趣味の講座　②－1　定員20名

◆アーティフィシャルフラワー

主　題　アーティフィシャルフラワーという造花を使用したフラワーアレンジメントを作ります。アーティフィシャルフラワーは生花のようなリアルさを再現したお花で、水やりなどのお手入れがいらず長く楽しむことができます。

【持ち物】
ハサミ、持ち帰り用の袋、エプロン

講座番号　②－1

時　間：午後2時～4時
場　所：築地社会教育会館
回　数：5回
受講料：1,000円
材料費：6,000円
保険料：200円

回数	日程	講義内容
第1回	9/19（日）	ミニアレンジメント
第2回	10/10（日）	リース
第3回	10/24（日）	フォトフレーム
第4回	11/7（日）	コサージュ
第5回	11/21(日)	しめ飾り

講師紹介

武田　美保（たけだ　みほ）

フラワーデザイナー/フォトグラファー。千葉県八千代市で「Fleur de saisons フルールドセゾン」を主宰。大手企業やレストランなどでイベントを開催する他、百貨店などにも作品を出展している。

②-1　アーティフィシャルフラワー

趣味の講座　②－2　定員10名

◆茶道入門～楽しく学ぶ茶道の心～

主　題　敷居が高いと思われている茶道ですが、おもてなしの心、美しい所作など日常生活を送る上でも学ぶことは数多くあります。本講座では茶道の心をはじめお茶のいただき方、点て方など茶道の基本を学びます。最終日にはお茶会を体験していただきます。日本の文化を知ると同時に日常の心の安らぎを得ることができるでしょう。正座が苦手な方でもイスとテーブルでのお点前を取り入れながら楽しく学びます。今回の講座では、おひとりでお茶を点てていただく、個人作業が基本となります。

講座番号　②－2

時　間：午後6時～8時
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

【持ち物】
白い靴下（洋服の場合）、懐紙、菓子切、袱紗（ふくさ）、古帛紗（こぶくさ）（あれば）、扇子

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 4（月）	茶道について～お菓子とお茶のいただき方～
第2回	10/25（月）	割稽古
第3回	11/ 1（月）	立礼（イス席）にて①解説と割稽古
第4回	11/15（月）	立礼（イス席）にて②割稽古と実践
第5回	11/29（月）	お茶会に向けて～席入りの仕方、客の所作～
第6回	12/ 6（月）	はじめてのお茶会～総括～

講師紹介

榎本　宗白（えのもと　そうはく）

裏千家教授。代々続く稽古場を中心に子どもから大人まで幅広く指導。東京都市大学非常勤講師ほか、学校や企業での稽古も多数受け持つ。「なごみ」（淡交社）連載中。執筆多数。

趣味の講座　②－3　定員40名

託児付

◆自分にあった姿勢づくりと健康歩行！ノルディック・ウォーク

主　題　2本のポールを使用して歩くノルディックウォーク。背筋が伸びて歩幅が広がり左右のバランスも良くなって理想的なウォーキングフォームが身に付きます。また認知症やフレイル予防のための体操やバランス運動、脳トレ遊びなどどなたでもご自身のペースで楽しくご参加いただけます。

講座番号　②－3

時　間：午前10時30分～正午
場　所：築地社会教育会館
回　数：3回
受講料：600円
保険料：120円

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、汗ふき用タオル、水分補給用の飲み物

回数	日程	講義内容
第1回	1/14（金）	歩くを学ぼう！ 基本動作とポールdeあそび
第2回	1/21（金）	姿勢を学ぼう！ バランス運動とポールde姿勢矯正
第3回	1/28（金）	美しく格好よく歩こう！ 自分の体に合った歩き方

講師紹介

芝田　竜文（しばた　たつふみ）

HEALTH CONSULTING INC.代表取締役。全日本ノルディックウォーク連盟指導部技術委員、アメリカスポーツ医学会運動生理学士・健康運動指導士・介護予防指導士。

