

リビングアカデミーは、45歳以上の方の“学校”です



# リビングアカデミー

2023年度

募集締切り 3月15日(水)

学生に戻ってみませんか？

緑のキャンパスが待っています



いくつになっても **仲間** はできる



**JIYU**  
自由学園

# 共に「学び」、皆と「交わり」、「楽しみ」、そして「社会に少しでも役立つ」

## 10万平方メートルの緑豊かな[教室]を満喫してみませんか



自由学園リビングアカデミー(略称LA)は、45歳以上の方を対象とした学校として、8年目を迎えます。様々な人生を送ってきた人達が集い、学び、交わり、協力しながら又新たな日々の彩を積み重ねています。

10万平米の緑豊かなキャンパスで、新たな仲間と共に、今までとは違った世界を広げてみませんか? ご自身の感性を一層育み、仲間となった友人と共に力を合わせることで、新しい自分や可能性に出会えるかもしれません。

そして、これらの可能性や経験が私達だけでなく、少しでも社会に役立つことを一緒に目指しませんか?

多くの仲間があなたを待っています!!

リビングアカデミー  
リーダー 石川 章代

リビングアカデミーの“リビング”は、「生活の中にこそ教育がある」という創立者の思想に基づいています。

### 〈新型コロナウイルス感染症対応について〉

2022年度は、本校の感染対策基準に基づいて、密の回避・消毒・換気等の徹底に加え、学生各々の健康調査の積み重ね・決して無理をしない等に注意しながら、日々の運営を行ってきました。

このパンフレットの内容は、計画通りに実施することを前提として掲載しております。但し、今後の感染状況により、その時に必要な検討と判断をして内容を変更する場合があることをご承知ください。掲載写真等一部コロナ禍以前のものも使用しております。

## – リビングアカデミーの学生生活 –

### みんなの日(必須)

「みんなの日」の紹介は、P2,3にあります。

月に一度全員が集まり、共に一日を過ごします。  
視野を広げる「教養講座」と、「午後の集い」などを通して  
多くの方と交わり、互いに刺激を受け新たな発見をしながら  
自分自身の生活の幅を広げます。

### 選択クラス(費用は別途)

詳しい内容は、P4~9にあります。

興味あるクラスを選択して登録し、受講する講座です。  
複数の科目を受講できます。これまで手を付けられなかった新しい学びを実践してみるチャンスです。  
入学願書と一緒に申込んでいただきます。  
(最少開講人数に達しない時は、開講しないことがあります。)

## その他の活動 —— 仲間と活動の輪を広げ、LA学生生活を豊かにしよう ——

### TOPICS講座 (期中募集、適時開催、有料)

時機を得たテーマを選び、講師を招いてお話ししていただく予定です。  
質疑の時間もあります。



最高学部「科目聴講」



自由学園 那須農場でBBQ(2019年)



鎌ヶ島で栗拾い

### 特別企画 (期中募集、有料)

自由学園の施設などを利用した校外活動を計画します。

- 例) ①名栗の散策／自然観察
- ②蕨採り、栗拾い…など



最高学部(大学部)棟



明日館(池袋)

### 最高学部(大学部)科目聴講・明日館(池袋)公開講座の割引聴講

※ 最高学部「科目聴講」:2023年度は、コロナの感染状況を鑑みながら、  
実施予定。

※ 明日館(池袋)・公開講座の詳しい内容は、明日館にお問合せいただき、  
パンフレットをご参照ください。

# 『みんなの日』

…月に一度 全員が集まり、共に過ごす日です。

9:30 9:45

12:00

13:30

プログラム内容によって、時間が変更になる場合があります。

礼拝

教養講座

生活  
体操

昼食

昼休み

午後の集い

解散

## 教養講座

### 45歳以上の方の“リベラルアーツ”

教養講座では、「みんなの日」(毎月1回・原則土曜日)の午前中に、私たちの身近にあるテーマをとりあげて、その分野の専門的な知識を有する講師から講義を受けます。また、講師との質疑を交え語り合い、関心を深め、新しい分野についての知識を広げます。

(「教養講座」の年間講座日程と内容は、  
3ページを参照ください。)

\* 長椅子に一人ずつ、互いに間に空けて着席しています。  
\* 希望者は、リモート受講することができます。



## 生活体操

昼食前に軽く体をほぐします。



## 昼食

手作りの昼食を全員が一緒にいただきます。仲間と話す大切なひとときです。

(2022年度の昼食は、“黙食”で行いました。)

家族が交代で配膳、片づけをします。



(2019年)

## 午後の集い

午後は、皆の関心あるテーマを探して、学生同士の交流や家族間の懇親などさまざまな活動をします。



小グループの「家族」ごとに懇親の時間



学びの発表と交流の場「LA祭」



LA協力委員会主催「フルート&ピアノコンサート」

## LAはたらき隊 - 社会に役立つ活動の企画と実行

リビング アカデミーの学びや、  
社会経験を活かして社会に  
役立つ活動をします。



はたらき隊「キワニスドールを作る会」

## 自由学園の教育施設を利用できます

リビング アカデミーの教室、図書館など

## 学園全校行事への参加

「体操会」(10月)、「美術工芸展」(11月)などへの参加

## 自由活動

学生同士が呼びかけ合い、グループを作り、教室や設備を使った  
勉強会、共同制作、校外活動、趣味やスポーツの集まりなどの活  
動をすることも歓迎します。

(“密”にならないよう、注意しながら活動しています。)

