

趣味の講座 ②-1 一般募集 5名



◆カリグラフィー入門

～オリジナルカードを作成しよう～

主 題 「カリグラフィー」という言葉を聞き慣れない方もいらっしゃると思いますが、専用のペンとインクを使用して独特の美しいアルファベットや模様を描く、西洋の書道です。ウェディングボードやバースデーカードなどに用いられています。

カリグラフィーを学んで、親しい方へのお手紙やギフトに添えるオリジナルカードをご自身で描いてみましょう。今回は、初心者の方でもはじめやすいイタリック体を学びます。

【持ち物】 鉛筆、消しゴム、30cm定規、B4サイズの内紙を持ち帰る袋（封筒など）

回数	日程	講義内容
第1回	9/11（金）	ペンの使い方
第2回	9/25（金）	カード用小文字と飾り罫
第3回	10/ 9（金）	カード用大文字と飾り罫
第4回	10/23（金）	オリジナルカードの作成
第5回	11/ 6（金）	小文字を学ぶ①
第6回	11/20（金）	小文字を学ぶ②

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：2,500円
定 員：20名

講師紹介

澤田 未恵（さわだ みえ）

カリグラファーズ・ギルト会員、日本カリグラフィースクール講師。第12回日本カリグラフィースクール作品展で総合優秀賞を受賞。また国内外のワークショップに多数参加。2012年よりカリグラフィーネットワークの運営に携わり、その普及に務める。2014年と15年に、日本橋丸善「世界の万年筆展」にてデモンストレーションを担当。

趣味の講座 ②-2 一般募集 15名



◆野菜と果物が主役のヘルシーランチ

主 題 いつもの野菜や果物を、ちょっとおしゃれに、もっと手軽に、楽しく沢山食べられるコツが身につく講座です。

1日に食べていただきたい野菜や果物の量、色どりや調理法による体への影響のほか、季節や産地による違いなどを学んで、毎日の食事に生かしていただきたいと思います。また毎回、パンやピザなどとのアレンジレシピを紹介し、バランスの良いセットメニューで健康的な食生活を提案します。

※食材の原材料：小麦・卵・乳・えびを含む

【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	11/18（水）	おからベーグルで和風デリランチ
第2回	11/25（水）	もちり米粉パンで中華ランチ
第3回	12/ 2（水）	スムージーで作るサラダパンケーキランチ
第4回	12/ 9（水）	カラフルピザランチ

講座番号 ②-2

時 間：午前11時～午後1時
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：200円
定 員：20名

講師紹介

田上 有香（たがみ ゆか）

シニア野菜ソムリエ。広告代理店勤務を経て、香港在住の後、食の道に進む。レシピ開発や飲食店プロデューサーなど、直接料理に携わるほか、出版関連の監修・企画・制作を行うなど、野菜・果物の魅力を多方面から伝えるために幅広く活動している。



◆はじめてのアロマセラピー

主 題 この講座では、毎回ハンドクリームなど人気のアロマクラフトを作りながら、アロマセラピーの基礎知識を楽しく学びます。18種の香りに包まれながら、みなさんの「癒し」を見つけていきましょう。男性のご参加も歓迎です。

【持ち物】アロマクラフトを持ち帰る袋、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	1/13 (水)	ルームスプレー
第2回	1/20 (水)	バスソルト
第3回	1/27 (水)	ボディ・パウダー
第4回	2/ 3 (水)	香油
第5回	2/10 (水)	ハンドクリーム
第6回	2/17 (水)	ハンド・マッサージ

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：6回
受講料：1,200円
材料費：2,500円
定 員：15名

講師紹介

高橋 さやか (たかはし さやか)

ニールズヤードパートナーシップ基礎クラス認定講師、アロマセラピーインストラクター。大学卒業後、HONDA本社ショールームに就職。華やかに見られる仕事の中で、美容や女性特有の不調に悩んだことを機に、ホリスティックスクール「ニールズヤード レメディーズ」にてアロマセラピーを本格的に学ぶ。現在、築地社会教育会館の自主講座などで、アロマの講師として活動を行っている。



