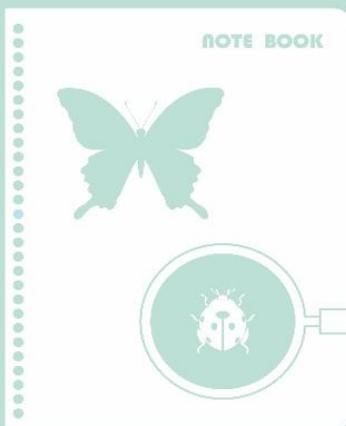
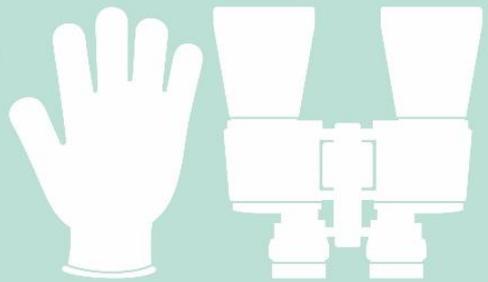




緑と水の市民カレッジ

講座案内(前期)

2024年4月~9月



 公益財団法人 東京都公園協会

お申し込み方法

●PassMarket (パスマーケット)

緑と水の市民カレッジホームページ https://www.tokyo-park.or.jp/search/dyn/join_list_college.php
のお申し込み画面 (PassMarket (パスマーケット) へ遷移) にてお申し込みいただけます。