## 「家族」と「協力委員会」、 「そ・し・あ・る」による生活運営

### 「家族」

リビング アカデミーの学生は、友と交わりながら学園生活を円滑に過ごすため、10数人ずつの「家族」というグループに分かれて活動します。

### 「LA協力委員会」

学生の自治組織として「LA協力委員会」が活動します。  
学生の希望を集めて、みんなの日の「午後の集い」や、  
委員会主導による活動の企画、運営を行います。

### 「そ・し・あ・る」

「そ(掃除)」「し(支度)」「あ(後片付け)」+「する」と  
呼び、食事の準備や後片付け、講座やクラスの準備、  
掃除は学生が自主的に行います。

# 「教養講座」一年間予定プログラム

\* 教養講座の年間プログラムは、2023年1月31日現在の予定です。変更することがあります。

## 4/15 土 始業式(昼食後、午後の集いがあります)

### 5/13 土 『見えてきた素顔の「21世紀」～私たちの選択肢』



西崎 香 ジャーナリスト

自由学園最高学部講師

岐路に立つ人間社会と地球。これから世界と日本はどうなるのか。わたしたちは孫や子どもたちに何を伝え、継ぐべきか。ようやく21世紀の実相が見えてきた状況のなか、激動の本質をグローバルな視点で解き明かし、その行方を展望します。

自由学園初等部から英国に移り、ケンブリッジ大(経済)卒、帰国して朝日新聞記者になり、経済や国際情勢、環境などを担当し、特派員として米欧アジアなど各地から報道。学園では地政学的な目で世界の動きを説く国際関係論や英作文を指導、通訳、翻訳家。

### 7/22 土 『東大教授、アルツハイマーになる』



若井 克子

脳神経外科の医師であった夫は、若年性アルツハイマー病になって、知識を、地位を、職を失いました。しかし、すべてを失ったことで「あるがまま」を得て、信仰の、人生の本質に触れたように感じられました。その思いをお伝えしたいと思います。

日本女子大学在学中にキリスト教に入信。卒業後、家庭科教諭また講師を務める。2006年に夫がアルツハイマー病のため東京大学を早期退職して以降、認知症の当事者とその家族として各地で講演活動を行なながら、2021年に永眠するまでサポートを続けた。

### 10/21 土 『車椅子あれこれ』



廣瀬 秀行 理学療法士、博士(学)・L A学生

歩けなくなると、寝たきりになりますか?車椅子マラソン世界記録はご存知ですか?私は障害者や高齢者が自分の意志で電動車椅子も含め車椅子生活を送っていくときの問題点を解決して、逆にその有効性を示す仕事をしてきました。

博士(工学)。理学療法士。専門は車椅子シーティング、バイオメカニズム。元:日本保健医療大学、日本車椅子シーティング財団、厚生労働省障害保健福祉部、国立障害者リハセンター研究所、千葉大学病院。趣味:ゴルフ、読書。

### 12/9 土 『ユーラシアの現状』



廣瀬 陽子 慶應義塾大学 総合政策学部教授

刻々と変化する、ウクライナ、アフガニスタンの状況。その時に一番タイムリーなユーラシアの状況についてお話しします。

慶應義塾大学総合政策学部卒業。東京大学大学院法学政治学研究科修士課程修了・同博士課程単位取得。政策・メディア博士(慶應義塾大学)。専門は国際政治、旧ソ連地域研究。「コーカサス、国際関係の十字路」(2008年、集英社新書)でアジア・太平洋賞特別賞を受賞。著書多数。

### 2/12 日 祝 『秋岡芳夫の暮らしのデザイン～ハンドショッピングのすすめ～』



菅村 大全 モノ・モノ主宰

大量消費社会の到来にいち早く警鐘を鳴らし、「消費者をやめ愛用者になろう」と提案した工業デザイナーの秋岡芳夫。彼が重んじた「身体尺度(ヒューマンスケール)」の考えにもとづいた、失敗しない食器と家具の選び方を伝授します。

1973年長崎県出身。カタログ雑誌の編集部を経てフリーライターとして活動。リトルプレス「Crafter」の元編集発行人。2015年にモノ・モノ代表に就任。創設者である工業デザイナー・秋岡芳夫の理念を次世代につなげる活動を行なう。

### 6/24 土 『高齢者に対する交通安全の動機づけ』



鈴木 春夫 千葉大学名誉教授・元自由学園最高学部長

交通事故死傷者数は年々減少しているにもかかわらず、高齢者の交通事故が大きな社会問題になっている。ここでは事故の背後にある高齢者の特性、さらに人間の行動とは何かを考えながら、参加・体験・実践型交通安全教育の必要性を述べる。

東京大学大学院社会学研究科修士課程修了。同博士課程中退後、東京大学文学部助手、千葉大学専任講師、助教授を経て文学部教授。退官後同大学名誉教授となり、自由学園最高学部長。内閣総理大臣賞、交通安全緑十字金賞、瑞宝中綱章を受ける。

### 9/2 土 『羽仁もと子を生んだ八戸管見～安藤昌益を中心に』



渡邊 憲司 立教大学名誉教授・前自由学園最高学部長

羽仁もと子を輩出した八戸の文化を歴史的にとらえてみたい。殊に、八戸で受け継がれていた思想家(医師)安藤昌益(1703-1762)の農業重点主義(無階級社会論)を中心に、昌益に大きな影響を受けた羽仁五郎やハーバード・ノーマン(元カナダ大使)の思想形成にもふれてみたい。又、未曾有の天明大飢饉の災害を受けた北津軽の風土についても考える。

