



令和7年度

立川市シルバー大学 入学案内

受講生募集のお知らせ

立川市シルバー大学事務局

〒190-0023

立川市柴崎町5-11-26（柴崎福祉会館内）

電話 042-528-1246 ファックス 042-521-2738

電子メール fukushisoumu@city.tachikawa.lg.jp

令和7年度 立川市シルバー大学 受講生募集

令和7年9月にスタートする立川市シルバー大学の受講生を次のとおり募集します。

(1) 応募資格

令和7年9月1日現在、立川市に住民登録がある60歳以上の方

(2) 受講の条件

- ① 今までに修了したことのある講座は受講できません。
- ② 一人2講座まで受講できます。
- ③ 「初級英会話講座」は複数の会場がありますが、両方を申し込むことはできません。
- ④ 「デジタル一眼レフカメラ講座」は一眼レフカメラをお持ちください。

(3) 講座

9月から翌年7月までが開講期間で、1年制と2年制の講座があります。

令和7年度は、短期間の講座もあります。

2ページ「令和7年度 立川市シルバー大学募集講座一覧」をご参照ください。

(4) 費用

受講料は無料。ただし、教材費等は実費負担となります。

(5) 応募方法

往復はがきに下記のとおり記入して、立川市シルバー大学へお申し込みください。

令和7年7月10日（木）まで（当日消印有効）

The diagram shows a return envelope and a reply card. The envelope is addressed to the立川市シルバー大学事務局行 (立川市柴崎町5の11の26) and includes a 85円切手 (85円切手) and a return address (190-0023). The reply card is addressed to the立川市シルバー大学事務局行 and includes a 85円切手 (85円切手) and a return address. The reply card contains a list of fields to be filled out: ① 講座名 (2講座まで), ② 住所, ③ 氏名、ふりがな, ④ 性別, ⑤ 生年月日, ⑥ 電話番号 (日中連絡の取れる電話番号), ⑦ 緊急連絡先の方の氏名・間柄 (本人以外), ⑧ その方の電話番号. A speech bubble indicates that the applicant should inform the university of their admission status via return mail.

190-0023

85円切手
往信

立川市シルバー大学事務局行
立川市柴崎町5の11の26

何も記入しないでください

85円切手
返信

申込者氏名をお書き下さい

申込者住所をお書き下さい

こちら側に入学の可否をお知らせして返信いたします

- ① 講座名 (2講座まで)
- ② 住所
- ③ 氏名、ふりがな
- ④ 性別
- ⑤ 生年月日
- ⑥ 電話番号 (日中連絡の取れる電話番号)
- ⑦ 緊急連絡先の方の氏名・間柄 (本人以外)
- ⑧ その方の電話番号

(6) 入学の決定

応募者全員に8月初旬までに

「返信用はがき」にて入学の可否をお知らせいたします。

応募者が定員を超えた場合は抽選となります。

令和7年度 立川市シルバー大学募集講座一覧

会場	講座名	定員	実施日 (原則)	時間	道具代・教材費等 (年間概算)
柴崎福社会館	初級英会話―柴崎 1年(2年制)	20人	第1・3 木曜日	午前10:00～正午	テキスト代 600円程度
	立川の歴史と史跡探訪	20人	第2・4 木曜日	午後1:30～3:30	―
	木彫り	15人	第2 金曜日	午前9:30～正午	材料等 10,000円程度
	デジタル一眼レフカメラ	20人	第2 金曜日	午前10:00～正午	昭和記念公園入園料 900円(2回分) (デジタル一眼レフカメラ持参)
	書道	25人	第3 水曜日	午後1:30～3:30	道具等 3,000円程度
	水彩画	20人	第3 木曜日	午後1:30～3:30	画材等 3,000円程度
	折り紙	15人	第2 木曜日	午前10:00～正午	用紙等 3,000円程度
	絵手紙	20人	第2 水曜日	午前10:00～正午	画材等 2,500円程度
	楽しくハンドメイド	15人	第1 金曜日	午後1:30～3:30	材料等 8,000円程度
	ボイストレーニング+ 昭和歌謡・愛唱歌	25人	第2・3 金曜日	午後1:30～3:30	テキスト代 1,100円程度
	シャンソンを歌う	35人	第1・3月曜日 (9月～3月/全14回)	午後2:00～3:30	―
	ポップス&演歌	20人	月2回 火曜日	午前10:00～正午	―
	楽しく・ゆるやかストレッチ	30人	第4 月曜日	午前10:00～正午	(医師から運動を制限されていない方)
	ポール ^{de} ウォーク	20人	第2・4 火曜日	午前9:30～11:30	ポール代 9,000円程度 (医師から運動を制限されていない方)
	健康吹矢	20人	第1・3 水曜日	午前10:00～正午	道具代 13,000円程度 (医師から運動を制限されていない方)
幸福社会館	初級英会話―幸 1年(2年制)	20人	第2・4 火曜日	午前10:00～正午	テキスト代 600円程度
	水彩色鉛笔画	18人	第3 金曜日	午前10:00～正午	画材等 2,000円程度
	大人の塗り絵 (新規講座)	15人	第3 木曜日	午前10:00～正午	道具等 5,500円程度
曙福社会館	俳句	18人	第1 水曜日	午後1:30～3:30	―
一番福社会館	リズム体操 (新規講座)	25人	第1・3 水曜日	午後1:30～3:00	(医師から運動を制限されていない方)
多摩川緑地 野球場	モルック	20人	第1・3 火曜日	午前10:00～正午	(医師から運動を制限されていない方)
さかえ会館	ゲートボール	20人	第1・3・4火曜日	午後1:00～4:00	クラブ等は貸出し可 教材費 2,000円程度 (医師から運動を制限されていない方)
市内各所	園芸 「野菜や花の育て方と自然観察」	20人	第2・4 水曜日	午後1:30～3:30	材料他 5,000円程度