◆和の香り講座 ～日本発祥、香道の基礎を学ぶ～

主 題 香道は室町時代から現代まで続く、茶道・華道と並ぶ日本三大芸道のひとつです。一見初心者には難しいように感じるかもしれませんが、取り組んでみるとすぐに奥深い優雅な香り「遊び」の世界に魅了されることでしょう。例えば、「香り当てゲーム」のような感覚で楽しむ「組香(くみこう)」では、繊細な香りを嗅ぎ分けると同時に、頭がすっきりして研ぎ澄まされるような感覚を味わうことができます。

この講座では、香炉の持ち方や香の聞き方などを体験学習しながら、「和の香り」を楽しんでいただきますので、初めての方もお気軽にご参加ください。

【持ち物】筆記用具、白いソックス (又はソックスカバー)

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 7 (水)	香の歴史と香の聞き方
第2回	10/21 (水)	香道で使われる香木の種類について
第3回	11/18 (水)	香席作法を基礎から学ぶ
第4回	11/25 (水)	組香で楽しむ源氏物語 (源氏香)

講座番号 ②-4

時 間：午後2時～3時30分
場 所：日本橋社会教育会館
回 数：4回
受講料：800円
材料費：5,000円
定 員：15名

講師紹介

福島 正和 (ふくしま まさかず)

香道薫風会代表。20代の後半から香道を学びはじめ、最近では、主に香道未経験の人を対象に、香道の世界の魅力と面白さを紹介する活動を行っている。日本橋社会教育会館では自主講座「和の香り」講師を担当している。



趣味の講座 ②-5 一般募集 15名

◆簡単ペイントでオリジナル「マトリョーシカ」

主 題 初心者でも楽しく描けるマトリョーシカペイント講座です。
マトリョーシカはロシアの木製の人形で、名前の由来は、ロシアの女性の名前である「マトリョーナ」に「○○ちゃん」の意味である「シカ」をつけたものです。大きな人形から小さな人形が出てくる様子が出産のイメージに似ていることから、出産祝いなどにも使われるそうです。
この講座では、絵の具の特性や筆の使い方、模様を描くポイントを学びながら、最終的にオリジナルのマトリョーシカを完成させていきます。
世界でたった一つのマトリョーシカを描いてみませんか。

講座番号 ②-5

時 間：午前10時
～11時45分
場 所：日本橋社会教育会館
回 数：7回
受講料：1,400円
材料費：4,000円
定 員：20名

【持ち物】エプロン（又は汚れても良い服装）

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	10/29 (木)	ストラップ or マグネットペイント①
第2回	11/12 (木)	ストラップ or マグネットペイント②
第3回	11/19 (木)	マトリョーシカペイント①
第4回	11/26 (木)	マトリョーシカペイント②
第5回	12/ 3 (木)	マトリョーシカペイント③
第6回	12/10 (木)	マトリョーシカペイント④
第7回	12/17 (木)	マトリョーシカペイント⑤

講 師 紹 介

上原 光子 (うえはら みつこ)

手づくり雑貨「Maminka (マミンカ)」店主。「母から子に伝えたいこと」をテーマに自己ブランドを設立し創作活動を展開している。2007年より、マトリョーシカや電子楽器マトリョミンのオーダーペイントを開始。2014年『マトリョーシカのレシピ帖』(雷鳥社)を出版。全国各地で工作教室、ペイント教室や演奏活動を行っている。

趣味の講座 ②-6 一般募集 10名

◆古き良き発酵食 ～新しい食べ方のアイデア～



主 題 この講座では、古き良き時代の日本の発酵食を学び、それを活用した調理方法を学びます。発酵の正しい知識や、身体へ与える効果、手づくりと市販品の味の違いなど、発酵食の良さを実感することができます。また第3回には、日本でも馴染みのある韓国の発酵についても学びます。