北海道函館出身。1944年生まれ。前自由学園最高学部長。現在立教大学名誉教授。市立横浜商業高校(定時制)・武藏中学校・梅光文学院大学・立教大学・立教新座中学高等学校・自由学園最高学部の教員を勤めた。専門は、江戸時代文化論に文史。「近世大名文化圏研究」「仮名草子集」「江戸遊里紀聞」「折りの海へ」「時に海を見よ」などの著作がある。3月刊行予定「江戸岡場所難記」(仮題)

### 11/11 土 『L A祭』



『L A祭』

私たちが日ごろ学んでいることを互いに紹介し合う他、皆が触れ合うプログラムを用意して、互いに交流する日です。L A協力委員会が中心となり、皆のアイデアを取り入れて、午前、午後を通して選択クラスの展示や、ワークショップ、懇親の集いなどを計画します。

### 1/20 土 『命が終わる頃に「良かった」と思うための今からの過ごし方』



平方 真 愛和病院副院長、緩和ケア医

「終活」という言葉が一般化して久しいですが、命が終わる現場で働いていると、何かしらやり残す人が多いのが現実です。無理なくでき、後悔が少なく、幸せが多くなる「人生のじまい」の方法を教えます。

自由学園男子部高等科修了、山梨医科大学平成2年卒。武藏野赤十字病院、瑞芳中央病院などを経て、現在愛和病院(長野市)副院長。さまざまな場所で3,000人以上を看取ってきた。著書に「人生のしまい方 残された時間をどう過ごすか」等。

### 3/16 土 『帰りたくなる家～家の整理は心の整理～』



山崎 美津江 相模原の会会員

年代を問わず、家の仕事は多種多様。家の中には「今まで」と「いま」と「これから」の仕舞場所。衣食住の暮らしは、年代に相応しく整うための暮らし方は、「置き場所」を決めて暮らすこと。「置き場所」は地に足つけて生活するための「重力」なのです。

1977年、長女出産後に友の会に入会。家の中の整理収納は、家計簿の費用ごとに整えることを先輩から伝授される。以後、45冊の家計簿の数字は「foot prints」そのもの。振り返り、手取り足取りされて今があります。現在は相模原の会に所属。1948年8月31日生。相模原市の集合住宅74mlに70代の夫と2人暮らし。

# 「選択クラス」

“始める”から“深め・高める”

## 自然と

### ①野草 - 1年目 土曜・6回

10:00 ~ 15:30

季節のめぐりの中で、自由学園内外に生育する野草のようすを観察し、さらに室内での講義およびスケッチなどを通して学びます。野草とその生育環境や他種の生きものとのつながりから自然への理解を深めていきましょう。



### ②野草 - 2年目以上 木曜・7回

10:00 ~ 15:30

1年目の学びを深め、視野を広げます。自由学園内外の野草を観察し、その生活を学びます。野草と他種の生きものとのつながりなどを通して自然と人類の将来について考えていきましょう。



### ③樹木 - 1年目 土曜・6回

10:00 ~ 15:30

自分の樹を決めて、見えない土の中のことから、樹幹、枝、葉のことまで、あらゆることを自分で探求してゆきます。樹木に親しみ、よく観て、学び、自然の美と不思議を共に発見します。



### ④樹木 - 2年目以上 (基本) 土曜・全5回

10:00 ~ 14:30

竹本先生の樹木学は専門の講義を3回、植物園や木の利用を含めた施設等の見学を2回行います。見学先と日程は希望を出し合い、相談の上決めます。



### ⑤野鳥 水曜・6回

初回は座学とキャンパス、近隣河川で観察。以降は観察地に出向き探鳥を行います。都市公園、河川、干潟、草原、湖沼、高原等に出かけ、環境の多様性が生物多様性に繋がっていることを観察します。

注)毎回、数キロの野外の歩行があります。  
集合・解散時間は観察地によって変わります。

※郊外観察会には別途交通費と昼食代がかかります。

受講料: 30,000円 定員: 6名 (最少開講人数: 5名)

※ 受講料に、昼食代／資料コピー代を含みます。  
※ 別途、道具・文具代がかかります。  
※ 見学会は、別途特別講師料、交通費、昼食代がかかります。

\* 日程: ① 5月 20日 ② 7月 1日 ③ 9月 16日  
④ 10月 14日 \* ⑤ 11月 18日 ⑥ 3月 2日

\* 見学会: 1年目、2年目以上クラス合同  
自由学園外の観察会

\* 講師:

大塚 ちか子

元・自由学園教員



下野 明子

元・自由学園 講師



受講料: 32,000円 定員: 6名 (最少開講人数: 5名)

※ 受講料に、昼食代／資料コピー代を含みます。  
※ ⑤見学会は、別途特別講師料、交通費、昼食代がかかります。

\* 日程: ① 5月 11日 ② 6月 15日 ③ 7月 13日  
④ 9月 7日 ⑤ 10月 14日(土) \*  
⑥ 11月 9日 ⑦ 2月 8日

\* 見学会: 1年目、2年目以上クラス合同  
自由学園外の観察会

受講料: 28,000円 定員: 8名 (最少開講人数: 4名)

※ 受講料に、昼食代／テキスト代を含みます。

\* 日程: ① 4月 22日 ② 5月 27日 ③ 6月 10日  
④ 9月 30日 ⑤ 11月 25日 ⑥ 1月 13日  
雨天の場合は、延期します。

\* 講師: 辻村 透 自由学園講師



受講料: 28,000円 (最少開講人数: 4名)

