



◆水引を学ぶ

講座番号 ②-1

主 題 飾りひも「水引」は、結び方や色にさまざまな意味があります。ご祝儀袋や贈答品、お正月の箸袋などに華やぎを添えるだけでなく、最近ではアクセサリーやガラスマーカーを作ったり、ハロウィンやクリスマスといった季節の飾りも水引で作製しています。

時 間：午後1時30分～3時30分
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

水引についてを学び、日々の暮らしに取り入れてみませんか。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/25 (月)	基本のあわじ結びで作る福鈴のキーホルダー、かご	田村 京淑 田村 和子
第2回	10/ 2 (月)	ホームパーティーにも素敵な松竹梅のお箸袋	
第3回	10/23 (月)	ハロウィンカラーで作るお菓子入れ（中級かご）	
第4回	11/ 6 (月)	御祝いやお年玉入れにも使えるのし袋	
第5回	11/20 (月)	水引で作るクリスマスリース	

講師紹介

田村 京淑 (たむら けいしゅく)

中秀流水引結び家元、東京水引芸術学院院長、アート水引むすびの会会長。福井地方に伝わる水引工芸を中出京秀（中秀流前家元）より習得。流派展・作品展などの開催や、諸外国での文化交流に参加。テレビ、新聞、雑誌への掲載・出演多数あり。

田村 和子 (たむら かずこ)

東京水引芸術学院副院長。中秀流家元（故・中出京秀および田村京淑）より習得。各地教室や学校、ホテルなどでの講師を務める。





◆はじめてのトリム体操

～どこでも簡単にできる全身スッキリ体操～

主 題 「トリム」とは、船舶のバランスを保つという意味のノルウェーの造船用語です。

人は栄養・運動・休養の3つの要素をバランスよく取ることで健康体を保つと言われており、トリム体操を実践することにより、この三要素の運動の分野に関わり、心身ともにバランスのとれた健康づくりに寄与します。

また、メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム予防にも適した、どなたでもマイペースで行っていただける運動です。

【持ち物】 上履き、スポーツタオル、飲料

講座番号 ②-2

時 間：午前10時～11時45分

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

保険料：200円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	11/13 (月)	①ウォーミングアップ
第2回	11/20 (月)	②ラジオ体操
第3回	11/27 (月)	③エアロビクス (有酸素運動)
第4回	12/ 4 (月)	④筋力トレーニングとストレッチ (座位・側位・伏位・仰位)
第5回	12/11 (月)	⑤リラクゼーション ⑥リズム運動

講 師 紹 介

杉浦 重子 (すぎうら しげこ)

NPO法人東京トリム体操協会理事長。1937年生まれ。30代より、トリム体操に興味を持ち、地域でクラブを立ち上げる。34年間の教員生活後トリム体操指導員として、地域をはじめ広範囲にわたり、中高年者の健康に尽力している。

藤橋 淳子 (ふじはし じゅんこ)

NPO法人東京トリム体操協会会計理事。1941年生まれ。30数年のトリム歴有り。品川区で活躍。前指導者推薦により、所属クラブの指導を継承し、現在は、大田区・世田谷区などで活躍している。

土岐 精美 (とき きよみ)

NPO法人東京トリム体操協会事業委員。1940年生まれ。30数年のトリム歴有り。中野区、世田谷区、港区などで活躍。事業開催に当たっては、当協会の中心となり、大会成功に努力を惜しまない。





託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆パーチメントクラフト ～華やぎの白い世界～

主 題 パーチメントクラフトとは、半透明のパーチメント用紙を使用して、季節のカードや生活の中のさまざまな小物、大きなものではウェルカムボードなどを作製するヨーロッパ生まれのペーパークラフトです。

今回は3回の講座で初心者でもできる、一年で一番華やぐ季節を彩る、クリスマスからお正月の小物を作製します。

一枚の半透明の紙から作られる、白く美しい世界を、この機会にご堪能ください。

【持ち物】 消しゴム、15cm程度の定規、ハサミ、必要な方はルーペなど手元の見やすいもの

講座番号 ②-3

時 間：午前10時～午後1時

場 所：築地社会教育会館

回 数：3回

受講料：600円

材料費：4,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/19 (日)	雪化粧のスタンド壁飾り	橋本 今日子
第2回	12/ 3 (日)	柔らかな灯りのクリスマスツリー	
第3回	12/17 (日)	華やぎの新春の和飾り	