1. 「英会話」は2会場を同時に申込みことはできません。
2. 祝祭日、年末年始、シルバー大学文化祭、その他の事情により日程の変更や休講になることもあります。

立川市シルバー大学について

1 立川市シルバー大学 設置の趣旨

立川市では、高齢者の生きがい対策として、教養、芸術、文化、スポーツなど幅広く生涯学習に取り組むことにより、自分自身の健康を維持しながら社会的自立と奉仕の精神を習得してもらうことを目的として、昭和59年9月、柴崎福祉会館の中に「立川市シルバー大学」を開校しました。

シニアの方々が変化する社会に順応できる能力を身につけ、積極的に地域社会とかかわりを持ちながら明るく健康的な生活を営むことは、私たちみんなの願いです。

シルバー世代の仲間達とともに新しい知識や技能を学ぶことにより、皆さんの生活の中における生きがいを見つけてください。

新しい仲間とコミュニケーションを取りながら楽しい取り組みを始めませんか。

初心者大歓迎。さあ、新しい一歩を踏み出しましょう。

2 講座別の学習内容

講座名 修了年(回数)	講師	学習内容
A. 一般教養		
初級英会話 2年制(月2回)	生涯学習市民リーダー 英語教師 高橋 恵子さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者を対象にした英会話講座 ➢ 家庭生活の中でよく使われる英会話を中心に、2年をかけて学びます
立川の歴史と史跡探訪 1年制(月1~2回)	文化財保護審議会会長 白川 重敏さん 他	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 多摩の中心都市として発展している立川市の成り立ちを、先史時代から戦後までの時代を追って学びます ➢ 市内各地の文化財なども散策・探訪します ➢ 5ページに詳細内容記載
B. 暮らしに役立つ 技能入門		
園芸 「野菜や花の育て方 と自然観察」 1年制(月1~2回)	農業者、園芸家、団体職員 等	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 「野菜、花、樹木などの育て方と植物と親しむ」をテーマに、様々な講師から学びます ➢ 自然観察などのフィールドワークもあります ➢ 6ページに詳細内容記載
スマートフォン講座 短期(全5回)	専門団体	<ul style="list-style-type: none"> ➢ スマートフォンの基本操作を学ぶ入門講座と、カメラや地図アプリなどの使い方を学ぶ活用編があります ➢ アンドロイド・アイフォーンの双方の機種対応 <p>10月以降に実施(別途、市広報で募集予定)</p>
デジタル一眼レフ カメラ 1年制(月1回)	生涯学習市民リーダー カルチャー教室・市民サークル等の元講師 一文字 昭さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者向けのデジタル一眼レフカメラ講座で、撮影に必要な知識を習得し、写真撮影を楽しみます ➢ 撮った写真を受講生同士で見て、撮る楽しみを共有しましょう(昭和記念公園等での撮影会予定)
C. 生活に潤い 芸術文化入門		
書道 1年制(月1回)	清心書学会 師範 菊地 香亭さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 筆の持ち方、運び方などの毛筆書道の基礎講座で、書く楽しさを知り、書道を身近に感じることができます ➢ 楷書、行書、草書などの書き方を中心に学びます

