趣味の講座　②－1　定員20名

◆プロに学ぶ　築地へようこそ！

託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

主　題　築地場外市場は世界に名だたる観光地であり、「食のプロの街」でもあります。中央区民にとっては観光地ではなく、食の知識を学び、楽しみ、一流の食材や道具を買うことができる身近な場所です。この講座を受ければどこの店に行けばいいのかもう迷うことはないでしょう。2020年は日本中、世界中から多くの方が築地に訪れることは間違いありません。自分の買い物の場として、周りの人に「築地へようこそ！」と言いたくなる講座です。
※料理教室ではありません。
※試食をします。

講座番号　②－1

時　間：午前10時～正午
場　所：築地社会教育会館
回　数：6回
受講料：1,200円
材料費：6,000円
保険代：120円

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、砥石（お持ちでない場合は購入可能です）

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	5/20（水）	プロだから知っているお茶の世界	戸張　庸次（河内園）
第2回	5/27（水）	目利きに学ぶちょっと上行く魚の話	門井　直也（築地京富）
第3回	6/ 3（水）	素材を活かすのはキレッキレの包丁から	野崎　和夫（有次）
第4回	6/10（水）	美味しい豆の豆知識あれこれ	石川　秀樹（三栄商会）
第5回	6/17（水）	四季の野菜と映える飾り切り	藤本　宜丈（藤本商店）
第6回	6/25（木）	旨味たっぷりのウマい話	吹田　勝良（吹田商店）

講師紹介

戸張　庸次（とばり　ようじ）・**門井　直也**（かどい　なおや）・**野崎　和夫**（のざき　かずお）・**石川　秀樹**（いしかわ　ひでき）・**藤本　宜丈**（ふじもと　よしお）・**吹田　勝良**（すいた　かつよし）

築地場外市場を代表する6店舗。
戸張庸次…（有）河内園代表。昭和24年創業。茶匠。茶専門経営士。
門井直也…（株）築地京富代表。日本橋時代から続く魚の仲卸店の5代目。和食の料理人。
野崎和夫…（株）有次社長。創業大正7年。京都有次より独立。日本橋時代を経て築地に移転。
石川秀樹…（有）三栄商会社長。創業70年。豆・雑穀専門の卸問屋。
藤本宜丈…（株）藤本商店社長。多くの料理店に卸す創業80年の青果店。
吹田勝良…（株）吹田商店社長。明治25年創業。昆布商。

趣味の講座　②－2　定員30名

◆東京2020オリンピック・パラリンピック出場国の料理を作ってみよう

主　題　東京2020オリンピック・パラリンピック開催を記念して、出場国の料理を作ってみましょう。200ヶ国以上の中から、日本の食材でも作りやすく、日本人の味覚に合う人気が高い料理を選びました。世界の食文化を体感して、楽しんでください。

【持ち物】
エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/24（日）	フランス料理（ニース風サラダ・トマトの肉詰め・トマトゼリー）
第2回	6/14（日）	メキシコ料理（魚介のマリネ・タコスミート・アボガドディップなど）
第3回	6/28（日）	ベトナム料理（ベトナム風春巻き・鶏肉のフォー・スムージーなど）
第4回	7/12（日）	モロッコ料理（スープ・クスクスパエリア・シナモンオレンジなど）

講座番号　②－2

時　間：午前11時～午後1時30分
場　所：築地社会教育会館
回　数：4回
受講料：800円
材料費：4,000円
保険料：160円

講　師　紹　介

表　洋子（おもて　ようこ）

料理家、調理師、賢母の食卓主催。フランスでの料理修行から帰国後、行政や企業で料理講座を担当。現在は受験ママのための料理講座を主宰。料理講師歴10年・受講生は延べ2600名。本場の味を体験することをライフワークとし、これまで訪れた国は40ヶ国。

趣味の講座　②－3　定員20名

◆押し花アート

主　題　色落ちがしにくい「ふしぎな花倶楽部」方式で加工した押し花を使って、押し花アートの作品を作ります。

昔からある、新聞紙や電話帳にはさんで作る押し花から、近年の押し花技術は、目をみはるほど素晴らしい進歩を遂げていて、乾燥技術や保存技術はもちろん、押し花を作るための道具についても格段に進歩しています。いまや絵画の域にも達している作品もあり、さまざまな形で表現されるようになってきました。今回は、そんな押し花の基本的な作品の作り方を学びます。

【持ち物】はさみ、ピンセット、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/29（金）	栞とハガキ作り
第2回	6/ 5（金）	コースター作り
第3回	6/12（金）	うちわ作り
第4回	6/19（金）	カード作り