講 師 紹 介

橋本 今日子 (はしもと きょうこ)

パーチメントクラフトIPCA（インターナショナル・パーチメントクラフトアカデミー）公認講師。カルチャーセンターや自宅アトリエで講師を務めるほか、作品展や展示会などでオーダー作品など作家活動を行う。



◆和食のいろは～日本料理の基本を学ぶ～

主 題 なんとなく、できてしまう、それが和食のいいところかもしれない。しかし、「理屈」や「コツ」がわかるようになると、料理は俄然楽しく、格段に美味しく作れるようになります。5回の講座で、出汁、魚のおろし方、酢の物・和え物、蒸し物、揚げ物といった、日本料理の「基本」の調理法をひとつずつ学んでいきます。

ぜひこの機会に、「基本」を見直す体験をしてみませんか？

【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	1/13 (土)	出汁の引き方 (吸い物)
第2回	1/20 (土)	小魚のおろし方 (三枚おろし)
第3回	1/27 (土)	酢の物・和え物 (鳴門巻・白和え)
第4回	2/ 3 (土)	蒸し物 (茶碗蒸し)
第5回	2/10 (土)	揚げ物 (天ぷら)

講座番号 ②-4

時 間：午前11時～午後2時
場 所：築地社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円
材料費：7,500円
保険料：200円

講師紹介

二宮 崇典 (にのみや たかのり)

日本料理専門調理師、調理技術指導員。都内料亭で修行後、後進指導の道に入り30年を超える。「基本」を丁寧に、再現性の高いよう、お伝えする事を心がけている。日本料理専任講師として活躍中。

◆クラシック発声体験 ～石川啄木「初恋」を歌う～



託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

主 題 石川啄木「初恋」(作曲：越谷 達之助)を題材に、高音域の響かせ方や、呼吸法など、クラシック声楽家のトレーニング方法を体験します。声の調子で話し手の体調がわかるように、声と全身のコンディションは関連し合っています。良い姿勢で、腹式呼吸を使って、明るく聞き取りやすい声で歌えるようになると、気持ちも明るく元気になります。初回は講師による演奏も予定しています。

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：4回
受講料：800円

講師紹介

光野 孝子 (みつの たかこ)

ソプラノ歌手。松江市出身。島根大学教育学部特別音楽課程(声楽専攻)卒業。二期会オペラスタジオマスタークラス修了。修了時に優秀賞受賞。第五回藤沢オペラコンクール入選。1997年文化庁芸術インターンシップ研修員。2008～15年ベルギーにて声楽マスタークラス受講。オペラやオラトリオなど数多く出演。また合唱指導者としても活躍中。島根県観光「遣島使」。二期会会員。

回数	日程	講義内容
第1回	9/28 (木)	講師演奏、発声練習、譜読み
第2回	10/12 (木)	発声練習、旋律をきれいに歌ってみよう
第3回	10/26 (木)	発声練習、詩を味わい、美しい言葉で歌ってみよう
第4回	11/16 (木)	発声練習、総合練習

趣味の講座 ②-6

定員20名

◆仏教音楽「声明(しょうみょう)」を歌ってみよう

主題 「声明(しょうみょう)」とは、仏教の行事で用いられる音楽のことです。

中世の平曲・謡曲、近世の浄瑠璃・長唄・浪花節・民謡なども声明から影響を受けていると言われ、日本の伝統音楽の中でも貴重な存在です。近年ではその高い音楽性から、コンサートホールでも公演が盛んに行われています。

本講座では声明のルーツをたどり、インドの声明、中国の声明、そして日本の二大流派の一つである真言声明を用いて、日本の声明についてを解説します。解説の後には、実際に声明を全員で歌ってみましょう。

講座番号 ②-6

時間：午後6時30分
～8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
第1回	12/ 5 (火)	日本の声明の歴史や特徴の解説と合唱
第2回	12/12 (火)	中国の声明の歴史や特徴の解説と合唱
第3回	12/19 (火)	インドの声明の歴史や特徴の解説と合唱
第4回	12/26 (火)	まとめ

講師紹介

新井 弘順 (あらい こうじゅん)

所沢市宝玉院住職。高野山大学大学院文学研究科修了。真言宗豊山声明を学び、国立劇場における声明・雅楽・音楽公演の古典や新作の演奏に参加する一方、海外でも幅広い活動を行う。「声明の会・千年の聲」会員。

