。後世に伝えたい地域文化に加え、今年度は松江歴史館、松江発信ブランド、東出雲町合併など、新しい松江を形作るさまざまな地域資源を学びます。

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/31(火) 9:00~12:00	オリエンテーション 【交流】コミュニケーション ワークショップ	NPO法人あしぶえ
2	6/14(火) 9:00~12:00	【講義・見学】「城下町松江の形成」 「～松江歴史館の展示に沿って」	松江歴史館 学芸員
3	7/5(火) 9:00~11:30	【講義・実習】 「松江の市花「つばき」について」	松江アメリカンクラブ 事務局長 井原 泰
4	8/2(火) 9:30~11:30	【講義・見学】 「東出雲 揖夜神社・總掛祭の由来」	揖夜神社 彌宜 井上 真澄
★5	8/23(火) 9:30~11:30	【講義】松江ブランド(1) 「松江発Ruby(ルビー)は世界の言語」	島根大学教授 野田 哲夫
6	9/20(火) 9:00~13:00	【見学】「開園10周年」 松江フォーゲルパークの秘密	松江フォーゲルパーク 花担当 桑垣眞理子 獣医師 河村 千里
7	10/11(火) 9:00~12:00	【講義・見学】松江ブランド(2) 「松江の市花「牡丹」」 「～松江大根島牡丹施設」	松江市花卉生産 振興センター
8	10/15(土)・ 12/10(土) 9:30~11:30	【体験】 ※どちらかを選択 10/15「美味しいパンづくり」 12/10「美味しいキムチづくり」	松江農林高等学校 総合学科食品科学系列
★9	11/15(火) 9:30~11:30	【講義】「ふるさとの民話あれこれ」	出雲かんべの里館長 酒井 董美
10	12/13(火)・ 12/20(火) 9:00~12:00	【体験】松江ブランド(3) 「玄丹そばを味わおう」 「～そば打ち体験」 ※いずれかの日を選択	玄丹そば協議会 まつえそば打ち研究会



## スポーツ健康コース

- 定員: 50人
- 受講料: 10,000円(傷害保険料込)
- 時間: 原則 水曜夜
- 会場: 総合体育館ほか

スポーツで自然と遊び、継続することで健康づくりに役立てましょう。松江市のスポーツ行事に参加したり、知識、技術を習得して職場や地域で楽しく活動できます。下記講座以外に共通講座6講座があります。(全29講座)

講座番号	日時	講座名	講師
1	5/18(水) 19:00~21:00	ストレッチ&ウォーキング ～心も身体もリフレッシュ	島根大学准教授 原 丈貴
2	5/25(水) 19:00~21:00	ニュースポーツ	松江市リクリエーション 協会指導員
★3	6/8(水) 19:00~21:00	ジョギング&ランニング	松江市 陸上競技協会
4	6/18(土)~19(日) 13:00~翌日15:00	宿泊研修(体力を知ろう) ～仲間づくり(熱中症予防と対策)	島根大学准教授 原 丈貴
5	6/22(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(卓球編①) ラージボールでゲーム	松江市卓球連盟 指導員
6	7/13(水) 19:00~21:00	学生企画 (bjリーグ ササノオマジック交流)	学生企画 bjリーグ
★7	7/17(日) 10:00~15:00	マリンスポーツ穴道湖 ～ヨットで遊ぼう	マリンインストラクター 事務局
8	8/10(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(バレーボール編) ～ソフトバレーとバレーボール～	松江市バレーボール 協会指導員
9	8/21(日) 10:00~12:00	カヌーツーリング	マリンインストラクター 事務局
★10	9/14(水) 19:00~21:00	ニュースポーツ (キンボール・ペタンク)	松江市リクリエーション 協会指導員
11	9/28(水) 19:00~21:00	スポーツ健康吹き矢 (吹き矢式呼吸で健康増進)	島根県スポーツ吹き矢 協会指導員
★12	10/12(水) 19:00~21:00	太極拳と気功① ～バランス・老化防止・心のケア～	太極拳協会
★13	10/15(土) 10:00~12:00	学生企画(国際交流) ～スポーツに国境なし～	学生企画
14	10/26(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(タッチフットボール・ フライングフットボール編)	島根大学准教授 原 丈貴
15	11/9(水) 19:00~21:00	太極拳と気功② ～太極拳体操～	太極拳協会
★16	11/13(日) 10:00~16:00	山ウォーク ～森林浴からリフレッシュ	松江山の会 事務局
★17	12/3(土) 12:00~17:00	スポーツケアでケガ防止 ～正しいトレーニング法～(公開講座)	筑波大学教授 白木 仁
★18	12/7(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(フィットネス編)	日本フィットネス協会 指導員
19	12/14(水) 19:00~21:00	学生企画(学生リクエスト)	学生企画
20	1/18(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(テニス編)	島根大学准教授 西村 覚
21	1/25(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(バスケット編) ～3 on 3でミニゲーム～	松江工業高等専門学校 教授 森山 恭行
22	2/8(水) 19:00~21:00	スポーツ上達法(卓球編②) ～ゲームで楽しく～	松江市卓球連盟 指導員
23	2/12(日) 10:00~12:00	学生企画(体力を知ろう)	学生企画

**【全コース共通講座】**

※各コースの講座に下記6講座が加わります

講座番号	日時	講師
1	5/15(日) 13:30～15:30	入学式 藤岡 大拙氏講演会 松江歴史館館長、荒神谷博物館館長
2	6/12(日) 14:00～15:30	林 真理子氏講演会 (公開講座) 作家・直木賞受賞 (山陰文学学校連携講座)
3	9/11(日) 14:00～15:30	小泉 武夫氏講演会 (公開講座) 演題「食あれば楽あり～食の安全・安心を考える～」 食文化論者、文筆家、農学博士 (松江市消費・生活相談室連携講座)
4	10/2(日) 14:00～15:30	宮廻 正明氏講演会 (公開講座) 東京藝術大学大学院教授、日本美術院同人 (松江市出身)
5	1/14(土) 15:00～17:00	島根大学管弦楽団定期演奏会 (島根大学連携講座) (公開講座)
6	2/25(土) 13:30～15:30	修了式、記念講演