講座番号　②－3

時　間：午後1時30分～3時30分
場　所：築地社会教育会館
回　数：4回
受講料：800円
材料費：5,100円
保険料：160円

講　師　紹　介

西澤　千代子（にしざわ　ちよこ）

㈱日本ヴォーグ社　手づくり創造カンパニー　ふしぎな花倶楽部　公認インストラクター。自宅や老人ホームなどで押し花教室を開催。日本橋社会教育会館作品展に9年間出展、体験会をしている。

趣味の講座　②－4　定員20名

◆流してゆるめてセルフケア

主　題　筋肉の収縮やねじれからくるお顔の歪み、たるみ、肩こり、腰痛、足の疲れなどのお悩みに即効性のあるセルフケアを集めて講座にしました。どれも簡単ですぐ出来るものばかりです。身体をゆらしたり、やさしく触れたり、呼吸を意識するなど、力を必要としないのでどなたでもご参加頂けるものになっています。また、身近な物を使ったセルフケアの方法も紹介します。

講座番号　②－4

時　間：午前10時～正午
場　所：築地社会教育会館
回　数：3回
受講料：600円
材料費：1,500円

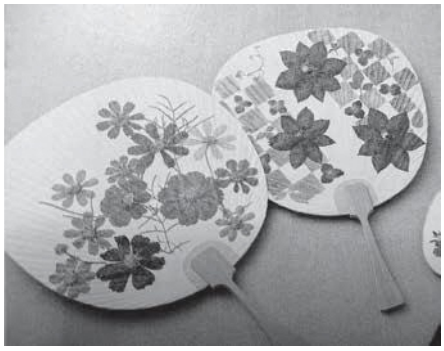
【持ち物】
いらなくなった靴下1足、スポーツタオル、お持ちの方はヨガマット

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	6/22（月）	筋肉のお話とフェイスブラシを使った楽チン♥小顔ケア（※材料のフェイスブラシを使います）	引地　順子
第2回	6/29（月）	肉球ケアとリンパケア⑴立ったまま、座ったままで出来る簡単セルフケア（※靴下1足をカットして使います）	
第3回	7/ 6（月）	肉球ケアとリンパケア⑵横になってスタイルアップもする簡単セルフケア（※フェイスブラシ、靴下、スポーツタオル1枚）	

講師紹介

引地　順子（ひきち　じゅんこ）

小顔･ボディケアセラピスト。「La＊Qoo新宿」主宰。「セルフケア」「小顔･若返り」などの施術と講座を中心に活動中。障害のある息子の為にボディケアを学び「揉まない、押さない、引っ張らない」力を入れずに優しく身体を緩める現在のケアに辿りつきました。「痛くないケア」の特徴を生かし福祉作業所などで障害のある方の身体と心のケアにも力を注いでいます。



②－3　押し花アート

②－2　東京2020オリンピック・パラリンピック出場国の料理を作ってみよう

趣味の講座　②－5　定員30名

◆大人のための器楽合奏～懐かしい音楽授業を再現！～

主　題　押入れで眠っている楽器を演奏したい。仲間と一緒に演奏したい。そんな皆様にピッタリの講座です。あの頃の懐かしい曲に、もう一度チャレンジしませんか。好きな楽器を持ち寄り合奏を楽しみましょう。
※小学校程度の楽譜を使用します。
※楽器の例：リコーダー、鍵盤ハーモニカ、吹奏楽やオーケストラの楽器など。
※講座内容に関するお問合せは日本橋社会教育会館まで。（03-3669-2102）
【持ち物】楽器、譜面台（お持ちでない方は購入も可能です。）

講座番号　②－5
時　間：午後7時～8時30分
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：5回
受講料：1,000円
材料費：500円

回数	日程	講義内容
第1回	5/17（日）	「キラキラ星」、「歓喜の歌」、讃美歌などを題材に合奏①
第2回	5/24（日）	「キラキラ星」、「歓喜の歌」、讃美歌などを題材に合奏②
第3回	6/ 7（日）	有名な民謡（「ロンドンデリーの歌」など）を題材に合奏①
第4回	6/21（日）	有名な民謡（「ロンドンデリーの歌」など）を題材に合奏②
第5回	7/ 5（日）	まとめ、仕上げ

講師紹介

城戸　巌（きど　いわお）

全日本イングリッシュハンドベル愛好会認定講師。和声作曲法を北村昭氏に、指揮法を大澤健一氏に師事。

趣味の講座　②－6　定員20名

託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆おしゃべり美術鑑賞講座～アートを100倍楽しむ方法～