※ 受講料に、昼食代／テキスト代を含みます。

\* 日程: ① 6月 3日 ② 11月 4日 ③ 2月 3日  
2回の見学の行き先と日程は、相談の上決めます。

※ 見学会は、別途交通費、昼食代がかかります。

\* 講師: (講義) 竹本 周平

東京大学田無演習林  
林長補佐兼教育研究主任

(見学) 辻村 透



受講料: 29,000円 定員: 15名 (最少開講人数: 12名)

※ 受講料に、材料費などを含みます。

\* 日程: ① 4月 26日 ② 5月 17日 ③ 9月 27日  
④ 11月 29日 ⑤ 2月 14日 ⑥ 3月 13日  
雨天の場合は、延期します。

観察地: 高尾方面、青梅、北関東、東京湾沿岸などを予定  
都度状況を見て決定します

\* 講師: 中村 一也

日本野鳥の会 東京 元幹事 (元東京代表)



# 「選択クラス」 いずれも少人数クラスで、経験がなくても講師は親身に指導します。

## 装う

### ⑥ スウェーデン刺しゅう 金曜・8回

10:00～15:00



シンプルなステッチを重ねていくと、まるで織物を織るように刺しゅうが出来ます。色を選ぶ時間はとても楽しく、お好きな色合わせで刺せば、世界に1つの作品になります。毎回1作品出来る充実した時間です。

学生作品

受講料： 49,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

※ 受講料に、昼食代／材料費を含みます。

\* 日程： ① 5月12日 ② 6月 9日 ③ 7月 7日  
④ 9月 8日 ⑤ 10月 13日 ⑥ 1月 12日  
⑦ 2月 9日 ⑧ 3月 8日

\* 講師：五十嵐 富美 スウェーデン刺しゅう作家

自由学園卒業後、同工芸研究所勤務。1991年タビストリー作家シーラ・ヒックス氏に学ぶ。帰国後、母校で染色指導。スウェーデン刺しゅう講師



### ⑦ 北欧に伝わる 編物技法 ノルビンドニング 火曜・8回 10:00～15:00



針一本と手の指だけ使って、毛糸を縫うように編む、北欧に伝わる技法です。ほどけにくく、フェルト化したり刺繍をほどこしたりするのに適しています。リストウェーマーヤミトン作りを通して基礎を学び、帽子やマフラー、セーターなどにも挑戦していただけます。

受講料： 32,000円 定員：8名（最少開講人数：5名）

※ 受講料に、昼食代／材料費を含みます。  
※ 編み針とミトン用毛糸の代金を別途徴収します。

\* 日程： ① 5月16日 ② 5月 23日 ③ 6月 27日  
④ 7月 25日 ⑤ 9月 26日 ⑥ 10月 24日  
⑦ 11月 14日 ⑧ 12月 19日

\* 講師：神谷 珠子 自由学園 生活工芸研究所

自由学園卒業後、スウェーデンのテキスタイル専門学校で学ぶ。現地織物工房にて研鑽。  
自由学園生活工芸研究所勤務。



### ⑧ 着物リメイク 金曜・10回

10:00～16:00

着物をほどき、洗い、綺麗に整えてから制作します。デザインを選び、ご希望のサイズで作ります。工夫満載のパターンで、初めての方も無理なく仕上げられます。残布で作る小物もお楽しみ頂けます。



受講料： 33,000円 定員：12名（最少開講人数：6名）

※ 受講料に、昼食代を含みます。別途材料費が必要です。

\* 日程： ① 5月19日 ② 6月 16日 ③ 7月 14日  
④ 9月 15日 ⑤ 10月 27日 ⑥ 11月 17日  
⑦ 12月 15日 ⑧ 1月 19日 ⑨ 2月 16日  
⑩ 3月 15日

\* 講師：羽山 みな子

2001年アトリエ設立。展示会・オーダー受注開始  
ドラマやタレントの衣装協力・TV出演など多数。  
著書「今着たい服が作れる着物メイクスタイルブック」他



## 飾る

### ⑨ お花を飾る 木曜・各コース 4回

10:00～12:00

自然のお花や植物を、その良さをより生かしていける。季節の彩りを活かすために、お花の「基本」を学びます。楽しくお花と向き合う時間を過ごしましょう。四季折々の自由学園のお花も花材です。



受講料： 25,000円 定員：8名（最少開講人数：3名）

※ 受講料にお花代を含みます。

\* 日程： 春期コース ① 4月20日 ② 5月18日  
③ 6月 1日 ④ 7月 6日  
秋期コース ① 9月14日 ② 10月12日  
③ 11月16日 ④ 12月14日

※ 春、秋期 両コース受講も可能です。

\* 講師：小林 亮子 生け花小原流師範  
自由学園明日館公開講座講師

自由学園卒業。アメリカ・フランスに留学、国内外で花を学ぶ。テーブルコーディネーター資格取得・会員リブトン・ブルックボンド認定コーディネーター

<https://ryoko-kobayashi.jp/>



# 「選択クラス」 “始める”から“深め・高める”

## ⑩ テンペラ画法 -羊皮紙 木曜・10回

10:30～16:00

羊皮紙は紙でなく獣皮です。中世の時祷書に描かれている作品を写します。金箔を施し、顔料を卵黄で練り極彩色に仕上げます。金箔扱いの練習のため、ブローチも作ります。



学生作品



テンペラ画

受講料：45,000円 定員：6名（最少開講人数：4名）

※ 受講料に、昼食代／材料費を含みます。

※ 特殊な材料（金箔など）を使う場合は、個別に費用が掛かります。

- \* 日程： ① 5月 11日 ② 5月 25日 ③ 6月 8日  
④ 6月 22日 ⑤ 6月 29日 ⑥ 7月 20日  
⑦ 9月 21日 ⑧ 9月 28日 ⑨ 10月 5日  
⑩ 10月 19日