趣味の講座　②－４　定員12名

◆はじめてのシャドーボックス

主　題　シャドーボックスは「シャドーアート」とも呼ばれ、平面であるはずの絵や写真を何層にも分けて重ねていき、光の当たり方や陰影で立体的に見せるペーパークラフトの一種です。その起源は１７世紀のヨーロッパにまでさかのぼり、フランス上流階級の貴婦人たちの間で流行したといわれています。同じ絵柄のプリントやカードを数枚使い、絵のパーツを切り抜き、貼り重ねて奥行きを演出、真に迫った立体画に作り上げます。おおもとの絵柄から描く必要はないので、何かものづくりをしたいけれど、絵を描くのは苦手……といった人にもおすすめです。

今回は全６回の講座で、初心者でもチャレンジしやすいコンパクトな作品を作ります。額縁に入れる形の作品に仕上げ、１１月の区民文化祭「作品展」での展示を目指します。

講座番号　②－４

時　間：午後２時～４時
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：６回
受講料：1,200円
材料費：5,500円
保険料：240円

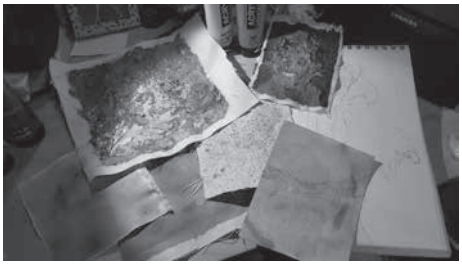
【持ち物】
チャック付きポリ袋、必要な方は眼鏡、ウェットティッシュ

回数	日程	講義内容
第１回	9/24（金）	シャドーボックスの基本を学ぶ① 道具の使い方からカットの仕方。
第２回	10/ 8（金）	シャドーボックスの基本を学ぶ② 練習用作品に挑戦。
第３回	10/15（金）	メインの作品をつくる① 絵柄をパーツごとにカットする。
第４回	10/22（金）	メインの作品をつくる② カットした各パーツの断面をきれいにし、 丸みをつける。
第５回	11/ 5（金）	メインの作品をつくる③ 各パーツを組み立てる。
第６回	11/12（金）	メインの作品をつくる④ 仕上げ。

講師紹介

矢吹　明恵（やぶき　あきえ）

シャドーボックス　ミセスヤブキワーククラス主宰。3Dシャドーボックスアート協会創設理事。夫のアメリカ赴任中にシャドーボックスに出会い、1990年から読売文化センター京葉で講師を務める。自宅アトリエ、福島県いわき市で教室を開講。国立新美術館、上野・東京都美術館、銀座 伊東屋、京王プラザホテル等で展示。国内外の美術展で受賞をする。



②－４「はじめてのシャドーボックス」　②－５　アートエクササイズ～アートについて、様々な技法に触れてみよう～

趣味の講座　②－5　定員15名

託児付

◆アート・エクササイズ
～アートについて、様々な技法に触れてみよう～

主　題　人物クロッキーや様々な技法を使った表現を体感していただきます。

クロッキーとは短い時間で絵を描き上げることをさします。最初は難しく、間に合わないこともありますが、次第にものをどう捉えるかという部分が鍛えられ、自然と自由に描けるようになっていきます。

また後半では、初めての素材や技法にチャレンジしていただきます。次第に新しい感覚が鍛えられ、アイディアが湧くようになることでしょう！

まさにエクササイズするような感覚で、描くことをかたく感じず肩の力を抜いてどんどん描いていきましょう。

【持ち物】
汚れても構わない服、鉛筆、消しゴム、カッター、雑巾
（お持ちであれば/練ゴム、鉛筆は2B～4Bの柔らかさのもの）
※各回ごとに持ち物を別途お知らせします。

講座番号　②－5

時　間：午後2時～4時
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：5回
受講料：1,000円
材料費：5,000円
保険料：200円