緑と水の市民カレッジ講座 令和6年度前期（2024年4月～2024年9月）講座案内

■お申し込み受付開始 2024年3月19日(火)午前9時～

※9月開催講座（No.6, No.23）については2024年4月1日(月)午前9時～

No.	講座名	講師名	講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
1	四季を感じる ナチュラルスティックな ガーデニング講座 (全11回)	ガーデンデザイナー 大滝 暢子	<p>東京臨海広域防災公園にある花の楽しめる宿根草を中心とした「四季の環オアシスガーデン」が完成して4年目を迎えます。本講座は「四季の環オアシスガーデン」の維持管理を担ってくださる市民ガーデナーを養成する講座です。グラス中心の「ブリースガーデン」(2年目)での体験学習もあります。ナチュラルスティックなガーデンづくりの考え方や、コミュニティガーデンとしての基礎知識、一年草や宿根草を育てるノウハウ、たねまき、土づくり、花壇デザインなど、広く庭づくりにまつわる基本を座学と実習を通して学び、活動へ生かします。四季を通じた植物の生長や魅力を間近で体感しながら学べるガーデニングプログラムです。</p> <p>①【講義】ナチュラルスティックなガーデンについて/コミュニティガーデンについて 【実習】ガーデン見学会/自己紹介</p> <p>②【講義】宿根草について 【実習】1年草と宿根草の手入れ(花壇管理)</p> <p>③【講義】植え付けの基本 【実習】1年草花苗植付/水やり/花壇管理</p> <p>④【講義】花壇をデザインするための基礎知識 【実習】花壇管理 マルチング作業</p> <p>⑤【講義】花壇デザインワークショップ 【実習】花壇管理</p> <p>⑥【講義】たねまきについて 【実習】花壇管理/たねまき/秋の補植</p> <p>⑦【講義】庭の土づくりについて 【実習】花壇管理/播種苗のポット上げ/土の酸度計測</p> <p>⑧【講義】魅力いっぱいオーナメンタルグラス 【実習】1年草花苗植え付け</p> <p>⑨【講義】ナチュラルガーデンへの春咲球根の取り入れ方 【実習】マルチング作業/球根の植え付け/クリスマスワッグづくり</p> <p>⑩【講義】病気と害虫の考え方について 【実習】花壇管理/カットバック</p> <p>⑪【講義】これからの東京におけるナチュラルスティックガーデンの展望 【実習】花壇メンテナンス 補植 【修了式】修了証授与式</p> <p>※内容は天候などの状況により一部変更になることがあります。 ※講座日以外に開催するメンテナンス活動日へのご参加もお待ちしております。</p>	20名	<p>①4/2 ②5/14 ③6/4 ④7/2 ⑤8/20 ⑥9/10 ⑦9/24 ⑧11/12 ⑨12/10 ⑩2/4 ⑪3/4 9:30～12:30 (全て火曜日)</p>	そなエリア東京 東京臨海 広域防災公園	24,420円 (材料費込)
