

令和8年度 すぎなみ大人塾「はじめての一步コース」

受講生募集

# 対話からはじまる あなたの一步

参加費  
無料

～人や地域との関わりをひろげる5日間～ IN 天沼中学校



何かを始めたい気持ちはあるけれど、まだ、はっきりとは決まっていない。  
この講座は、さまざまな人との対話を楽しみながら、自分の暮らしや地域に目を向け、  
人や地域とのゆるやかなつながりと、自分なりの「一步」を見つけていく場です。

■本講座 開催日時（令和8年）

全5回（全て土曜日）

時間は全て9:30～12:00

10月3日

10月24日

11月14日

11月28日

12月19日

## 事前おためし会

初めての講座に参加するのは不安だな…という方に向け、「事前おためし会」を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

① 令和8年9月10日（木）19:00～20:00

定員 各回30名程度（申込順）

② 令和8年9月12日（土）9:30～10:30

※事前おためし会は両日とも同一内容で実施いたします。

事前おためし会  
のみの参加も  
OK!

■会場 杉並区立天沼中学校〔視聴覚室〕 杉並区本天沼3-10-20

■対象 区内在住で、すぎなみ大人塾にはじめて参加する方 年齢は問いません。 ■定員 30名 ※定員を超える場合は抽せん

申込締切

事前おためし会 令和8年9月9日（木）

本講座 令和8年9月13日（日）

※申込締切後も定員に満たない場合は受け付けておりますので、下記までご連絡ください。

■申込フォーム →



講義型ではなく、  
対話を中心とした  
講座です

講座では、  
さまざまなアプローチで  
参加者同士の  
対話を深めます

いろいろな人と  
対話することで、  
新しい自分が  
見つかるかもしれません

## 学習支援者

東京学芸大学  
教育インキュベーション  
推進機構 教授  
荻上 健太郎



# 令和8年度 すぎなみ大人塾「はじめの一步コース」 講座スケジュール

1 10月3日(土)

## まずは、ゆっくり知り合おう

参加した理由や、いま気になっていること、講座への期待や不安などを、話してみたいことからゆっくり聞き合います。

2 10月24日(土)

## 暮らしの中の「地域」に目を向けよう

日々の暮らしを振り返り、好きな場所、気になる人や出来事、地域との接点などを持ち寄ります。

3 11月14日(土)

## 学校と地域のつながりに出会おう

天沼中学校や地域で活動する方々の話を聞き、学校と地域がつながることで生まれることや、さまざまな関わり方を考えます。

4 11月28日(土)

## 世代をこえて、みんなで話そう **公開講座**

中学生や地域の方と一緒に価値観カードや対話を通して、考え方の違いや共通点に出会い、お互いの理解を深めながら地域での新しいつながりを見つけます。

5 12月19日(土)

## わたしの「はじめの一步」を持ち帰ろう

講座を通して生まれた気づきを振り返り、「うごく・つながる・さがす」の視点から、自分なりの「はじめの一步」を言葉にします。

※諸事情により、内容を予告なく変更する場合がございます。

## はじめの一步コース参加者の声

60代・男性

このままでは地元に誰も知り合いがいないうちが定年を迎えてしまうのでは、という危機感があり参加しました。それまでは家と仕事の往復で、地域で話せる人はいませんでしたが、参加してからは、これまで思ってもいなかった仲間に囲まれています。このまま一人になるのではという不安もクリアできたと感じています。友人づくりという軽い気持ちで参加していいと思います。



詳しくはYouTubeを→

30代・男性

せっかく住んでいるなら杉並のことを知りたいと思い参加しました。年齢が上の人と話すのはなかなかない機会ですし、隣に住んでいる人とすんなり話せないのに、同じ地域に住んでいる人たちと話せるのが楽しかったです。参加するだけでも今まで使っていた心の筋肉とは違う部分が使われてすごく心地いいと思うので、気軽に参加してみてください。



詳しくはYouTubeを→

## すぎなみ大人塾とは？

「自分を振り返り、社会とのつながりを見つける大人の放課後」をキャッチフレーズにした大人の学びの場です。平成17年度より、杉並区立社会教育センターの主催事業として実施しています。



詳しくはHPを↑

■会場 杉並区立天沼中学校〔視聴覚室〕 杉並区本天沼3-10-20

- JR中央線・東京メトロ丸ノ内線「荻窪」駅北口から徒歩16分
- 荻窪駅北口3番バス停から「荻06中村橋駅行き」「荻07練馬駅行き」に乗車「天沼小学校」バス停下車徒歩4分

