

～中央線沿線の「豊かな暮らし」を実現！～
**様々なワークショップを開催する「コウ力的」な学びの場
 「nonowa ラボ(ののラボ)」が始まります！**

JR 東日本グループの株式会社JR中央ラインモール(本社:東京都小金井市/代表取締役社長:石井圭)は、2019 年 4 月より当社の各施設において、沿線にお住まいの方を中心に「豊かな暮らし」の実現をコンセプトに、様々なワークショップ(実践的な体験を通じた主体的な学び)を開催するコウ力的な学びの場「nonowa ラボ(ののラボ)」を開始します。

生活をより楽しく豊かにするヒントが詰まった、子どもから大人まで全世代の「学びたい」に応える良質なワークショップを選びすぐり、nonowa ラボ(ののラボ)のコンセプトに賛同した講師陣が提供していきます。

「知識をためる学び」から「自分を豊かにする学び」へ。受講者自らが主役となる「nonowa ラボ(ののラボ)」で中央線沿線の「豊かな暮らし」の実現をお手伝いします。

■ nonowa ラボ (ののラボ) について

未来を描く「想像力」とそれをカタチにする「創造力」。それは良質で多様な学びにふれることで育れます。

中央線が高架化されたことで新たな空間が生まれ、街の回遊性が向上したように、nonowa ラボ(ののラボ)が企画する、良質で多様な「ワークショップ」により、受講生自らが学びの主役になり、「知識をためる学び」から「自分を豊かにする学び」へ。ココにしかない、暮らしが豊かになるヒントが詰まった「コウ力的」な学びの場、それが nonowa ラボ(ののラボ)です。



開催概要

開講日 2019 年 4 月より 3 か月を 1 期として、1 年間で 4 期に分けて開催します。

場 所 武蔵境、武蔵小金井、国立の当社運営施設内

2019 年 4 月～6 月 開催ワークショップ

NO	講座名	講師名
1	「自分とつながる、相手とつながる」コミュニケーションのためのインプロ	ロクディムりょーちゃん
2	6 歳からのマーケティング思考レッスン ～おかし大研究	桑原 真理子 (ママヴィ)
3	かがくラボ ～科学者スタートアップ講座	鴨川 光 (ジャパン GEMS センター)
4	まなびラボ ～アクティブな学びを生み出す研究所	
5	複業の教室	芦沢 壮一 (スキルノート)
6	ファシリテーションの教室	
7	ファッションスタイリストと探す 50-60 代からの似合うカラー	野本 しょうこ (いとつなぐ)
8	初心者のためのマンガイラスト講座	春川 りょうこ (NEWVERY(トキワ荘プロジェクト))



「自分とつながる、相手とつながる」 コミュニケーションのためのインプロワークショップ



ロクディム
りょーちん

インプロとは、台本がなく、段取りなど決まっていない即興でのお芝居のことです。何も決まっていないところから、一つ一つ自分や相手の言ったことや起きたことに反応し、それを表現し合い、やり取りをしていきます。そのためには、自分が感じたこと、思ったことを素直に表現することが必要ですし、相手が言ったことを聴く力、受け取る力が大事になります。このことは、日常でもコミュニケーションをする上でも大切なことです。本ワークは、自分が何を感じ、何に気づいているのか、ゆっくりと振り返りをしながら、「素直に自分を表現していける」「相手が言ったことややったことを受け取る」と目指して、ワークを進めていきたいと思います。

対象 高校生以上

4/8 (月)18:00～20:50 5/27(月)18:00～20:50
4/22(月)18:00～20:50 6/10(月)18:00～20:50
5/13(月)18:00～20:50 6/24(月)18:00～20:50

定員 12名 (最少催行人数 4名)

参加費 (税込) 3,000円 / 回 ※学生割引あり

申込方法

① <https://ws.formizur.net/fgen/S85195778/>
② ryochin.6dim@gmail.com
③ 090-9345-3466



申込用 QR

問い合わせ先 メール: ryochin.6dim@gmail.com



6歳からのマーケティング思考レッスンーおかし大研究



桑原 真理子
ママヴィ

参加者 (小学校1～3年生) が「こどもマーケティング」に就任し、マーケティングリサーチ体験!!

スーパーなどで販売されている様々なメーカの「おかし」を集め、子ども視点でカテゴリーに分類し、「おかし」の世界を様々な角度から探求するグループワークを実施します。モンテッソーリ教育のエッセンスやこども哲学などを取り入れた、6歳からマーケティング思考が楽しめるママヴィオリジナルプログラムです。

前期/3回:分類編...カテゴリー分類からポジショニングマップ作成までを

実施します。※サンプル試食の場合あり

後期/3回:分析編...商品を絞って分析し、研究結果のプレゼンテーションまでを実施します。※サンプル試食の場合あり

対象 新小学校1～3年生
(ひらがなカタカナの読み書きがほぼ出来る方)

前期 4/15(月)16:00～17:30
4/29(月)16:00～17:30
5/13(月)16:00～17:30
後期 5/27(月)16:00～17:30
6/10(月)16:00～17:30
6/24(月)16:00～17:30