2	代々木公園 「クラウド」ガーデン ガーデナー養成講座 (全11回)	ガーデンデザイナー 吉谷 桂子 正木 覚 大滝 暢子	<p>代々木公園オリンピック記念宿舎前広場にできた宿根草中心のガーデン「クラウド」が完成から2年目を迎えました。本講座は、「クラウド」ガーデンの維持管理を担ってくださる市民ガーデナーを養成する講座です。エコロジカルに宿根草を育てるノウハウ、コミュニティガーデンの意味から園芸学やガーデンデザインなど、広く庭づくりにまつわる事項を座学と実習を通して学び、活動へ生かします。初回は最新の宿根草ガーデンの世界的なムーブメント事例や宿根草を多用したガーデンデザインのノウハウを映像と解説を通じて学びます。</p> <p>①パークガーデンアワード (TPGA) 概要、NEW PERENNIAL PLANTS MOVEMENT (新しい宿根草のムーブメント) の解説/ガーデン紹介</p> <p>②【講義】コミュニティガーデンとは/自己紹介 【実習】花壇管理</p> <p>③【講義】植物の分類について/植物と環境 適材適所について/プランツファインダー 【実習】花壇管理/水やりの仕方/フィールドワーク</p> <p>④【講義】庭の構想と植栽計画の考え方/進化を続ける最新のイギリスガーデン情報 【実習】花壇管理/フィールドワーク</p> <p>⑤【講義】土の性質と種類・土づくりの基本 【実習】酸度計測/花壇管理/フィールドワーク</p> <p>⑥【講義】フィールドワーク中間発表 【実習】花壇管理/フィールドワーク</p> <p>⑦【講義】クラウドガーデンにおける土中環境と考え方 【実習】土中環境体験ワークショップ/花壇管理/フィールドワーク</p> <p>⑧【講義】TPGA 神代植物公園アワード/ サステイナブルな庭を目指して 【実習】花壇管理/マルチング</p> <p>⑨【講義】病気と害虫の考え方について 【実習】花壇管理/マルチング</p> <p>⑩【講義】クラウドガーデンのこれからと東京におけるナチュラルスティックガーデンの展望/年間管理計画について 【実習】花壇管理/スプリングカットバック</p> <p>⑪【実習】花壇メンテナンス【ワークショップ】フィールドワーク発表会 【修了式】修了証授与</p> <p>※実習では技術指導のアシスタントが2名付きます。 ※講座日以外に開催するメンテナンス活動日へのご参加もお待ちしております。</p>	20名	<p>①4/11 ②5/16 ③6/13 ④7/11 ⑤8/1 ⑥9/12 ⑦10/10 ⑧11/14 ⑨12/12 ⑩2/13 ⑪3/6 10:00～15:00 (全て木曜日)</p>	国立オリンピック 記念青少年総 合センター 代々木公園	28,600円 (材料費込)
3	ガーデナー入門講座 中級編前期 (全6回)	グリーンアドバイザー 香山園芸術士事務所 所長 香山 三紀	<p>ボランティアや地域の活動で花壇づくりを行っている方、実践を通して花壇づくりの知識や技術を学びたい方におすすめの講座です。目的に合わせた計画と花壇づくりのポイント、植物の選び方や日々の手入れのコツについて、座学と実習で学びます。広々とした木場公園で、季節の花壇づくりを学んでみませんか？</p> <p>①【講義】植物の基礎知識について 【実習】宿根草の掘り上げ</p> <p>②【講義】草取りについて 【実習】草取り</p> <p>③【講義】花壇のデザインについて 【実習】土づくり</p> <p>④【講義】栄養繁殖、挿し木について 【実習】挿し木、花壇の植え付け</p> <p>⑤【講義】夏の花壇管理について 【実習】水やりと草取り</p> <p>⑥【講義】秋の花壇管理について 【実習】花壇の手入れ、草取り</p>	20名	<p>①4/22 ②5/20 ③6/3 ④6/24 ⑤7/8 ⑥9/9 13:00～16:00 (全て月曜日)</p>	木場ミドリアム 木場公園	14,520円 (材料費込)