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 4（月）	お互いの特徴を知ろう！ ・自己紹介・受講生同士で3分前後の鉛筆クロッキー
第2回	10/18（月）	モデルを様々な画材を使って描いてみよう！ ・様々な素材でクロッキー（パステル、絵の具、色鉛筆など）
第3回	10/25（月）	様々な技法を試してみよう！・技法紹介（ステイニング、厚塗り、転写、マーブリング、スパッタリングなど）・お好みのモチーフ（描く対象）を様々な技法で描く・実験する
第4回	11/ 1（月）	技法を組み合わせながら好きなモチーフを描いてみよう！ ・自由に実験しながら作品を制作
第5回	11/ 8（月）	お互いの絵を楽しもう！・今まで描いてきた絵の振り返り・意見交換会・加工して作品にする ※作品展に出品も可能です！出品されたい方はお声がけください！（任意）

講師紹介

田岡　智美（たおか　ともみ）

アーティスト。1995年千葉県生まれ。2021年武蔵野美術大学大学院造形研究科美術専攻油絵コース修了。学部･修了制作共に優秀賞受賞。ストリートファッションに影響を受け、ファッションのコーディネートの感覚を基にキャンバスに限らない技法を使った絵画作品を制作している。

趣味の講座　②－6　定員30名

託児付

◆チャレンジ　ザ　パントマイム！

主　題　ピエロが行う「パントマイム」に挑戦。

壁やロープが実際にあるようにみせる動きや人形ぶりなど、つい人に見せたくなる様々なテクニックを学びます。

みんなで楽しいショーをつくって披露しましょう。

【持ち物】
動きやすい服装（※スカートはお控えください）、運動靴、タオル、飲料

講座番号　②－6

時　間：午後1時30分～3時30分
場　所：日本橋社会教育会館
回　数：6回
受講料：1,200円
保険料：240円

回数	日程	講義内容
第1回	12/ 6（月）	パントマイムについて知る ・講師によるデモンストレーション ・固定点を学ぼう！
第2回	12/20（月）	パントマイムの基礎 ・人間？人形？人形ぶりにトライ！ ・綱をひこう！ ・壁を作ろう！
第3回	1/17（月）	
第4回	1/31（月）	目指せ！パントマイムショー ・パントマイムショーにむけたレッスンをしよう！
第5回	2/ 7（月）	
第6回	2/21（月）	It's show time！ ・楽しいパントマイムショーを開催しよう！

講師紹介

栗原　一（くりはら　はじめ）

エンターテイナー。パントマイム、ジャグリング、一輪車など幅広い芸域を活かしフリーのエンターテイナーとして活躍。専門学校、劇団東少ミュージカル等でもパントマイム指導をおこない、若手の育成にも力を注いでいる。

趣味の講座　②－7　定員12名

託児付

◆はじめての立体刺しゅう（スタンプワーク）
～スタンプワークで作る野の花～

主　題　立体刺しゅうはスタンプワークとも言われ、ワイヤーワークと刺しゅう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しゅうです。一般的な刺しゅう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。経験がある方も、はじめての方もこの機会に挑戦してみませんか？この講座では、短時間で制作できる簡単なものから、全面に刺しゅうを施す本格的なものまで、基本からひとつずつ学びます。最後には成果をまとめて素敵な額を作りましょう。

【持ち物】
手芸用はさみ（糸や小さな布を切ります）、工作用はさみ（紙や細いワイヤーを切ります）、針刺し、HBえんぴつ、筆記用具、必要な方は眼鏡

回数	日程	講義内容
第1回	9/22（水）	スタンプワークの基本
第2回	10/13（水）	小花の作り方
第3回	10/27（水）	ワイヤーで作る花（1）
第4回	11/10（水）	ワイヤーで作る花（2）
第5回	12/ 8（水）	パーツの仕上げ、背景の作り方
第6回	12/22（水）	額装と組み立て

講座番号　②－7

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
材料費：6,000円
保険料：240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講師会員。刺しゅう講師。杉野服飾大学、服飾学科卒業。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　②－8　定員20名