定員 10名 (最少催行人数 3名)

参加費 (税込) 通期 (6回) 18,000円

半期 (3回) 10,000円

申込方法 前期のみ、後期をみの受講可

<https://goo.gl/forms/ENmPgUm2V2Ettvmf2>



申込用 QR

問い合わせ先 電 話: 090-4122-0664 メール: mavie.philo@gmail.com



かがくラボ～科学者スタートアップ講座



鴨川 光
ジャパンGEMSセンター

プロの科学者のように、頭とからだをいっしょに使ったわくわくする科学実験にチャレンジ! カリフォルニア大学で開発されたGEMS (ジェムズ) という科学教育プログラムを通じて、身の回りにあるふしぎを実験で説明していきます。大切なのは、頭とからだをいっしょに使ってわくわくすること。大人から教わるのではなく、自分たちの力で考え、話し合うことで、子どもたちの秘めた探究心を引き出します。考えることを楽しめる人＝科学者を目指して、はじめての一步を踏み出してみませんか?

対象 新小学校1～3年生

第1クール 4/9 (火)16:00～17:30
4/23(火)16:00～17:30
5/7 (火)16:00～17:30
第2クール 5/21(火)16:00～17:30
6/4 (火)16:00～17:30
6/18(火)16:00～17:30

初回のみ武蔵小金井 Room635、その他は武蔵小金井ラボⅡ ※各クール毎の申し込み

定員 20名 (最少催行人数 8名)

参加費 (税込) 9,000円 /3回

申込方法 <http://japangems.org>



申込用 QR

問い合わせ先 電 話: 03-5834-2897 メール: gems@jeef.or.jp



まなびラボ～アクティブな学びを生み出す研究所



鴨川 光
ジャパンGEMSセンター

子どもたちがアクティブになれる学びをつくるために大切な、多様性を活かす場づくりとファシリテーションについて学び合う全3回の講座です。カリフォルニア大学で開発されたGEMS (ジェムズ) という教育プログラムを体験し、そこから授業で活用できるエッセンスを抽出、実際に参加者自身の現場でトライアルしたことを次の回でふりかえるというサイクルをくり返して、これからの教育者に求められる子ども中心の学びの場をつくる力を高めます。

対象 小～高校の先生/教職を目指す学生

第1クール 4/9 (火)18:30～20:30
4/23(火)18:30～20:30
5/7 (火)18:30～20:30
第2クール 5/21(火)18:30～20:30
6/4 (火)18:30～20:30
6/18(火)18:30～20:30

初回のみ武蔵小金井 Room635、その他は武蔵小金井ラボⅡ ※各クール毎の申し込み

定員 20名 (最少催行人数 4名)

参加費 (税込) 15,000円 /3回 ※学生割引あり

申込方法 <http://japangems.org>



申込用 QR

問い合わせ先 電 話: 03-5834-2897 メール: gems@jeef.or.jp



複業の教室



芦沢 壮一
はたらくを楽しく創る
スキルノート

人生100年時代は既存のルールのみでは有意義な人生を送ることが難しいと言われています。複業による起業で自分らしい働き方・生き方を実現するために必要な「マインドの変化」と「実践的な知識」を得られる連続講座です。

第1回: 複業起業のための「発想力・思考力」講座

事業のアイデアを深め広げる考え方のフレームを知り、併せて精緻なマーケット分析を行う思考法を身につけます。

第2回: 複業起業を実現するタイムマネジメント

自分自身の価値観を明確に認識し、優先順位に基づいた日々の行動を計画することで複業起業の時間創出を実現します。

第3回: 複業起業の事業環境を整える実務講座

個人事業主として事業化する為の手続きを学びます。

対象 自分だけの複業キャリアを実現し、社会での期待役割を築きたい皆さん

第1回 4/23(火)19:00～21:00
第2回 5/20(月)19:00～21:00
第3回 6/18(火)19:00～21:00

定員 16名 (最少催行人数 なし)

参加費 (税込) 15,000円 /3回

※各回単発受講可能

※学生割引あり

申込方法

<https://goo.gl/forms/TphD25C5IcoXSHxp1>



申込用 QR

問い合わせ先 電 話: 090-1783-6160 メール: skillnote111@gmail.com



ファシリテーションの教室



芦沢 壮一
はたらくを楽しく創る
スキルノート

ファシリテーターに必要な「受講満足度を高める方法」や「問いの力」および「表現スキル」を習得し、一段上のファシリテーションを実現することを目指す連続講座です。

第1回: 伝わる講座のつくり方

場づくりにおいて大切なのは伝える「中身」を充実させるだけでなく、伝わる「環境」を整えるデザイン思考。設営・備品・構成・進行・資料など多岐にわたる要素と対策を学びます。

第2回: 「ワールドカフェ」のすすめ方

立体的な場づくりの手法として広まってきたワールドカフェ。この講座では「正しいワールドカフェ」の進め方を体験しながら、効果を最大限に発揮できる「問いの力」を習得します。