緑を育む人を育てる

	No.	講座名	講師名	講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
緑を 育む 人を 育てる	4	旧芝離宮恩賜庭園 ガイドボランティア 養成講座(全7回)	緑と水の市民カレッジ 専任講師 菊池 正芳 NPO法人 東京シテイ ガイドクラブ講師 東京農業大学教授 栗野 隆 京都芸術大学非常勤講師 海老名 誠 東京農工大学名誉教授 亀山 章 造園家 樋渡 達也 ほか	旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティアになることを希望する方を対象とした講座です。かつて「楽壽園」と呼ばれ、小石川後楽園とともに今に残る最も古い大名庭園のひとつ。典型的な「池泉を中心とした回遊式庭園」で、国の名勝に指定されています。 旧芝離宮恩賜庭園のガイドになるために必要な歴史・文化・植物等の知識、ガイドの心得を学びます。ガイドボランティアとして、旧芝離宮恩賜庭園の魅力伝えるために、毎月活動いただける方を募集します。 ※ガイドボランティアになるためには、設定されたカリキュラム(全7回中5回以上)の出席と講座終了後に実施する試験(筆記・実地)に合格することが必要です。 ※事前説明会予定 4/6(土)10:00~11:00。 詳細は緑と水の市民カレッジ事務局までお問合せください。	20名	①5/18 ②6/1 ③6/8 ④6/22 ⑤7/27 ⑥8/10 ※ビデオ講座 ⑦8/31 10:00~12:00 (全て土曜日)	緑と水の 市民カレッジ 旧芝離宮恩賜 庭園	8,690円
	5	六義園 ガイドボランティア 養成講座(全7回)	NPO法人 東京シテイ ガイドクラブ講師 東京農業大学教授 栗野 隆 京都芸術大学非常勤講師 海老名 誠 緑と水の市民カレッジ 専任講師 菊池 正芳 東京農工大学名誉教授 亀山 章 東洋大学文学部日本文学 文化学科教授 菊地 義裕 ほか	六義園ガイドボランティアになることを希望する方を対象とした講座です。六義園は五代将軍・徳川綱吉の信任が厚かった柳沢吉保が元禄15(1702)年に築園した「和歌」を基調とする「回遊式築山泉水」の日本庭園です。昭和28(1953)年には国の特別名勝に指定された貴重な文化財です。六義園のガイドボランティアになるために必要な歴史・文化・植物等の知識、ガイドの心得などを学びます。ガイドボランティアとして、六義園の魅力伝えるために、毎月活動いただける方を募集します。 ※ガイドボランティアになるためには、設定されたカリキュラム(全7回中5回以上)の出席と講座終了後に実施する試験(筆記・実地)に合格することが必要です。 ※事前説明会予定 4/6(土)10:00~11:00。 詳細は緑と水の市民カレッジ事務局までお問合せください。	20名	①6/1 ②6/8 ③6/29 ④7/13 ⑤7/27 ⑥8/3 ⑦8/24 10:00~12:00 (全て土曜日)	緑と水の 市民カレッジ 六義園	8,690円
江戸・東京の 緑文化を学ぶ	6	樹木医と学ぼう！ 谷中霊園の樹木と 歴史を巡る	(公財)東京都公園協会 職員 樹木医	今年、開園150周年を迎える谷中霊園を訪ねて、樹木医の視点で園内の樹木を見てまわります。樹木の知識とあわせて、谷中霊園と歴史とのかかわりについても触れていただきます。	20名	9/30(月) 10:00~12:00	谷中霊園	1,580円
	7	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第1回	明治神宮林苑主幹 中村 道人 立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦	100年以上の歴史を持つ明治神宮と日比谷公園は、東京の生物多様性の豊かさに大きく貢献しています。この二つのフィールドにおいて、土の中の土壌動物を顕微鏡で観察し、土の状態を評価するイベントを行います。生物学的な知識や経験がなくても、既存の検索シートを使って誰でも楽しく土壌動物の世界に触れることができます。 また、後期(10月と12月)にも同講座を実施予定にしており、全ての講座が終了後、両フィールドのデータを分析・評価し、市民カレッジで結果を展示すると共に、発表会を実施します。	25名	5/11(土) 小学3年生~中 学3年生の部 10:00~12:00	明治神宮社務所 講堂	無料
	8	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第2回	立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	5/11(土) 高校生以上の部 13:00~15:00	明治神宮内苑	無料
	9	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第2回	立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	5/25(土) 小学3年生~中 学3年生の部 10:00~12:00	緑と水の 市民カレッジ	無料
	10	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第2回	立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	5/25(土) 高校生以上の部 13:00~15:00	日比谷公園	無料
	11	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第3回	明治神宮林苑主幹 中村 道人 立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	7/6(土) 小学3年生~中 学3年生の部 10:00~12:00	明治神宮社務所 講堂	無料
	12	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第3回	明治神宮林苑主幹 中村 道人 立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	7/6(土) 高校生以上の部 13:00~15:00	明治神宮内苑	無料
	13	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第4回	立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	7/20(土) 小学3年生~中 学3年生の部 10:00~12:00	緑と水の 市民カレッジ	無料
	14	明治神宮連携講座 土の中の生きもの 観察会 第4回	立教大学スポーツウエル ネス学部准教授 奇二 正彦		25名	7/20(土) 高校生以上の部 13:00~15:00	日比谷公園	無料
	15	旧芝離宮恩賜庭園の 歴史と概要	緑と水の市民カレッジ 専任講師 菊池 正芳		旧芝離宮恩賜庭園は、老中・大久保忠朝の屋敷に作庭された江戸時代初期の大名庭園である。現在、高層ビルに囲まれたビルの谷間と化しているが、「楽壽園」と呼ばれた作庭当初から、現在の都立庭園に至るまでの数奇な運命を、絵図面等を参考にして振り返ります。 ※旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	5/18(土) 10:00~12:00	緑と水の 市民カレッジ