趣味の講座 ②-7

定員20名

◆体質に合わせた養生法を知る
～オリジナル漢方茶と薬膳調味料を作ろう～

主題 健康増進に役立つ、体質に合わせたセルフケアや養生法を学び、健康作りに役立ててみませんか。

カウンセリングシートで体質診断を行い、20種類の生薬から、体質に合ったオリジナルの漢方茶を作ります。

美味しい漢方茶の入れ方や試飲会、簡単に作れる漢方調味料作りを行い、セルフツボ押し方法もご紹介します。

【持ち物】エプロン、手拭きタオル、水筒などのお茶を入れる物（1ℓ以上）、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	1/30 (火)	体質診断～五臓～体質に合わせた漢方茶作り
第2回	2/ 6 (火)	体質診断～気血水～気血水のバランスをとる養生法 ①気の病に効果的なツボ押し方法、生活改善法、漢方茶作り
第3回	2/13 (火)	②血の病に効果的なツボ押し方法、生活改善法、漢方ラー油作り
第4回	2/20 (火)	③水の病に効果的なツボ押し方法、生活改善法、漢方醤油作り

講座番号 ②-7

時間：午後6時30分～8時

場所：日本橋社会教育会館

回数：4回

受講料：800円

材料費：4,000円

保険料：80円（第1回・第2回）

講師紹介

小林 絵梨子 (こばやし えりこ)

鍼灸師。登録販売員、薬膳研究会会員。鍼灸按摩マッサージ指圧師教員資格、日本エステティック協会認定上級エステティシャン、公益社団法人日本アロマ環境協会アロマアドバイザーを取得し、トータルでアプローチする。水天宮前にelliy鍼灸治療院を開院。



託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆作詞に挑戦!～みんなで「中央区」をテーマに作詞してみよう～

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：6回
受講料：1,200円

主 題 「賑やかな中央区」と「温故知新」をテーマに、受講者全員で作詞し、一つの作品を完成させる講座です。この講座を通じて、作詞の魅力、どのように表現すればより人に伝わり、楽しませる作詞ができるかを学びます。

第1回・第2回で作詞のアイデアを学び、第3回からは講師がファシリテーター（まとめ役）となり、作品を完成させます。

講師は米米CLUBのメンバーでたくさんのヒット曲に携わっているため、より実践的で人を楽ませる作詞のコツを知ることができます。

賑やかで人情味溢れる街「中央区」をテーマに作詞してみませんか？

※作詞による著作権については受講者の皆さんで作るもののため、基本的に個人に帰属しないことをご了承ください。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/13 (水)	作詞のアイデアを学ぶ：中央区の伝統芸能や演芸について	瀧口 雅仁 金子 隆博
第2回	9/27 (水)	作詞のアイデアを学ぶ：中央区の歴史について	菅原 健二 金子 隆博
第3回	10/11 (水)	作詞に挑戦	金子 隆博
第4回	11/ 8 (水)		
第5回	11/29 (水)		
第6回	12/13 (水)		

金子 隆博 (かねこ たかひろ)

音楽プロデューサー、アレンジャー、コンポーザー。2017年よりNHK総合の歌謡番組「うたコン」の指揮者に就任。米米CLUBではフラッシュ金子として活動。アレンジ、キーボードを担当。米米CLUBは「君がいるだけで」で1992年レコード大賞を受賞。

瀧口 雅仁 (たきぐち まさひと)

恵泉女学園大学、和光大学講師。演芸研究家。新聞・雑誌などで伝統芸能や演劇の評論を行なうほか、江戸文化や演芸に関する企画に携わる。著書に『古典・新作 落語事典』（丸善出版）、『噺家根問』（彩流社）、『平成落語論』（講談社現代新書）など。

菅原 健二 (すがわら けんじ)

司書、中央区立京橋図書館地域資料室担当。中央区立京橋図書館にて『中央区沿革図集(京橋篇・日本橋篇・月島篇)』、『Jr 中央区文化・歴史ずかん』の編集などを担当、江戸・東京の都市史を研究する。主な著書に『川跡からたどる江戸・東京案内』（洋泉社）など。



◆初心者のための製本講座

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：4回
受講料：800円
材料費：2,000円
保険料：160円

主 題 いつも持ち歩きたい、ちょっとしたノートやメモ帳。自分で作れたら素敵だと思いませんか？この講座では、手順やコツさえわかれば簡単にできる、製本の基本を会得することができます。また、ご朱印帳や巻物制作のための、バラエティに富んだ製本方法にもチャレンジします。

