総合コースとは？

「市民がつくる、市民の学校」

市民が主体となり、企画・運営を行う年間30回の講座です。1年を通して、地域課題や社会問題の解決を目指し、講師と学習生、学習生同士で議論を行うゼミナール形式の講義です。市民が、学びを通して仲間をつくり、その学びを地域活動やまちづくりに広げ、活かしていくことを目指しており、開講から59年目となります。

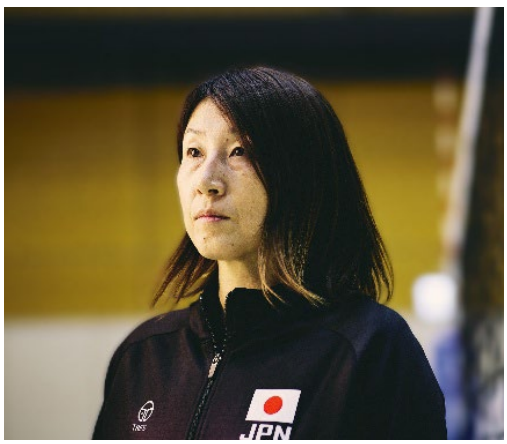
＊令和8年度は、「経済」「コミュニティ・教育」「哲学」「アート」「科学」の5分野を学習しています。

●年間カリキュラムの一部を、総合コースの学習生と一緒に一般の方も聴講できる企画として公開しています。（市民大学総合コースの学習生は講座の一環として参加します。）

受講料無料

三鷹市民大学総合コース
公開講座

『私のバレーボール人生 ～選手から指導者へ～』



©椋尾詩

講師 狩野美雪

（JVA（日本バレーボール協会）アスリート委員・社会貢献委員、JDVA（日本デフバレーボール協会）強化委員）

三鷹市立第一中学校からバレーボールを始める。2008年全日本代表選出、北京オリンピック出場。2011年デフバレーボール日本女子代表監督に就任。2013年デフリンピック銀メダル、2017年デフリンピック金メダル、2024年沖縄世界選手権優勝、2025年東京デフリンピック優勝。2026年監督を退任。

2027年

1月30日(土)

10:00～12:00

会場 生涯学習センター ホール

対象定員 16歳以上三鷹市民（在勤・在学含む）、40人

申込期間 12月1日（火）～1月3日（日）
※申込多数の場合は抽選

申込方法

◆ 三鷹市生涯学習センター窓口
（受付 9:00～21:00　12/28～1/3は休館）

◆ 講座申込システム
（https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/）

◆ 往復はがき
1）講座名、2）住所、3）氏名（ふりがな）、4）年齢、5）電話番号、6）講座情報を得た媒体、7）返信用はがきに宛先（住所・氏名）をご記入のうえ、送付してください。

オンライン

- ライブ配信（Zoom）
- オンデマンド配信
  〈視聴期間〉2/15（月）～3/15（月）

対象 16歳以上の方

定員 各200人

申込期間 12月1日（火）～1月22日（金）
※先着順（定員に達するまで）

申込方法 申込フォームからお申込みください

※1月29日（金）の公開講座「アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）と人権ージェンダーの視点からー」（会場のみ）については、裏面をご覧ください。

【主催・問合せ】公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団　三鷹市生涯学習センター
【住所】〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 【電話】0422-49-2521
【HP】https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/ 【X】@ShogaiMitaka

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 Mitaka City Sports and Culture Foundation