	No.	講座名	講師名	講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
江戸・東京の緑文化を学ぶ	16	日本庭園の歴史と様式	東京農業大学教授 栗野 隆	日本庭園の歴史と魅力、その楽しみ方についてお話しします。「庭」の歴史や縮景・借景・樹芸など景観の構成要素、時の経過による然(さ)び等、日本庭園の様式や形式上の特色を分かりやすく解説します。 ※旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティア養成講座・六義園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	6/8(土) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ	1,580円
	17	旧芝離宮恩賜庭園の植物	京都芸術大学非常勤講師 海老名 誠	旧芝離宮恩賜庭園を実際に歩きながら、庭園の造りや施設、植物について、解説します。 ※旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	6/22(土) 10:00~12:00	旧芝離宮恩賜庭園	1,580円
	18	六義園の植物	京都芸術大学非常勤講師 海老名 誠	六義園を実際に歩きながら、庭園の造りや施設、植物について、解説します。 ※六義園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	6/29(土) 10:00~12:00	六義園	1,580円
	19	六義園の歴史と概要	緑と水の市民カレッジ 専任講師 菊池 正芳	江戸の二大庭園の一つに数えられていた六義園は、元禄八年(1695年)第五代将軍徳川綱吉より与えられた駒込の地に、側用人柳沢吉保が七年の歳月をかけて造り上げた回遊式庭園です。その歴史と概要を分かり易く解説します。 ※六義園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	7/13(土) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ	1,580円
	20	東京に残る庭園の特徴と現在	東京農工大学名誉教授 亀山 章	東京には江戸時代から続く多くの文化財庭園が残されています。本講座では都立9庭園に関わる文化財制度の解説や、文化財庭園の重要性、保存管理の課題や問題点について幅広い視点から解説します。 ※旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティア養成講座・六義園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	7/27(土) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ	1,580円
	21	六義園と和歌の浦	東洋大学文学部 日本文学文化学科教授 菊地 義裕	六義園は元禄年間に柳沢吉保によって造られた大名庭園です。庭園の名称は『古今和歌集』の序文が説く「六義」に基づき、「和歌の浦」を中心に、古歌に詠まれた和歌山県の名勝を意識して造られました。和歌をよりどころとする庭園の特色を整理し、六義園についての理解を深めます。 ※六義園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	8/3(土) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ	1,580円
	22	旧芝離宮恩賜庭園開園100周年記念ビデオ講座「旧芝離宮恩賜庭園開園100年を迎えて思うこと」	造園家 樋渡 達也	江戸時代前期に誕生した「楽壽園」は、大正13年(1924年)4月に「旧芝離宮恩賜庭園」として一般に公開されました。開園100周年を記念して、造園家の視点からお話しします。 ※旧芝離宮恩賜庭園ガイドボランティア養成講座と合同	5名	8/10(土) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ	1,580円
23	区部霊園150周年記念講座「雑司ヶ谷霊園、青山霊園、谷中霊園、染井霊園」	(公財)東京都公園協会 雑司ヶ谷霊園 管理事務所長 山口 浩平	1874年(明治7年)9月1日、区部霊園(雑司ヶ谷霊園、青山霊園、谷中霊園、染井霊園)が開園しました。今年150周年を迎える霊園の成り立ちから、歩んできた歴史を振り返るとともに、雑司ヶ谷霊園の歴史的遺構や文化人の墓所を訪ねます。	20名	9/8(日) 13:30~15:30	雑司ヶ谷霊園	1,580円	
緑に親しみ自然に学ぶ	24	みちくさ散歩 —身近な公園に残された貴重な野草を探して—	みちくさ部長・樹木医 佐々木 知幸	身近な公園には、お散歩や休憩、遊具での遊びにスポーツなどいろいろな楽しみ方がありますが、普段何気なく過ごしている公園の中にもさまざまな野草や昆虫、キノコなど、豊かな生きものが暮らしているのをご存知でしょうか？ほんの少し視点を変えるだけで、「都心にもこんなに自然があったのか!」と驚くことがたくさんあります。ぜひ、一緒に「みちくさ」をくいに出かけましょう。芝公園で、マルバスマスミレなど、野草を中心に、自然のかけらを探して歩きます。	20名	4/9(火) 10:00~12:00	芝公園	一般: 1,580円 高校生以下: 800円
	25	NEW PERENNIAL PLANTS MOVEMENTへの挑戦 代々木公園TPGA 宿根草ガーデンの育成栽培とデザインについて学ぼう!	ガーデンデザイナー 吉谷 桂子 大滝 暢子	代々木公園で開催されている東京パークガーデンアワード(TPGA)。ロングライフ・メンテナンスフレンドリーを目標とした今までにないガーデン制作を行っています。日本の高温多湿の夏に耐えられる在来種を取り入れた吉谷桂子氏のデザインのモデルガーデン「クラウド」のデザインの解説、世界ではポピュラーになりつつある「NEW PERENNIAL PLANTS MOVEMENT(新しい宿根草のムーブメント)」の実例や歴史、また進化を続けるイギリスの最新2023年夏のガーデン・レポートに加え、今年度は、数年前から東京を中心に温暖地における宿根草の庭のデザインとコミュニティガーデンの監修・指導にあたってきた大滝暢子氏による具体例も映像を見ながら解説します。 ※代々木公園「クラウド」ガーデンガーデナー養成講座と合同	50名	4/11(木) 10:00~12:00	国立オリンピック記念青少年総合センター	1,580円
	26	こんなに楽しいハーバルライフ(全2回)	ハーブ&グリーンコーディネーター 南雲 今日子	私たちの暮らしを彩る様々なハーブたち。ミニガーデンで収穫したハーブを利用して「生活を楽しむ方法」を学びます。ハーブの利用方法をマスターしてハーバルライフを楽しみましょう。 <香りの植物ハーブを楽しむ栽培から利用法まで> ①春からチャレンジしたいハーブ栽培 料理のアクセントやハーブティなどで楽しめるハーブを上手に育てるコツとヒントを学びましょう。 ②元気に成長したら…うれしい収穫の季節 上手に育ったハーブの収穫と利用法を学びましょう。	20名	①4/20(土) ②6/5(水) 13:30~16:00	木場ミドリアム 木場公園	5,280円 (材料費込)