講座名 修了年(回数)	講師	学習内容
俳句 1年制(月1回)	現代俳句協会評議員 日本現代詩歌文学館評議員 大井 恒行さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者のための俳句の基礎講座 ➢ 作句、投句、選句を通して俳句の楽しさを学びます ➢ 吟行も予定
絵手紙 1年制(月1回)	大学講師 生涯学習市民リーダー 岩越 敦彦さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者のための絵手紙の基礎講座で、人生を楽しくする絵手紙を学びます ➢ 季節の果物や野菜、風物など題材を変えて描きます
水彩画 1年制(月1回)	旅の風景画家 生涯学習市民リーダー 椿 吾郎さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 筆、絵の具、技法、表現などの基本を学び、描く楽しみを見つける講座 ➢ 対象の捉え方、構図、質感、立体感などを学びます
大人の塗り絵 1年制(月1回) (新規講座)	大人の塗り絵インストラクター 須貝 光一郎さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 道具も簡単に揃えられ、絵が得意でない初心者でもそれぞれのレベルで気軽に取り組むことができます ➢ 6ページに詳細内容記載
折り紙 1年制(月1回)	日本折紙協会 認定折紙講師 小松 紗代子さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者向けの折り紙を楽しむ講座で、一枚の紙から始まる意外性の面白さを体感でき、友人の輪も広がります ➢ 手指を使うことにより脳も若返り、健康にも繋がります
木彫り 1年制(月1回)	生涯学習市民リーダー 鎌倉彫教授会相伝習得 菅原 泉里さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 初心者を対象に、彫刻刀の持ち方から学ぶ木彫りの基礎講座で、椿の葉や鳥などの小さな彫刻から始めます ➢ 木のぬくもりに触れることができます
楽しくハンドメイド 1年制(月1回)	日本デコラティブ協会講師会員 生涯学習市民リーダー 難波 敦子さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 身のまわりにある物を自分でデザインして日々の生活を楽しみましょう ➢ オリジナルバック、クラフトの小物入れ、トールペイント、カップデザインなど 楽しさ満載
水彩色鉛筆画 1年制(月1回)	大学講師 生涯学習市民リーダー 岩越 敦彦さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 水彩色鉛筆と水を含ませた筆でなぞることで水彩画の表現ができます ➢ 道具も簡単、初心者でも気軽に取り組めます
D. スポーツ・レクリエーション入門		
モルック 1年制(月2回)	立川市 スポーツ推進委員 遠藤 章夫さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ モルックと呼ばれる「木製の棒を3～4m離れた場所から投げてピンを倒すゲーム」でポイントを競います ➢ 年齢に関係なくレクリエーション感覚で楽しめます
健康吹矢 1年制(月2回)	日本吹矢レクリエーション協会指導員	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 腹式呼吸を用いた健康吹矢の初心者向け講座 ➢ 健康に暮らすためには、正しい呼吸法と姿勢が自然と身につく吹矢が有効となります
ポールdeウォーク 1年制(月2回)	全日本ノルディックウォーク連盟歩行運動指導員 吉田 真由美さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 2本のポールを持って楽しくウォーキング ➢ ポールを持つことで、姿勢が伸び、歩幅が広がり、きれいな歩き方が身につきます
楽しく・ゆるやか ストレッチ 1年制(月1回)	スポーツトレーナー 生涯学習市民リーダー 金城 祐也さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 普段運動する機会の少ない人でも「体を動かすポイント」の話や「イスを使ったストレッチ」「じょうずな歩き方」なども交えて元気アップを目指します
リズム体操 1年制(月2回) (新規講座)	NPO 法人生涯現役倶楽部 理事長 小川 秀美さん	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 音楽に合わせて楽しくゆるやかに体を動かします ➢ 腰痛、ひざ痛の予防体操にもなります ➢ 7ページに詳細内容記載

講座名 修了年(回数)	講師	学習内容
ゲートボール 1年制(月3回)	立川市ゲートボール協会 指導員	➤ ゲートボールを基礎から学び、体力の保持、健康長寿及び新規仲間をつくることを目指し、楽しみながら実技、審判、実践、ルール等全般を学びます
ボイストレーニング +昭和歌謡・愛唱歌 1年制(月2回)	合唱団講師 生涯学習市民リーダー 田ヶ谷 省三さん	➤ 発音・発声を学ぶ講座 ➤ 懐かしの昭和歌謡や唱歌、童謡などの愛唱歌を歌うことで楽しみながら正しい発声法を身につけていきます
シャンソンを歌う 短期9月～3月 (月2回)	国立音楽大学声楽科講師 声楽家 武内 朋子さん ピアニスト 安田 裕樹さん	➤ 誰もが一度は聞いたことがあるシャンソンの定番「愛の賛歌」や「薔薇色の人生」などをピアノの伴奏で歌います ➤ フランス語にルビを付けて歌います
ポップス&演歌 1年制(月2回)	声楽家 生涯学習市民リーダー 内田 一行さん	➤ ピアノとカラオケで昭和、平成の日本のヒット曲から、ポップスや演歌等を中心に皆さんで歌います