\* 講師：酒本 留美子 イタリア  
テンペラ画家

創作美術学校卒業。イタリア金銀箔工芸・ブローチ・額装制作。1980年～古典技法・シエナ派テンペラ画を石原靖夫氏より学ぶ。



## ⑪ ステンドグラス

水曜・16回 13:30～16:00

自宅にステンドグラスを飾ってみませんか？

ガラスの切り方から始めて、色ガラスが織り成す本格ステンドグラスを丁寧にご指導します。



受講料：29,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

※ 始めて受講される方は初期費用がかかります。  
※ 材料費は別途徴収します。

- ① 5月 10日 ② 5月 24日 ③ 6月 21日 ④ 7月 12日  
⑤ 7月 26日 ⑥ 9月 13日 ⑦ 9月 27日 ⑧ 10月 11日  
⑨ 11月 8日 ⑩ 12月 13日 ⑪ 1月 10日 ⑫ 1月 24日  
⑬ 2月 7日 ⑭ 2月 21日 ⑮ 3月 6日 ⑯ 3月 13日

\* 講師：落合 京子

1984年ステンドグラス作家 酒井秀子氏工房にて制作を始める。1996年ガラス工房 落合・アトリエブーケ設立。朝日カルチャー立川講師、元日本貴金属粘土協会員



## 健康に

## ⑫ 体を知る・動かす・作る 土曜・10回

午前クラス 10:00～12:00 午後クラス 13:30～15:30



音楽に合わせ楽しく、基本的な（伸ばす、曲げる、振るなど）動作を通して正しい姿勢を保つこと、柔軟性や筋力を身に着け、心も身体もしなやかに健康になることを目指します。

\* 講師：古川 幸子 デンマーク体操クラブ・アンセル

自由学園卒業。デンマークオレロップ及びビヴォー体操学校卒業。2年のデンマーク留学を経て、帰国後40年あまり一般体操の指導。

受講料：22,000円 定員：20名（最少開講人数：12名）

- \* 日程：  
午前クラス ① 4月 22日 ② 6月 10日 ③ 7月 1日  
④ 9月 9日 ⑤ 10月 14日 ⑥ 11月 18日  
⑦ 12月 2日 ⑧ 1月 13日 ⑨ 2月 3日  
⑩ 3月 2日  
午後クラス ① 5月 27日 ② 6月 17日 ③ 7月 15日  
④ 9月 16日 ⑤ 10月 28日 ⑥ 11月 25日  
⑦ 12月 23日 ⑧ 1月 27日 ⑨ 2月 24日  
⑩ 3月 9日

渡邊 恵子 デンマーク体操クラブ・アンセル

自由学園卒業。デンマークオレロップ体操学校卒業。横浜YMCAデンマーク体操クラブ、中高年に指導



## ⑬ 気功

土曜・10回 10:00～12:00

気功を続けてきたことにより健康を取り戻し・維持している体験を通して、健身気功を正確に学び伝えます。

気功を知って、理解し、続けることで健康を維持してゆくことをいっしょに学びませんか？



受講料：20,000円 定員：10名（最少開講人数：6名）

※ 使用用具代などは別途徴収します。

- \* 日程： ① 5月 20日 ② 6月 3日 ③ 7月 8日  
④ 9月 30日 ⑤ 10月 28日 ⑥ 11月 4日  
⑦ 12月 16日 ⑧ 1月 27日 ⑨ 2月 17日  
⑩ 3月 9日

\* 講師：森田 道子 日本スポーツクラブ協会認定  
マスターインストラクター

国際健身気功技術等級四段、国際健身気功指導員及審判員、全日本少林寺氣功協会認定指導員  
日本健身気功普及協会副会長、所沢支部長  
NHK学園、スポーツクラブ、公民館などで氣功指導



# 「選択クラス」 いずれも少人数クラスで、経験がなくても講師は親身に指導します。

## 住まう

### ⑪ 木工カトラリー 水曜・8回

10:00～15:00



学生作品

カトラリーは、食事に使う道具です。「箸」や「スプーン」を手軽な木工道具（小刀、丸ノミ）で作ります。木のあたたかさと削る感触を楽しみ、身近な暮らしの道具を作つて使う喜びを感じいただけます。

受講料：46,000円 定員：8名（最少開講人数：5名）

※ 受講料に、昼食代を含みます。  
※ 材料費、テキスト代は別途。

\* 日程：① 4月 19日 ② 5月 31日 ③ 7月 5日  
④ 9月 6日 ⑤ 10月 4日 ⑥ 11月 1日  
⑦ 12月 6日 ⑧ 1月 31日

\* 講師：山下 純子 いろはに木工所・代表  
家具や木工小物を制作・販売。共立女子大学家政学部生活美術学科卒業。平塚職業訓練校木工科修了後木工作家・井崎正治氏に師事。