No.	講座名	講師名	講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
27	としまえん跡地の都立公園「練馬城址公園」を訪ねる	緑と水の市民カレッジ 専任講師 豊福 正己	日本で最も古い遊園地の一つである「としまえん」が閉園して3年。「メイキング・オブ・ハリポッター」が営業開始すると共に、都立公園の整備も進められている。今回は「としまえん」の歴史を振り返ると共に、令和5年5月に一部開園された練馬城址公園を訪ねます。	20名	5/29(水) 13:00~15:00	練馬城址公園	一般: 1,580円 高校生以下: 800円
28	日比谷公園 きのこウォッチング	菌類懇話会代表 日本菌学会会員 東京きのこ同好会 講師 松井 秀幸	講習室にて、きのこ全般についての基礎知識の説明を簡単にスライドなどを交えて行った後、公園内を散策しながら、発見されたきのこについて、その場にて生態系や分類などの解説を行います。	20名	6/28(金) 10:00~12:00	緑と水の市民カレッジ 日比谷公園	一般: 1,580円 高校生以下: 800円
29	〈夕方講座〉 土を使わず室内でかんたん に育てられる！ 野菜とハーブの 水栽培入門	水で育てる観葉植物ブランドWOOTANG代表 植物アーティスト 中島 大輔	土を使わないので、キッチンや窓際などで簡単に育てられる水栽培(水耕栽培)。小さなスペースでいろいろな野菜やハーブを無農薬で育てることができ、収穫しながらインテリアとしても楽しむことができます。専用の道具も必要がなく、今回の講座では、100円グッズを使った、手間も費用もかからない野菜・ハーブの水栽培方法を解説します。 座学①：野菜(種・苗・切れ端)、ハーブを水栽培で育てるための基礎知識 座学②：果物の種、アボカドの種、球根を使った水栽培インテリア術 実習：100円グッズを使った「野菜の水栽培キット」制作体験	15名	5/24(金) 18:30~20:00	緑と水の市民カレッジ	一般: 1,980円 高校生以下: 1,200円 (材料費込)
30	〈夕方講座〉 タリーズコーヒー	タリーズコーヒー 日比谷公園店	コーヒーの基礎知識をはじめ、美味しいコーヒーの淹れ方や、ご自宅でも出来る簡単なアレンジコーヒーをご紹介します。コーヒーの美味しさや楽しみ方を知って、ご家族や仲間と過ごすコーヒータイムを、より楽しいひとときにしませんか。ひとりひとりに講師の目が行き届くよう少人数制で開講いたします。※各回の講座内容は同じです。	6名	6/26(水) 18:00~19:00	タリーズコーヒー 日比谷公園店	1,100円 (材料費込)
31	美味しいコーヒーの淹れ方	コーヒーマスター (タリーズコーヒー社内資格)		6名	8/28(水) 18:00~19:00	(緑と水の市民カレッジ1F)	1,100円 (材料費込)
32	東久留米市の名水百選の川「落合川」で魚取り	緑と水の市民カレッジ 専任講師 豊福 正己	平成の名水百選に選ばれた「落合川と南沢湧水群」の清流にはアブラハヤ・シマドジョウ・カワムツなどいろんな魚がいます。お貸しする手網で魚とりを行い、とれた魚を観察し、種類や特徴などを学びます。 ※魚の持ち帰りはできません。 (対象：6歳以上・保護者同伴)	20名	7/15 (月・祝) 13:00~15:00	東久留米市 落合川 集合・解散: 西武池袋線 東久留米駅	一般: 1,580円 高校生以下: 540円 保護者: 1,050円
33	せみのぬけがらをさがそう！	NACS-J 自然観察指導員 小久保 雅之	教室でセミの生態やぬけがらの見分け方を学んだ後、公園内でいろいろなセミの声を聞きながらぬけがらを集め、セミの種類や数の違い、拾った場所の地面の様子や樹木の違いなどの関係を調べます。 (対象：5歳以上、保護者同伴)	20名	8/7(水) 14:00~16:00	緑と水の市民カレッジ 日比谷公園	一般: 1,580円 高校生以下: 540円 保護者: 1,050円