立川の歴史と史跡探訪 (予定)

回	月	内 容	講 師
1	9月	立川市の成り立ち 2回目以降の具体的な項目の前に全体像をつかむ。(地理、歴史、地名、まちづくり等)	昭島市文化財保護 審議会委員 岡部 利和さん
2		大昔の立川①(人類の誕生、旧石器時代、縄文時代)	
3	10月	大昔の立川②(古墳時代～平安時代)	市職員
4		歴史民俗資料館見学 ※	
5	11月	武士の誕生と立川氏の活躍(鎌倉時代～室町時代)	立川市文化財保護 審議会会長 白川 重敏さん
6		普濟寺とその文化財(南北朝時代～)	
7	12月	江戸時代の立川①(柴崎村の暮らし)	公私日記研究会 白川 重敏さん
8	1月	江戸時代の立川②(公私日記にみる柴崎村)	
9		江戸時代の立川③(新田開発と砂川村)	
10	2月	立川ゆかりの郵田丹陵(大政奉還)を探る	郷土史家・森 信保さん
11		旧柴崎村史跡探訪 ※	
12	3月	明治時代の立川(鉄道、府立二中、大砂川村の誕生)	郷土史家・保坂 一房さん
13		砂川発祥地における史跡探訪 ※	
14	4月	大正時代の立川(空の都の誕生)	郷土史家・森 信保さん
15		羽衣町・錦町における史跡探訪 ※	
16	5月	戦前の立川(軍都立川)	郷土史家・保坂 一房さん
17		立川空襲の記録	
18	6月	戦後間もなくの立川(基地のまち)	郷土史家・檜崎 茂爾さん
19		砂川闘争(現地探訪) ※	
20	7月	多摩の中心都市として発展する立川 (区画整理、基地跡地、モノレール等)	市職員他

※：史跡探訪 内容は変更になることもあります。

園芸講座「野菜や花の育て方と自然観察」（予定）

回	月	内 容	会 場	講 師
1	9月	オリエンテーション 秋・冬野菜の作り方	幸町農家	野菜農家・豊泉裕さん
2		立川産うどを知る	柴崎福祉会館	立川市うど生産組合
3	10月	秋の草花の観察 ※	柴崎福祉会館	植物観察インストラクター 富田 広さん
4		ドライフラワー作り	柴崎福祉会館	花屋店長
5	11月	植物に付く害虫と病気の対策	柴崎福祉会館	JA 全農東京
6	12月	稲わらから作る正月しめ飾り作り	古民家園	農家
7	1月	植物の観方・楽しみ方～春に向けた芽吹き ※	柴崎福祉会館	植物観察インストラクター
8	2月	土づくりと立川の農業	幸町農家	野菜農家
9		春のガーデニング（プランター）	柴崎福祉会館	園芸農家
10	3月	多肉植物の寄せ植え	柴崎福祉会館	植物農家
11		薬草について 東京都薬用植物園見学		担当職員
12	4月	多摩川の植物観察 ※	柴崎福祉会館	植物観察インストラクター
13		夏野菜の作り方	幸町農家	野菜農家
14	5月	果樹栽培～ブルーベリーなどの立川の果樹	柴崎福祉会館	果樹農家
15		玉川上水の植物の観察と保護について ※	こんぴら橋会館	自然保護団体
16	6月	ハーブの育て方・楽しみ方	柴崎福祉会館	ハーブコーディネーター
17		植木の育て方	柴崎福祉会館	植木農家
18	7月	東京の農業・東京都農業総合研究センター見学		担当職員
19		植物観察と講座のまとめ ※	柴崎福祉会館	植物観察インストラクター

※：フィールドワーク（会場周辺） 内容は変更になることもあります。

（原則、第2・4水曜日ですが、植物の育ち具合や作業工程等により変更の場合があります。）

【新規講座】

大人の塗り絵

やさしい画材・題材を使って塗り絵をします。
初心者でも、どなたでも素敵な作品を完成させることができます。
画材の使い方・塗り方・題材の見方などを学びながらアートのような塗り絵を描いてみませんか。