主　題　みなさんはアートを楽しんでいますか？「感性がないから…」「専門知識がないから…」そんな風に思って、アートを楽しまないのはもったいない！この講座では、美術に苦手意識のある方もない方も自由自在に鑑賞を楽しめる技を伝授します。
　まずは自分の目で作品をよく見ましょう。そして思ったことや考えたことをグループで話し合い、時間をかけて味わうことで作品の世界に近づいていきます。グループでの鑑賞には多様な視点から作品を捉える面白さがあります。自分なりの興味や解釈を持った上で作品や作家についてのレクチャーを聞けば、さらに鑑賞が深まるでしょう。
　見て、考えて、話して、聞いて、みんなでおしゃべりしながら美術鑑賞を楽しみましょう！
※会館内で実施する講座のため、プロジェクターを使用して鑑賞します。
※開催中の展覧会に合わせて講座内容が変更になる場合があります。　【持ち物】筆記用具

講座番号　②－6
時　間：午前10時～11時30分
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：4回
受講料：800円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	5/26（火）	見ることではじまる！世界の名画との新しい出会い	NPO法人　芸術資源開発機構（ARDA） 桑原　和美 近藤　乃梨子
第2回	6/ 9（火）	日本画の表現について考えてみる	
第3回	6/23（火）	いつでも鑑賞できる（話せる）作品に会いに行く	
第4回	7/ 7（火）	現代美術は難しい?!	

講師紹介

NPO法人芸術資源開発機構（ARDA）とは

誰もが持っている芸術（アート）という資源（チカラ）を開発し、その新しい可能性を活かすことで心豊かな社会を目指しているNPO法人。アーティストや市民、行政、学校、美術館など多様な人々と協働し、ワークショップやアーツ×ダイアローグ［対話で美術鑑賞］事業をおこなっている。

桑原　和美（くわはら　かずみ）

アート・コミュニケーター。学習院大学文学部哲学科卒。広く社会・教育とリンクするアートを介して生まれる新しいコミュニティや学びのかたちをサポート。NPO　ARDA理事。

近藤　乃梨子（こんどう　のりこ）

アート・コミュニケーター。女子美術大学芸術学部芸術学科卒。人とアートのかかわりやアートのはたらきを考え、アートの周りで起こるコトをデザインする。NPO　ARDAスタッフ、一般社団法人アプリシエイトアプローチ代表。

趣味の講座　②－7　定員30名

◆ニューヨーク生まれのジャイロキネシス®で全身を整える！

託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

主　題　ジャイロキネシス®は1980年代に生まれたエクササイズの一種で「ダンサーのためのヨガ」と呼ばれています。ヨガやバレエ、水泳や太極拳などをベースに流れるような動きが特徴です。椅子に座ってできるので体力に自信がない方でも無理なく行うことができます。

この講座ではジャイロキネシス®の歴史や体の使い方を基礎から学びます。続けることでインナーマッスルの強化や姿勢の改善、柔軟性の向上が期待できます。

【持ち物】動きやすい服装、飲み物

講座番号　②－7

時　間：午前10時～11時30分
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：5回
受講料：1,000円
保険料：200円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	5/29（金）	ジャイロキネシス®ってなに？ ～目指すカラダのクオリティを体感しよう～	村越　千佳子
第2回	6/12（金）	カラダの芯を見つけよう ～基本のポジションと背骨のアーチ・カール～	
第3回	6/26（金）	エネルギーの方向を明確にしよう ～背骨のスパイラルとサイドアーチ～	
第4回	7/10（金）	呼吸と運動のしあわせな関係を体感しよう ～背骨のウェーブと下肢のエクササイズ～	
第5回	7/17（金）	ジャイロキネシス®のフローを味わおう ～椅子のパートを通してやってみよう～	

講師紹介

村越　千佳子（むらこし　ちかこ）

ジャイロキネシス®認定トレーナー、ジャイロトニック®認定トレーナー。幼少よりクラシックバレエに親しみ、高校時代にモダンダンスに転向。モダンダンススタジオで助手を務める傍ら、舞台へ出演。ここ15年はアルゼンチンタンゴに親しむ。そこで自分自身の身体の中のコネクションの重要性へと興味が広がり、タイミングよくジャイロキネシス®と出会った。自身の心身の変化に驚き、その精神性と機能性に魅了され、2015年より指導者としての活動を始め現在に至る。さらに、マシンを使って繊細な指導が可能になるジャイロトニック®のライセンスも取得し2017年より指導を行なっている。