### ⑫ 木工ろくろ 月曜・8回 (ウッドターニング)

10:00～16:00

丸く削る木工ろくろ（旋盤）でボールペン、小皿などの身近な小物を作りながら、基礎を安全に学びます。作品はプレゼントに喜ばれます。



学生作品



受講料：48,000円 定員：6名（最少開講人数：3名）

※ 受講料に、昼食代／材料費を含みます。

\* 日程：① 5月 8日 ② 6月 12日 ③ 7月 10日  
④ 9月 11日 ⑤ 10月 16日 ⑥ 11月 13日  
⑦ 12月 11日 ⑧ 1月 15日

\* 講師：伊藤 真穂 maholz マホルツ工房・代表  
自由学園卒業後ドイツへ留学。Werner Wolfgang 氏に師事。木工玩具職人の資格を取得。ドイツ「ヴェントウントキューン社」木製人形修理担当



### ⑬ 木工－小さな家具 月曜・6回 10:00～16:00

日々の暮らしに役立つ小さな木の家具を自らデザインして作りましょう。様々な道具の使い方を学び、自らの手で加工や組み立てを体験することで、自分で作る木工の楽しさと木の文化の奥深さを知ってください。

学生作品



受講料：35,000円 定員：6名（最少開講人数：5名）

※ 受講料に、昼食代を含みます。  
※ 別途、材料費 5千～1万5千円程度（制作するデザインにより）が必要です。

\* 日程：① 5月 22日 ② 6月 26日 ③ 7月 24日  
④ 9月 25日 ⑤ 10月 23日 ⑥ 11月 27日

\* 講師：笠原 嘉人 笠原嘉人アトリエ・代表  
武蔵野美術大学工芸工業デザイン学科卒業  
漆芸家に師事の後、インテリアデザイン事務所勤務。  
1996年独立、家具デザイナー兼木工作家として活動。



## 親しむ

### ⑭ 俳句を楽しむ 水曜・10回

14:00～16:00



自然ゆたかな自由学園の広大なキャンパスを背景に、日常の営み、自身の思いを季語に託し、十七文字の詩をつくります。俳句という「人生の大きな遊び」を共に楽しみましょう。

受講料：23,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

\* 日程：① 5月 10日 ② 6月 7日 ③ 7月 5日  
④ 8月 2日\* ⑤ 9月 6日 ⑥ 10月 4日  
⑦ 11月 1日 ⑧ 12月 6日 ⑨ 1月 10日  
⑩ 2月 7日 ※通信句会

\* 講師：竹本 悠 法政大学日本文学科卒「世阿弥能楽論」専攻  
「河新人賞」受賞、「河」同人、「俳人協会」会員  
2012年「河賞」受賞、「銀河集」同人



### ⑮ 外国人と親しむ英会話

木曜・12回 14:00～15:30

日常会話を通じて楽しくコミュニケーションすることを学びます。少人数のクラスで気楽に会話をしながら基礎的な会話表現を学んでゆきます。日常的な語彙や表現を少しずつ増やし、自分なりの英語力で会話できるようになることを目指します。

受講料：36,000円 定員：8名（最少開講人数：5名）

\* 日程：① 9月 28日 ② 10月 5日 ③ 10月 12日  
④ 10月 19日 ⑤ 10月 26日 ⑥ 11月 9日  
⑦ 11月 16日 ⑧ 11月 30日 ⑨ 12月 7日  
⑩ 1月 18日 ⑪ 1月 25日 ⑫ 2月 1日

\* 講師：Wayne Jansen 東京神学大学 教授  
1992年米国改革派教会正教師として派遣される（現在、日本基督教団への宣教師）。2002年米ウェスタン神学大学大学院博士課程卒（牧会学博士）、現職に着任。



# 「選択クラス」

“始める”から“深め・高める”

## 音と色

### ⑯ 元気にコーラス 火曜・20回

10:00～11:30



初心者の方も経験のある方も、合唱曲を歌うことを通して一人では出せない声の重なりと響きを楽しみます。作曲者の背景にも触れ、曲の持つ意味を感じながら歌いましょう。

受講料：25,000円 定員：24名（最少開講人数：14名）

※ 受講料に楽譜代を含みます。

①	4月 25日	②	5月 9日	③	5月 30日
④	6月 6日	⑤	6月 20日	⑥	7月 4日
⑦	7月 18日	⑧	9月 5日	⑨	9月 19日
⑩	10月 3日	⑪	10月 17日	⑫	11月 7日
⑬	11月 28日	⑭	12月 12日	⑮	1月 16日
⑯	1月 30日	⑰	2月 13日	⑱	2月 27日
⑲	3月 5日	⑳	3月 12日		

\* 講師：落合一成 声楽家・ハイバリトン

自由学園卒業、エリザベト音楽大学 演奏学科 声楽専攻修了  
所沢市民オペラ会長



### ⑰ オカリナ演奏を楽しもう♪

月曜・各コース15回 入門クラス 13:15～14:45  
アンサンブル 15:00～16:30  
(経験者)



癒しの楽器オカリナで、楽しく演奏してみましょう！  
演奏の経験がない方も楽譜が苦手な方も、まずは「楽しむ事」を第一に、チャレンジしてみませんか？子供の頃歌った懐かしい童謡、唱歌から、映画音楽、流行歌まで幅広く楽しめる楽器ですよ。