※「公園とウェルネス」講座のお申し込み・お問い合わせはBEACHTOWN HIBIYA PARKにて受付ます。

No.	講座名	開催団体		講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
		講師名	お申し込み・お問い合わせ先					
34	楽しく走ってリフレッシュ！ ナイトランニング サークル	ピーチタウン 日比谷パーク ランニング講師		ランニングサークル 参加者募集 楽しく走って元気になる♪ NIGHT RUN 日比谷公園外周と、内周の約3kmラン前後のストレッチも入念に園内の澄んだ空気の中、仲間と一緒に和気あいあいと楽しく走りましょう♪ ※雨天中止	各回 5名	4/10(水) 6/5(水) 9/25(水) 18:30~19:20		無料
35	姿勢改善・肩こり解消！ ピラティス体験	ピーチタウン 日比谷パーク ピラティス講師	【BEACHTOWN HIBIYA PARK】 ピーチタウン日比谷パーク https://www.hibiya.beachtown.co.jp ●e-mail : hibiya@beachtown.co.jp	凝り固まった身体や無理な姿勢からくる「肩こり」、「腰痛」、「猫背」へアプローチ！ 丁寧なストレッチからスタートして筋肉の柔軟性を高めて関節を動きやすくしてから、ピラティスで骨格や筋肉に意識を向けていきます。はじめての方でも安心してご参加いただけます。	各回 23名	4/15(月) 7:15~8:00 8/7(水) 19:45~20:45		各回 3,300円
36	1日の疲れをリフレッシュ！ ナイトヨガ体験	ピーチタウン 日比谷パーク ヨガ講師	●TEL : 050-3177-5403 <営業時間> 平日 7:00~9:00、17:00~22:00 土・祝日 7:30~17:00 定休日 日曜日	1日頑張った身体をゆっくりとほぐしましょう！ 血流を促し、呼吸を深めることで、首や肩のハリもスムーズに。心身共にリラックスし、1日の疲れをリセットいたします。はじめての方でも安心してご参加ください。	各回 23名	5/14(火) 7/25(木) 9/9(月) 19:00~20:00	ピーチタウン 日比谷パーク	各回 3,300円
37	朝に気持ちよく体力UP & リフレッシュ！ ノルディック ウォーキング体験	ピーチタウン 日比谷パーク ノルディック ウォーキング講師	お申し込みは、 下記QRコードの予約ページから	燃焼効率の高いノルディックウォーキングは、ダイエットや体力UPに最適！専用のポールを使って歩き、全身の筋肉を使うため、通常歩行よりも20~30%消費カロリーがアップ！膝にかかる負担も少なく、上半身も使用する効率の良いウォーキングです。普段歩かない方でも安心です！朝のすがすがしい空気の中楽しく動きましょう！	5名	5/21(火) 7:00~8:00	日比谷パーク (緑と水の市民カレッジ2F)	550円
38	園内一望の専用テラスでのびのび！ モーニングパーク ヨガ体験	ピーチタウン 日比谷パーク ヨガ講師		1日の始まりは、日比谷公園のグリーンを眺めながら気持ちよくヨガをしましょう！施設専用テラスなので、目を気にすることなく、日比谷公園を眺めながらヨガができますよ！都内中心の特別な場所で、1日をスタートいたしましよ！はじめての方でも安心してご参加ください。	各回 13名	6/15(土) 7/6(土) 8:00~9:00		各回 3,300円
39	朝を気持ちよくスタート！ モーニングヨガ体験	ピーチタウン 日比谷パーク ヨガ講師		1日の始まりは、朝日が差し込む日比谷公園のグリーンテラスを眺めながら気持ちよくヨガをしましょう！広々として綺麗なスタジオでのヨガなので快適です！都心の特別な場所で、1日をスタートいたしましよ！はじめての方でも安心してご参加ください。	23名	8/24(土) 10:30~11:45		3,300円