趣味の講座　②－8　定員24名

託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆笑いは教養！落語初級講座

主　題　伝統芸能である落語を通して、日本文化の面白さを知る講座です。数回講座の中で、段階的に参加者の皆様に楽しく落語に触れていただくなど、落語をより楽しんでいただくための講座です。実際に扇子や、手ぬぐいを使用して落語の噺をしてみませんか。笑って学びましょう！

【持ち物】扇子、手ぬぐい

回数	日程	講義内容
第1回	5/25（月）	落語の成り立ちから現代のお笑いに至るまで、その歴史を解説する。実演も予定。
第2回	6/15（月）	庶民の遊び、寄席の余芸などを解説。川柳や言葉遊びを通じて落語的な笑いの発想を解説する。
第3回	7/13（月）	第二回に引き続き、落語的な笑いの発想を考察する。さらに、笑いの構造についても分析する。
第4回	8/ 3（月）	落語の解説。ワークショップ形式で落語の所作や解説を行っていく。

講座番号　②－8

時　間：午後2時30分～4時
場　所：月島社会教育会館
回　数：4回
受講料：800円

講師紹介

笑福亭　智丸（しょうふくてい　ちまる）

落語家。2013年大阪芸術大学大学院修士課程修了後、笑福亭仁智に入門。古典落語と新作落語の双方で研鑽を重ねている上方落語界期待の若手。詩人として中原中也賞候補になるなど文芸派としても注目を集めている。

趣味の講座　②－9　定員20名

託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆はじめての立体刺繍（スタンプワーク）
～スタンプワークで作る野の花～

主　題　立体刺繍はスタンプワークとも言われ、ワイヤーワークと刺繍を組合わせて立体的な花などのモチーフを作りあげる刺繍です。一般的な刺繍より手間がかかるかもしれませんが、必要なステッチはとてもシンプルで気軽に始めることができます。刺繍の経験がある方も、はじめての方も立体刺繍に挑戦してみませんか？

【持ち物】
手芸用はさみ、フランス刺しゅう針、工作用はさみ（ワイヤー用）、HB鉛筆、筆記用具、必要な方は眼鏡、糸通し（スレダー）

回数	日程	講義内容
第1回	5/26（火）	スタンプワークの基本
第2回	6/ 9（火）	小花の作り方
第3回	6/23（火）	ワイヤーで作る花（1）
第4回	7/14（火）	ワイヤーで作る花（2）
第5回	8/11（火）	パーツの仕上げ、背景の作り方
第6回	8/25（火）	額装と組み立て

講座番号　②－9

時　間：午後2時～4時
場　所：月島社会教育会館
回　数：6回
受講料：1,200円
保険料：200円
材料費：6,000円

講師紹介

福島　ミワ（ふくしま　みわ）

日本アートクラフト協会認定講師。杉野服飾大学、服飾学科卒業。日本アートクラフト協会刺しゅう講師資格を取得し、刺しゅうを中心に手織りや小物作りなどのレッスンを行っている。初心者でもわかりやすい、実技と座学を組み合わせたレッスン方式が特徴。

趣味の講座　②－10　定員24名

◆はじめてのチェス

主　題　チェスは世界188カ国で楽しまれており、競技人口は盤上ゲームでは世界一を誇る世界共通の文化です。楽しくチェスを覚えていく中で、論理的思考が鍛えられ、脳の活性化にも役立ちます。基礎からルールや戦術を学べば一生涯楽しめる趣味となることでしょう。

【持ち物】筆記用具
※チェス用具（コマ、チェス盤シート、収納袋）は初回に配布、以後毎回持参していただきます。
※材料費にて国際基準に適合した基本のチェス用具を購入します。

講座番号　②－10

時　間：午後6時30分～8時30分
場　所：月島社会教育会館
回　数：5回
受講料：1,000円
材料費：2,750円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	5/30（土）	チェスのルール	山田　明弘
第2回	6/13（土）	チェスの勝ち方	
第3回	6/27（土）	チェスの序盤	
第4回	7/11（土）	チェスの基本戦術	
第5回	7/25（土）	エンディング	

講師紹介

山田　明弘（やまだ　あきひろ）

一般社団法人ナショナル･チェス･ソサエティー･オブ･ジャパン（NCS）理事･副代表。世界チェス連盟FIDE公認審判。東京、北海道にて教員を務める傍ら独学でチェスを学び、各種国内大会で優勝。函館市でチェス教室を12年間開校、ジュニア選手権の入賞者らを多数輩出した。

②－9　はじめての立体刺繍（スタンプワーク）