講座ごとの製本技術に関連した国宝・重要文化財をはじめとする貴重書もご紹介しますので、紙媒体の文化財を新たな視点で楽しめるようになります。

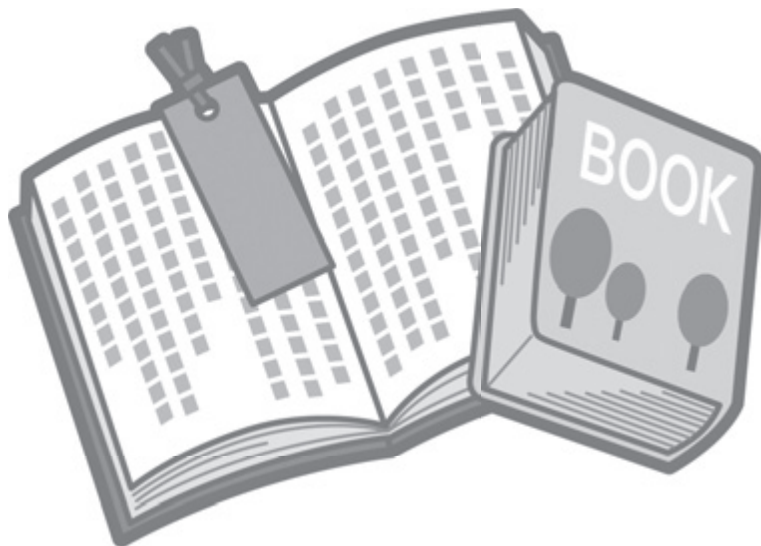
【持ち物】 筆記用具

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/26 (火)	和綴じの本をつくる (四ツ目綴じ)	篠木 由喜
第2回	10/10 (火)	オリジナルノートをつくる (中綴じ)	
第3回	10/24 (火)	ご朱印帳をつくる (折本)	
第4回	11/7 (火)	巻物をつくる (卷子本)	

講 師 紹 介

篠木 由喜 (しのき ゆき)

東洋文庫研究員・学芸員。企画展ごとの展示制作のほか、展示に関わるワークショップなどを主催。「本のミュージアム」であることを生かした製本体験シリーズは人気を博している。



◆我が家で本格タイ料理

講座番号 ② - 10

主 題 複雑な味わいのタイ料理。多くのスパイスやハーブが交じり合い、辛味、酸味、甘味、塩味、旨味といった成分が織り成すスパイシーで奥行きのある味わいが特徴です。あの絶妙な味のバランスにやみつきになった方も多いでしょう。家庭では難しそうに感じるタイ料理ですが、初心者の方でも作ることができるメニューを紹介します。また、タイ料理だけでなく、タイの文化や風習もご紹介します。

※メニューは仕入れ状況により変更する場合があります。

※食材の原材料：卵・小麦・えび・落花生を含む。

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

時 間：午前11時～午後2時

場 所：月島社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：7,500円

保険料：200円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/27 (水)	中部料理 (鶏肉のグリーンカレー、いかのレモン蒸し、果物の塩シロップ漬け、ジャスミンライス)	長澤 恵
第2回	10/25 (水)	東北料理 (鶏肉の東北スタイルサラダ、トントロのグリル、青パイアのサラダ、もち米)	
第3回	12/20 (水)	おもてなし料理 (丸鶏のグリル、トムヤムクンパスタ、パイナップルとバジルのシェイク)	
第4回	1/24 (水)	中華系タイ料理 (タイスキ[タイスタイルの鍋料理]、手作りタイスキソース、海老の食パン揚げ、中華麺)	
第5回	2/21 (水)	白粥に合うタイおかず (干し海老の和え物、青菜の炒めもの、干し魚の和え物、たくあんと卵の炒めもの、白粥)	

講 師 紹 介

長澤 恵 (ながさわ めぐみ)

タイ料理研究家。OL時代の旅行をきっかけにタイ料理に魅せられて転身。日本国内のタイレストランで基礎を学び、タイ国でタイ料理学校、食堂、レストランと北から南まで全国でタイ料理、タイ語を実践で習得。2010年、錦糸町で株式会社 TitCai を設立、タイ料理レッスン、企業の商品開発、メディアなどを中心に活動中。