講師

サクラクレパス認定大人の塗絵講師
須貝 光一郎 さん



リズム体操

音楽に合わせて楽しくゆるやかに体を動かします。

健康体操、介護予防運動にもなり、腰痛、ひざ痛などのストレッチ予防体操にもなります。

講師

NPO 法人生涯現役倶楽部理事長

ダンス指導員

小川 秀美 さん



3 講座実施会場案内

◆ 柴崎福祉会館

柴崎町5-11-26 ☎ 042-523-4012

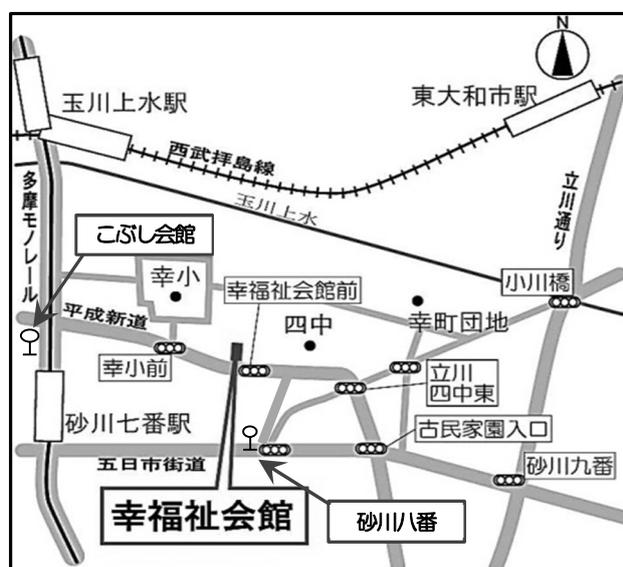
- 立川駅南口 2番バス乗り場より
「富士見町操車場」行きまたは
「新道福島」行き乗車
『福祉会館前』 下車2分



◆ 幸福社会館

幸町5-57-14 ☎ 042-535-2197

- 立川駅北口 9番バス乗り場より
「幸町団地立川八小経由」行き乗車
『砂川八番』 下車7分
- 立川駅北口 4番バス乗り場より
「村山団地」行き乗車
『こぶし会館』 下車10分
- 多摩都市モノレール
『砂川七番』 駅 下車10分



◆ 曙福社会館

曙町3-44-17 ☎ 042-529-8567

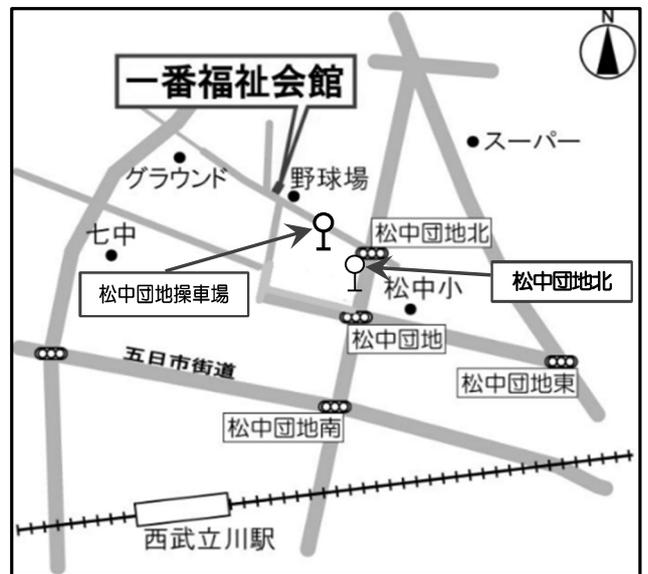
- 立川駅北口 12番バス乗り場より
「北町」行き乗車
『自衛隊正門』下車1分



◆ 一番福社会館

一番町6-17-87 ☎ 042-531-2945

- 立川駅北口 3番バス乗り場より
「松中団地操車場」行き または
「拝島駅北口入口」行き乗車
『松中団地操車場』下車5分
- 昭島駅北口 2番バス乗り場より
「イオンモール」行き乗車
『松中団地北』下車6分
- 昭島駅北口 1番バス乗り場より
「IHI」行き乗車
『松中団地北』下車6分



◆ さかえ会館

栄町4-6-2 ☎ 042-529-6546

- 立川駅北口 5番バス乗り場より
「若葉町団地」行き乗車 等
『栄町三丁目』下車3分