※「みんなの緑学」講座のお申し込み・お問い合わせは各団体にて受付ます。

No.	講座名	開催団体		講座内容	定員 (先着)	実施日時	場所・会場	受講料
		講師名	お申し込み・お問い合わせ先					
40	地球温暖化と公園の役割	NPO法人 エコ・シビルエンジニアリング研究会 理事・事務局長 柳田 吉彦	NPO法人エコ・シビルエンジニアリング研究会 TEL：090-4054-5794(伝言) e-mail：mail@eco-civil-e.jp 受付時間：10:00～18:00(平日)	現在の人々の暮らしに大きく影響を与える課題の一つに地球温暖化があります。都市公園は地球環境・自然環境に配慮する都市づくりの重要な都市施設です。日比谷公園を例として地球温暖化対策における公園の役割について参加者とディスカッションをするとともに公園内を観察しながら考えます。 ※左記、電話、メールにてお申し込み下さい。	30名	4/10(水) 10:00～14:00	緑と水の市民カレッジ 日比谷公園	2,000円 (資料代込)
41	みどりの自然観察会	NACS-J 自然観察指導員	自然観察指導員 東京連絡会 (NACOT) 担当：川上 電話：03-3996-0186 e-mail：event@nacot.org	日比谷公園内での身近な自然観察会です。都会の公園でも観察できる生きものつながりから生物多様性を実感して、身近なこととして自然の大切さを学びます。自然観察会は2～3名、または家族単位の小グループで指導員がご案内します。子どもも楽しめるよう五感を使った観察をします。所要時間30分～40分、随時受付。事前予約不要(10名以上の団体は要予約) ※左記、電話、メールにてお申し込み下さい。	100名	5/12(日) 9:30～15:00	日比谷公園	100円 (保険料・資料代込)
42	街ナカみどり「都市のオアシス」ガーデンツアー2024	公益財団法人都市緑化機構 職員 (現地見学) 施設運営・緑地担当	公益財団法人都市緑化機構 SEGES事務局 FAX：03-5216-7191 e-mail： midori.info@urbangreen.or.jp	SEGES都市のオアシスは、民間事業者が設置・管理する緑地にいろいろな価値や機能、魅力があることを認定する制度です。今年は、多摩川の緑豊かな環境に広がる「二子玉川エリア」が対象です。午前は座学、午後は現地見学と1日かけて、2つの商業施設の屋上緑化の魅力を探します。 ※左記、FAX、メールにてお申し込み下さい。	15名	5/15(水) 10:30～ 16:00(予定)	午前： 緑と水の市民カレッジ 午後： 二子玉川エリア	無料 ※現地移動の交通費、昼食代は各自負担
43	もちだ先生と牛ちゃんの”地球にやさしいガーデニング” (全3回)	(公社)園芸文化協会理事 グリーンアドバイザー 園芸ソムリエ 望田 明利 住友化学園芸マーケティング部普及チーム チームリーダー 牛迫 正秀	(公社)園芸文化協会 TEL：03-5803-6340 FAX：03-5803-6341 e-mail： enbun@soleil.ocn.ne.jp 受付時間：10:00～16:00(平日)	①土編(5月)：土を捨てずにリサイクル、リフレッシュする方法 ②肥料編(7月)：効果的な肥料のやり方と活力剤などとの使い分け方 ③病害虫編(9月)：「コンパニオンプランツ」や古くから伝わる農家の知恵など、農業だけに頼らない病害虫の対策方法 望田先生と牛ちゃんこと牛迫先生の子弟コンビに詳しく解説いただけます。草花、花木、野菜に共通する内容は必聴です。 各回ごとの受講可。 ※左記、電話、FAX、メールにてお申し込み下さい。	各回30名	①5/17(金) ②7/19(金) ③9/13(金) 13:30～15:30	緑と水の市民カレッジ	各回 2,000円 (資料代込)
44	後世に伝えたい造園の匠の技と知見	(一社)日本庭園協会 監事 野村 脩	(一社)日本庭園協会 担当：高橋 FAX:03-3204-0595 e-mail：gsj20@m7.dion.ne.jp	江戸末期、安政3年創業の老舗造園業五代目であり厚生労働大臣から現代の名工に表彰されている造園の匠が長い経験の下に培った庭園、造園の技を後世に伝えるべく貴重な知識や技能などの経験、知見を余すことなく解説する。 ※左記、FAX、メールにてお申し込み下さい。	30名	6/15(土) 10:00～12:00	緑と水の市民カレッジ	2,000円 (資料代込)
45	講義と園芸実習で学ぶ、園芸療法はじめて講座(全2回)	NPO法人 日本園芸療法研修会 園芸療法アドバイザー/社会福祉士 内田 智	NPO法人日本園芸療法研修会事務局 TEL&FAX：045-805-3663 e-mail： office@jhts.jp(講座申込専用) e-mail： info@jhts.jp(JHTS事務局) 受付時間：10:00～16:00(平日)	植物や園芸作業を活用したりハビリテーションとしての園芸療法を、講義と園芸実習を通じて学んでいただけます。 第1回 講義「園芸療法とは？」 実習「芝刈り作り」 第2回 講義「実践現場の活動紹介」 実習「種を使ったクラフト作り」 各回ごとの受講可。 ※左記、電話、FAX、お申し込み専用メールにてお申し込み下さい。	各回20名	①9/10(火) ②9/24(火) 10:00～12:30	緑と水の市民カレッジ	各回 2,400円 (材料費込)
46	実践・植栽技術論	(一社)日本庭園協会 副会長 内田 均	(一社)日本庭園協会 担当：高橋 FAX:03-3204-0595 e-mail：gsj20@m7.dion.ne.jp	長年にわたり、東京農業大学で研究してきた植栽技術である移植技術、育成技術及び剪定・病害虫等の維持管理技術について、造園現場の実態に即した技術論を分かりやすく解説する。 ※左記、FAX、メールにてお申し込み下さい。	30名	9/14(土) 10:00～12:00	緑と水の市民カレッジ	2,000円 (資料代込)