楽器はオカリナAC管を使用します。お持ちでない場合は、入門用オカリナ(1,100円)を初回に購入できます。

各コース

受講料：36,000円 定員：15名（最少開講人数：6名）

※ 受講料にテキスト代を含みます。

①	5月 15日	②	6月 5日	③	6月 19日
④	7月 3日	⑤	9月 4日	⑥	10月 2日
⑦	10月 30日	⑧	11月 6日	⑨	11月 20日
⑩	12月 4日	⑪	12月 18日	⑫	1月 15日
⑬	2月 5日	⑭	2月 19日	⑮	3月 14日*

※ 3月に両クラス合同発表会を予定します。

\* 講師：Nao オカリナ Duo うらら 主宰

オカリナ奏者／ナイトオカリナ楽団メンバー  
NHK文化センター講師／明日館公開講座講師



### ㉑ 世界の浮世絵の威力を知る

火曜・8回 14:00～16:00



19世紀のヨーロッパ芸術を裏つた浮世絵旋風！その影響は計りしえない。マネ、モネ、ゴッホなどの巨匠をはじめ、印象派、陶芸、ガラス工芸などに与えた破壊的威力を検証

受講料：24,000円 定員：20名（最少開講人数：6名）

①	5月 9日	②	6月 13日	③	7月 11日
④	9月 12日	⑤	10月 10日	⑥	11月 7日
⑦	12月 12日	⑧	1月 9日		

\* 講師：谷岡 清 美術評論家

東京都生まれ。1960年東京大学文学部美学美術学科を卒業後、日本経済新聞社に入社。世界の美術を取材。1997年同社を退職し、「彩美社」を設立。2008年NPO美術教育支援協会・理事長に就任。



## 使う

### ㉒ 自分のスマホを使いこなそう

月曜・水曜 各2回 9:30～11:30

※ スマホは、Android (普通スマホ・らくらくスマホ・BASIC)、iPhoneに対応します。  
※ スマホは各自ご持参ください。

「スマホを購入して間もない方に、基本操作と主要アプリの使い方をきちんと学びます」



受講料：9,500円 (1期2回) 定員：4名（最少開講人数：3名）

①	5月 15日	②	5月 22日
①	6月 21日	②	6月 28日

※日程は相談にのれる場合があります。

\* 講師：阿部 一郎 他・サポートスタッフ

マンツーマンで個人のレベルに合わせて指導します

# 「選択クラス」 いずれも少人数クラスで、経験がなくても講師は親身に指導します。

## 食する

### ㉓ イタリアン 水曜・10回 10:00～14:30

一般的になったイタリアン料理ですが、調理過程でほんの少しポイントを丁寧にすることで、出来上がりの味わいが全く違います。シェフの経験に裏打ちされたポイントを学びます。



受講料：60,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

\* 日程：① 5月 17日 ② 6月 14日 ③ 7月 19日  
④ 9月 20日 ⑤ 10月 18日 ⑥ 11月 15日  
⑦ 12月 20日 ⑧ 1月 17日 ⑨ 2月 14日  
⑩ 3月 13日

\* 講師：近藤 芳郎 元 池袋「文流」  
オーナーシェフ

1974年「文流」に入社。イタリア研修後、  
1984年取締役総料理長、1999年独立。  
辻ヶッキングスクール、テレビ等でイタ  
リア料理講師。



### ㉔ からだに寄り添う発酵ごはん

月曜・10回 10:00～14:00

年齢と共に「たべること」への悩みが増えていませんか？  
発酵食を取り入れ、楽しく健康になりましょう。  
効果的な摂り方を学び、季節ごとの発酵食を作ります。



受講料：48,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

\* 日程：① 5月 8日 ② 6月 5日 ③ 7月 3日  
④ 9月 4日 ⑤ 10月 2日 ⑥ 11月 6日  
⑦ 12月 4日 ⑧ 1月 15日 ⑨ 2月 5日  
⑩ 3月 4日

\* 講師：塚原 浩子 管理栄養士

病院栄養士、料理研究家の助手を経て市役  
所栄養相談員、自家製酵母の料理教室を不  
定期で開催  
最高学部・生活経営研究実習講師。



### ㉕ 薬膳料理を身近な食材で

月曜・4回 10:00～14:00

夏至、秋分、冬至、春分は薬膳で一番大事  
な陰陽の節目です。二十四節気が巡るとき  
に、身近な食材で体調を整える食事を作  
りましょう。



受講料：25,000円 定員：8名（最少開講人数：6名）

※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

\* 日程：  
〈Aクラス〉① 6月 12日 ② 9月 11日 ③ 11月 13日  
④ 2月 19日  
〈Bクラス〉① 6月 19日 ② 9月 25日 ③ 11月 20日  
④ 2月 26日

\* 講師：植木 もも子 料理研究家、  
管理栄養士

自由学園卒業、家政学院大学卒業、国際中医  
師・国際中醫藥膳管理師。「毎日の食事が健  
康を作り、人生を作る」をモットーに活動。  
NHKをはじめTV出演、「薬膳の作り置き」等  
著作多数