普段スーパーで簡単に買える発酵食ですが、一から手づくりし、素材を生かした美味しい料理で健康に役立ててみませんか？

※食べる量は軽食程度になります。

※食材の原材料：乳・卵・えびを含む

【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	12/ 8 (火)	塩こうじのつくり方と活用レシピ
第2回	12/22 (火)	甘酒のつくり方と活用レシピ
第3回	1/12 (火)	キムチのつくり方と活用レシピ
第4回	1/26 (火)	味噌のつくり方と活用レシピ

講座番号 ②-6

時 間：午後1時～4時
場 所：月島社会教育会館
回 数：4回
受講料：800円
材料費：4,000円
保険料：200円
定 員：20名

講 師 紹 介

舘野 真知子 (たての まちこ)

料理研究家、管理栄養士。栃木県で八代続く農家に生まれ、産地直送の野菜を使ったレストランのシェフを経て独立。発酵食が得意で、国内外を問わず、食の楽しさ素晴らしさを伝える活動をしている。著書多数。

◆アートとしての金継ぎを楽しむ

主 題 せっかくのお気に入りの器を甦らせたい！

そこで「新漆」という漆に似たカシュー系の新しい材料を使い、別の器などと組み合わせて、新たな作品を作りましょう。欠けてしまったり壊れてしまった器を食器として元通りに直すのではなく、新たな作品として生まれ変わらせるという方法です。例えば破片同士を組み合わせて箸置きを作ったり、ガラスなどの別素材とつなげてアクセサリーにしたりなど、アートとしての金継ぎを楽しみましょう。

※ご自宅にある割れたり欠けたりした器で、アートとして再生し楽しみたいものや、ポイントとして使ってみたいガラス片や木片などを数点ご用意ください。

【持ち物】 壊れてしまった器やガラス・木片など数点、作品持ち帰り用の洗濯バサミ4つ、作品を入れる箱、紙袋、エプロン

講座番号 ②-7

時 間：午後1時～3時
場 所：アートはるみ
回 数：6回
受講料：1,200円
材料費：4,000円
保険料：300円
定 員：15名

回数	日程	講義内容
第1回	9/11 (金)	基本の修復技法を学ぶ
第2回	9/25 (金)	器に描く技法を学ぶ
第3回	10/ 9 (金)	破片をつける技法を学ぶ
第4回	10/23 (金)	作品デザインを考える
第5回	11/ 6 (金)	制作①
第6回	11/20 (金)	制作②

講師紹介

鴨下 知美 (かもした ともみ)

陶芸工房 RITTaU 主宰。陶芸家として、国内外での個展やオーダーによる作陶で活躍中。工房では予約制で陶芸教室を開催。2007年より「リッタイとウツワ展」を毎年開催している。食文化のインストラクターとして知られる伊藤和江さんが主宰する「kuh」金継ぎ教室の講師も務める。

HP : <http://rittaiu.jimdo.com/>

◆懐かしい日本の童謡

主 題 親から子へ受け継がれてきた、日本の童謡。日本の童謡には、作られた当時の時代や、春夏秋冬の日本の情景が描かれた独特の美しいメロディの曲がたくさんあります。お母さんの背中で聞いた童謡、子どもの頃に友達と大きな声で歌った童謡を、童心を思い出しながら歌ってみませんか？

【持ち物】 水分補給のできるもの、筆記用具

講座番号 ②-8

時 間：午前10時～11時30分
場 所：アートはるみ
回 数：4回
受講料：800円
定 員：20名

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 6 (火)	童謡を歌いながら、昔懐かしい記憶を呼び起こしましょう。懐かしい子どもの頃の情景を思い出して、身も心も開放させましょう。
第2回	10/13 (火)	
第3回	10/20 (火)	
第4回	10/27 (火)	

講師紹介

浜崎 愛子 (はまざき あいこ)

シンガーソングライター。大阪音楽大学ポピュラーヴォーカル科卒業。第二種教員免許（音楽）取得。2003年米米クラブリーダー-BON氏プロデュースでCDデビュー、数々のライブをこなす。近年はボイストレーナー講師、映画音楽等の作曲製作に携わる。