

# 余暇を愉しむ ～健康寿命を延ばす秘訣～



この講座は北沢生涯学習セミナーの修了生が  
企画・運営を行っています。



	日時	テーマ	講師
全2回	3月17日(火) 午後2時～4時	身近な鳥たち ～区内で愉しむ バードウォッチング～	たかだ もとみ 高田 元美 氏 (世田谷トラストまちづくり 野鳥ボランティア)
	3月18日(水) 午後2時～4時	ウクレレで歌いましょう！ ～ウクレレの音色を たの 愉しみながら～	つなしま まこと 綱島 真 氏 (ウクレレ講師)

会 場: 代田区民センター 地下2階 多目的室

(代田6-34-13) (京王井の頭線「新代田駅」下車 徒歩1分)



定 員: 40名(抽選)

対 象: 全2回参加できる区内在住、在勤、在学の方

参 加 費: 無料

申込期間: 1月25日(日)～2月23日(月・祝)まで

申込方法: オンライン申請 または せたがやコールへ

詳細は裏面をご覧ください



《申込み方法》オンライン申請 または、せたがやコールへ  
※世田谷区ホームページにも掲載しています。

★オンライン申請★

区HPで検索していただけます。右の二次元コードを読み込んで申請してください。



世田谷区 北沢区民企画講座

検索

区HP 3581

◆せたがやコール◆

電話、ファクシミリで下記の項目をお知らせください。

1講座名 2氏名・フリガナ

3郵便番号・住所 4年齢 5電話番号



～講座紹介～

世田谷区お問い合わせセンター  
せたがやコール  
電話(03) 5432-3333  
フックス(03) 5432-3100  
ご利用時間 午前8時から午後 9時まで 年中無休

第1回：身近な鳥たち～区内で愉しむバードウォッキング～

講座紹介：バードウォッキングの愉しみ方を説明します！！

講師：高田 元美 氏（世田谷トラストまちづくり野鳥ボランティア）



プロフィール

子供の頃は自然豊かな田舎で育ち、玄界灘に面したリアス式海岸に沿った生家は船が係留する自前の桟橋があり、父は漁を営む。

「屋敷には漁具を置く孟宗竹の魚棚があり、その下で波が石垣を洗う潮騒が私の乳児期の子守り歌でした。夏はサザエ、アワビを取り、

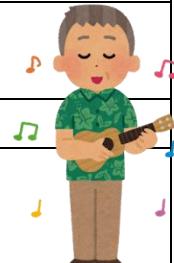
魚を突く、海鶴です。冬は野山を駆け巡り、10km圏内がテリトリー。木の実や果物、小鳥を取る、猿でした。今の私のベースとなっているのはまさにワイルドな少年時代なのです。」



第2回：ウクレレで歌いましょう！～ウクレレの音色を愉しみながら～

講座紹介：懐かしの名曲をウクレレの音色に載せて唄いましょう♪

講師：綱島 真 氏（ウクレレ講師）



プロフィール

学生時代に、地域の青少年を集めてウクレレを弾きながら歌う

『ウクレレボランティア』を組織し活動を始める。社会人の間は活動中断したが、退職後に新たにウクレレ仲間を集めて『ウクレレうたごえ』

ボランティアを立ち上げ、老人ホーム・病院・地域イベントなどへの

訪問演奏を開始し、現在1,200回を超える盛況ぶり。ジャンルは歌・昭和歌謡・ポップス・演歌・懐メロ・外国歌など700曲の

広い分野にわたる。ウクレレ演奏をバックに全員で歌う形式で活動中。



《問合せ先》 北沢総合支所地域振興課生涯学習・施設

電話：03-5478-8045 FAX：03-5478-8004