託児付

◆初心者のためのウクレレ講座
～簡単、楽しい！ウクレレで音楽を始めてみよう！～

主　題　手軽に歌の伴奏になり、楽しむことが出来るウクレレを弾けるようになることを目指します。ギターより簡単で、楽器経験がなく、楽譜を読めない方でもすぐに音が出て弾けるようになる手軽さがポイントです。夕食の後の団らん時、家族で集まったり、ちょっとした会合やパーティーの時など、ウクレレを弾きながらみんなで楽しく歌が歌えれば、人との繋がりのコミュニケーションに役立ち、人生が楽しくなります。この講座では、ウクレレを触るところから始め、3ヶ月で簡単なコード使って、譜面を見ないで立って弾き語りすることが目標です。音楽と共にある生活を始めましょう！

【持ち物】
ソプラノウクレレまたはコンサートウクレレ（お持ちでない方は事前に購入していただきます。購入するウクレレについては月島社会教育会館[03（3531）6367]にご相談ください。）

回数	日程	講義内容
第1回	9/28（火）	ウクレレの弾き方を覚えよう
第2回	10/12（火）	課題曲を題材にウクレレを弾いてみよう ①
第3回	10/26（火）	課題曲を題材にウクレレを弾いてみよう ②
第4回	11/ 2（火）	課題曲を題材にウクレレを弾きながら歌ってみよう ①
第5回	11/16（火）	課題曲を題材にウクレレを弾きながら歌ってみよう ②
第6回	12/14（火）	ミニコンサート

講座番号　②－8

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

講　師　紹　介

ダディ　高橋（たかはし）

株式会社ダディ 代表。「ダディ高橋＆ムード歌謡ワンコーラスバンド」を率いる現役のミュージシャン。バンドではウクレレ＆ヴォーカルを担当。劇団「自由劇場」を経て、イベント会社(株)ダディを設立。イベントのプロデュースの他、プロの司会者としても幅広く活躍中！ライブでは『ムード歌謡一筋30年の歌声』をお聴かせします♪大好きなハワイの楽器ウクレレに惚れ込み、ウクレレの楽しさを広めるために「ダディさんのウクレレ教室」を開校。今年11周年を迎えました。

趣味の講座　②－9　定員20名

◆シルクロードへ想いを馳せるウイグルダンス

託児付

主　題　ウイグルダンスとは、中国の北西ユーラシア大陸中央付近にある、ウイグル族がおどるエキゾチックなダンスです。「シルクロード」の中継地だった地域であるウイグル族は、中央アジア民族らしい顔立ちで、情熱的で明るい性格の人が多く、遊牧生活によって培った独自の文化を持っています。カラフルな衣装を纏い歌や音楽、踊りを楽しむことから、「歌と踊りの郷」とも呼ばれています。民族色彩にあふれ、雰囲気も独特で人々から愛されているウイグル族ダンスを、実際のウイグル族である講師の先生にお教えていただきます。ロマンあふれるシルクロードの歴史に思いを馳せながら皆さんでダンスを踊ってみませんか。

【持ち物】動きやすい服装

講座番号　②－9

時　間：午後2時～3時30分
場　所：アートはるみ
回　数：5回
受講料：1,000円

回数	日程	講義内容
第1回	11/ 6（土）	手の形、手首の回し方
第2回	12/ 4（土）	足の動き
第3回	12/11（土）	手と足の組み合わせ
第4回	1/22（土）	手、足、首の組み合わせ
第5回	1/29（土）	1つの曲に振り付けて踊る

講師紹介

Aytikin Yarmuhemmed
（アイティキン・ヤルモハメド）

ダンサー。1992年中国新疆ウイグル自治区ウルムチ市生まれ。新疆芸術学院卒業。東京藝術大学大学院映像研究科修了。

現在は同校で研究生として在籍中。作曲家の父親、新疆ムカーム芸術団体の歌手である母親の元、幼少期からユネスコ無形文化遺産でもある音楽、歌、舞踊が一体化した「ウイグル12ムカーム」の影響を受け、その中でもダンスを学び、現在も続けている。

②-7　はじめての立体刺しゅう（スタンプワーク）
～スタンプワークで作る野の花～

②-8　初心者のためのウクレレ講座
～簡単、楽しい！ウクレレで音楽を始めてみよう～