

無料

2026年 新春 烏山区民企画員講座



つなぐ・つながる

新しい年だからこそ
一年を楽しくする4つのレシピで
新しい気づきを体験してみませんか！

① 1/13 (火)
烏山区民会館
集会室
抽選 50名

デジタル社
会の生き方
(上手につなが
る)



日独産業協会
駐日代表

隅田 貫氏

② 1/20 (火)
烏山区民会館
集会室
抽選 20名

はじめての
ポールウォ
ーキング



(一社) メディカル
ケアポールウォーキ
ング協会代表理事

坪井直明氏

③ 1/27(火)
烏山センター
前広場集合
抽選 30名

烏山の旧道
をたどって
みよう



郷土史家

久末康一郎氏

④ 2/3(火)
烏山区民会館
集会室
抽選 30名

はじめての
オペラ



オペラ歌手 演出
家・脚本家

埴 翔平氏

*全4回 10:00~12:00 お申し込みは裏面へ

講師紹介・内容

① 1/13 デジタル社会の生き方

隅田 貫（すみた かん）日独産業協会駐日代表

1982年 東京銀行（現三菱UFJ銀行）に入社。フランクフルト支店勤務などを経て、2005年独老舗プライベートバンクメッツラー・グループ本社入社。唯一の日本人として日系機関投資家向け投資顧問業務を担当。現在同グループアドバイザーを務めると共に、約20年のドイツ勤務経験を活かし、日独産業協会の駐日代表としても活動中。

<著書> 仕事の「生産性」はドイツ人に学べ （KADOKAWA）2017年9月
ドイツではそんなに働かない （KADOKAWA新書）2021年5月

デジタル社会の今日、実はだからこそ対話、それも文化、性別、世代を超えて伝わる、つながる対話の必要性を感じることはありませんか。国の内外を問わず常に少数派として生き抜いてきた私の経験が少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

② 1/20 はじめてのポールウォーキング

坪井 直明（つばい なおあき）（一社）メディカルケアポールウォーキング協会代表理事

2005年、頸椎損傷で手術、2010年に「富士温泉病院・矢野英雄先生」の勧めで「ポールによる歩行」の指導員の資格を取得し自分のリハビリに注力…。1年後に痛みから解放されポール歩行の効果を実感する。2021年7月に一般社団法人歩こう教室を立ち上げ、「メディカルポールケアウォーキング」のノウハウを社会に貢献する事を目的として活動している。

2本のポールを使って、バランス良く楽しみながら、一緒に歩きませんか。
ポールを使うことにより関節の負担を減らして、全身運動ができます。まずはポールを持ってみましょう
ポールはご用意しております。動きやすい靴と服装でお越しください。

③ 1/27 烏山の旧道をたどってみよう

久末 康一郎（ひさすえ こういちろう）郷土史家

元世田谷区教育委員会学芸員(考古学担当)。埋蔵文化財の発掘調査、研究・分析、啓蒙活動等で考古学的地域データを集約した。それとは別に自然地形、河川・用水、鉄道、軍事などの地域データを日常業務の合間に主に自転車です区内を移動しながら収集し現在に至る。退職し、職名を失い郷土史家と呼ばれているが、本人は通訳だと思っている。

当日のコース：「千歳烏山区民センター広場～烏山神社ほか～世田谷文学館～芦花公園駅」＊雨天決行

④ 2/3 はじめてのオペラ

塙 翔平（はなわ しょうへい）バリトン歌手・演出家

3歳から子役として活動をスタートし、数々のドラマ/CMに出演。2018年に小澤征爾音楽塾オペラ・プロジェクトでオペラ歌手としてデビュー。演出や脚本執筆を多く手掛けており、桐朋学園大学招聘講師も務めている。

オペラ歌手/演出家の塙翔平が、ヨーロッパの伝統芸術である『オペラ』の魅力を未経験の方にもわかりやすくお届け！声の出し方も体験しながら、ミニライブも楽しめる特別なひとときです。

お申し込み方法

- ・ **対象**：世田谷区在住・在勤・在学の方 **人数**：①50名 ②20名 ③30名 ④30名
- ・ **費用**：無料
- ・ **申し込み**：希望する講座の番号を選んで、電子申請・せたがやコールのいずれかでお願ひします（複数選択の場合は各回ごとの抽選になります）
- ・ **受付**:11/25(火)～12/18(木) **受講決定通知**：12/22以降メール等でお知らせします

電子申請は
二次元コード
からどうぞ



せたがやコール連絡先
せたがや コールは
こちらから どうぞ
電話：03(5432)3333 FAX03(5432)3100
「FAX記入事項」
講座名「つなぐ・つながる」
希望講座の番号・住所・氏名（ふりがな）
電話番号・メールアドレス

担当：烏山総合支所地域振興課生涯学習・施設