第3回: 伝わるプレゼンの話し方

質の高いファシリテーションは基礎的なプレゼン技術に変えられてこそ成り立ちます。話し手としての「マインド、視線、ジェスチャー、問の取り方」など本質的な表現スキルを学びます。

対象 ファシリテーターとして質の高いスキルを習得し、場づくりの可能性を広げたい方。

第1回 4/6(土)15:30～18:00
第2回 6/1(土)10:00～12:00
第3回 6/1(土)13:00～15:00

定員 16名 (最少催行人数 なし)

参加費 (税込) 24,000円 /3回

※各回単発受講可能

※学生割引あり

申込方法

<https://goo.gl/forms/TphD25C5IcoXSHxp1>



申込用 QR

問い合わせ先 電 話: 090-1783-6160 メール: skillnote111@gmail.com



2019年4月~6月
nonowa ラボワークショップのご案内

- ・ワークショップは最少催行人数に達しない場合等、中止する場合があります。
- ・申込は先着順です。
- ・ワークショップにおける各種お問い合わせは各講師へ直接お願いします。



ファッションスタイリストと探す 50-60 代からの似合うカラー



野本 しょうこ
いとつなぐ

50代からの個人のお客様専門のファッションスタイリストによる、パーソナルカラー診断とスタイリング体験ができる講座です。
おしゃれや身だしなみを意識すると、気持ちに張りあいが出て、健康やココロの豊かさにもつながります。こちらの講座では似合う色を調べるパーソナルカラー診断を実施、結果にもとづいた色合わせのコツや好きな色の着こなし方法を、少人数制で知ることができます。
しばらくおしゃれに遠ざかっていた人も、よりおしゃれに磨きをかけたいという人も。
カッコよく、美しく人生を送るため、共に一歩を踏み出してみませんか。

対象 50歳以上の男性女性

【国立】4/16(火)13:00 ~ 15:00
6/11(火)13:00 ~ 15:00
【武蔵小金井】5/14(火)13:00 ~ 15:00

定員 5名 (最少催行人数 3名)
参加費 (税込) 4,500円 / 回
申込方法 <https://www.itotsunagu.style/>

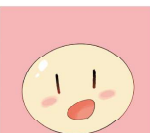


申込用 QR

問い合わせ先 HP: <https://www.itotsunagu.style/>



プロマンガ家が教える！初心者のためのマンガイラスト講座



春川 りょうこ

NPO法人 NEWVERY /
Graphium School

マンガ・アニメ・ゲームに登場するようなキャラクターを描けるようになりたい人のための初心者向けイラスト講座です。
3回にわたる講座で8頭身 (もしくは6頭身) キャラを描き、自分なりのキャラクターを創れるようになることを目指します。
第1回: 顔の描き方
第2回: 体の描き方、髪型・服装での性格表現
第3回: 自分のオリジナルキャラクターを創る
本講座は、これからイラストを描いてみたいという方向けの講座ですので初心者の方も歓迎です。

対象 中学生以上の学生、社会人、マンガ・イラストに挑戦してみたい方

4/15(月)19:00 ~ 20:40
5/20(月)19:00 ~ 20:40
6/17(月)19:00 ~ 20:40

定員 20名 (最少催行人数 5名)
参加費 (税込) 15,000円 / 3回
※学生割引あり

申込方法
<https://graphium.jp/school/basic>



申込用 QR

問い合わせ先 電話: 03-4400-1083 メール: tokiwaso@newvery.jp



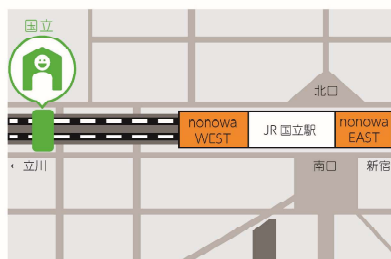
ACCESS



国立



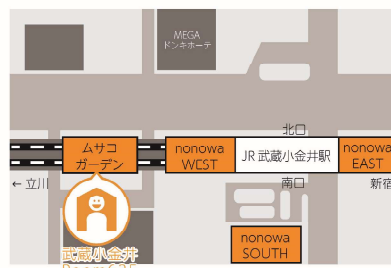
アクセス
国立駅
nonowa 口より徒歩3分
東京都国立市北 2-37-8
プログラボ国立内



武蔵小金井 Room635



アクセス
武蔵小金井駅
nonowa 口より徒歩すぐ
東京都小金井市本町 5-1-12
nonowa 武蔵小金井
ムサコガーデン内 Room635



武蔵小金井 ラボII



ビル
3F

アクセス
武蔵小金井駅
nonowa 口より徒歩すぐ
ラボ2 東京都小金井市本町 5-10-19
郡山ビル 3F
プログラボ武蔵小金井内



武蔵境



アクセス
武蔵境駅中央改札口より徒歩3分
東京都武蔵野市境 1-4-5
サンパレス武蔵境 104
プログラボ武蔵境内