## 休講

※講師の都合により2023年度は休講になります、状況により2024年度は開講を検討する予定です。

### 貼り箱 一片付けが楽しくなる美しい和紙の箱一

\* 講師：鈴木 美樹 はこや・代表

自由学園卒業。紙工芸作家。住まいに合わせた収  
納方法や、独自の箱づくりを考案。Webショップ  
「はこや」で受注製作販売。



### 暮らしの書道 ～心を伝える手書きの文字～

\* 講師：平井 澄圓 書道師範  
圓心書道教室主宰

自由学園卒業 日本教育書道藝術院 同人会員、  
自由学園明日館公開講座講師  
第39回東京書作展 大賞・内閣総理大臣賞受賞



「みんなの日」		土	月	15	13	24	22	2	21	11	9	20	12 祝 (月)	16
		始業式												
※ 受講日が重なっているクラスがあります。複数のクラスの受講を申し込まれる方はご注意ください。														
「選択クラス」		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
自然と 使う	①野草 - 1年目	土			20	1		16	14	18				2
	②野草 - 2年目以上	木		11	15	13	7	14	9			8		
	③樹木 - 1年目	土	22	27	10		30		25		13			
	④樹木 - 2年目以上	土			3			4			3			
飾る	⑤野鳥	水	26	17			27		29		14	13		
	⑥スウェーデン刺しゅう	金	12	9	7		8	13		12	9	8		
	⑦北欧の編み物	火	16	23	27	25	26	24	14	19				
	⑧着物リメイク	金	19	16	14		15	27	17	15	19	16	15	
健康に	⑨お花を飾る	木	20	18	1	6	14	12	16	14				
	⑩テンペラ画法 -羊皮紙	木	11	25	8	22	29	20	21	28	5	19		
	⑪ステンドグラス	水	10	24	21	12	26	13	27	11	8	13	10	24
	⑫体を知る・動かす・作る	土	午前	22	10	1		9	14	18	2	13	3	2
住まう	⑫体を知る・動かす・作る	土	午後	27	17	15		16	28	25	23	27	24	9
	⑬気功	土		20	3	8		30	28	4	16	27	17	9
	⑭木工カラリー	水	19	31	5		6	4	1	6		31		
	⑮木工ろくろ (ウッドターニング)	月		8	12	10		11	16	13	11		15	
親しむ	⑯木工・小さな家具	月		22	26	24		25	23	27				
	⑰俳句を楽しむ	水	10	7	5	2	6	4	1	6	10	7		
	⑱外国人と親しむ 英会話	木					28	12	26	16	7	25	1	
	⑲元気にコーラス	火	25	9	30	6	20	4	18	5	19	3	17	12
音と色	⑳オカリナ演奏を 楽しもう♪	入門クラス 月		15	5	19	3	4	2	30	6	20	4	18
		アンサンブル 月		15	5	19	3	4	2	30	6	20	4	18
	㉑世界の浮世絵 の威力を知る	火	9	13	11		12	10	7	12	9			
	㉒自分のスマホを 使いこなそう	月クラス 月		15	22									
食する	㉓イタリアン	水		17	14	19		20	18	15	20	17	14	13
	㉔からだに寄り添う 発酵ごはん	月		8	5	3		4	2	6	4	15	5	4
	㉕薬膳料理を 身近な食材で	Aクラス 月		12			11		13		19			
		Bクラス 月		19			25		20		26			

# リビング アカデミーへの入学

登録料：15,000円（初年度のみ）、年会費：60,000円（選択クラスの受講料は、別途必要です。）

リビング アカデミーの在学期間は1年間です。希望される方は、さらに継続することができます。

## 2023年度 リビング アカデミー学生募集要項

募集人数：150名（応募者多数の場合は抽選といたします。）

応募資格：2023年4月1日現在満45歳以上の方。

応募方法：所定の「入学願書」に記入の上、郵送にて提出してください。

応募書類：1. 入学願書（リビング アカデミー所定のもの）  
2. 選択クラス受講申込書 \* 応募書類は返却いたしません。

応募期間：2023年2月15日（水）～3月15日（水）必着

\* 定員に余裕があるときは、随時入学可能です。

発表：3月16日（木）より、順次「入学決定通知」を郵送いたします。

入学手続：登録料、年会費、選択クラス受講料を2023年4月7日（金）までに納入していただきます。

\* 納入方法については、「入学決定通知」とともにご案内します。

\* 年会費、選択クラス受講料には「分割納入制度」をご利用いただけます。詳しくは事務局にお問い合わせください。

お問い合わせ、入学願書のご請求はこちらへ

電話／Fax：

042-428-3876

9:00～17:00（日・祝日を除く）

e-mail: la@jiyu.ac.jp

URL : www.jiyu.ac.jp/la/



## リビング アカデミー学生の特典

（＊）コロナ感染症の状況により、限定実施、休止等があります。

1. 学生証・バッジを交付します

自由学園キャンパスへの入構証を兼ねています。

2. 自由学園の教育施設を利用できます（＊）

- ① 最高学部（大学部）の公開講義の割引聴講
- ② リビング アカデミー施設の利用
- ③ 記念図書館の利用
- ④ 自由学園 明日館公開講座の割引受講

3. 自由学園の全校行事に参加できます（＊）

- ① 「体操会」（10月）などへの参加

- ② その他、様々な全校行事への参加

\* 参加方法など詳細は、入学後にご案内します。

4. 自由学園の学生・生徒と交流ができます（＊）

- ① 昼食を最高学部（大学部）学生とともににする機会があります。

- ② 最高学部（大学部）と共同で研究活動ができます。

### ■ 注意事項

- ・校内は全面的に禁酒・禁煙です。指定場所以外での飲食はご遠慮ください。

・自家用車での通学はできません。※ 健康上お差し支えある方は、応募時にご相談ください。

・写真・映像の撮影は、良識の範囲でお願いします。撮影後に写真などをご利用の際は、肖像権・個人情報にご配慮ください。

交通案内 西武池袋線「ひばりヶ丘」駅下車 徒歩8分



JIYU

学校法人 自由学園

〒203-8521 東京都東久留米市学園町1-8-15  
リビング アカデミー