



◆ハーブのある暮らし はじめの一歩

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：5回
 受講料：1,000円
 材料費：3,000円

主 題 ハーブは香りをはじめ、さまざまな効能を私たちの暮らしにもたらします。この講座では誰もが知っているローズマリー、タイム、ラベンダー、バジルなどのハーブの苗をプランターに植え、家庭でも栽培できる方法を学びます。また講座で育てたハーブや身近なハーブを利用してハーブオイル、ハーブソルト、ハーブローション、バジルペースト、ラベンダークラフトを作ります。

ハーブを育て、ハーブの香りや効能を日々の生活に取り入れ、豊かで楽しい暮らしを送りませんか。

ご自身で植え替えたローズマリーの苗を一鉢お持ち帰りしていただきます。また、毎回ハーブティーを楽しんでいただきます。

【持ち物】 園芸用グローブ、作業用エプロン、手拭きタオル

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/15 (水)	植え替え作業 ハーブティーの入れ方と試飲
第2回	6/12 (水)	ハーブの観察と手入れ①ハーブローション作り
第3回	6/26 (水)	ハーブの観察と手入れ②ハーブオイルとハーブソルト作り
第4回	7/10 (水)	ハーブの観察と手入れ③バジルペースト作り
第5回	7/24 (水)	ハーブの観察と手入れ④ラベンダークラフト

講 師 紹 介

阿部 次子 (あべ つぎこ)

ハーブコーディネーター。華道、園芸を学び、フラワーアレンジの講師資格を取り、アレンジ教室を10年間主宰。ハーブを学び、アロマセラピーアドバイザー資格を取得。ネイチャーリーダー（自然案内）を経てネイチャークラフトを行い、自宅にてクラフト教室 手作りの会「ミモザ」を主宰、現在に至る。都内の環境学習情報館にて講座の講師を長年担当。



②-1 ハーブのある暮らし はじめの一歩

◆チーズの世界

主 題 チーズはおいしい。そしておいしいチーズは、ほんの少しで日々の暮らしを豊かにしてくれます。ご自宅用に、いざというときのプレゼントのチーズ選びに、お役に立てる講座です。第3回では自宅でできるチーズ作りも学んでいただけます。チーズを楽しみにぜひいらしてください。

※食べ比べなど美食中心です。

※食材の原材料に、小麦・乳・卵を含みます。

回数	日程	講義内容
第1回	6/ 6 (木)	カプレーゼだけじゃもったいない！ モッツアレラをもっと楽しもう！
第2回	6/13 (木)	はじめてのヤギ界へ！ 夏にぴったりシェーブルをご紹介します！
第3回	6/20 (木)	さあ作ってみましょう！ かんたんでおいしいチーズ

講座番号 ②-2

時 間：午後7時～9時
場 所：築地社会教育会館
回 数：3回
受講料：600円
材料費：6,000円

講師紹介

小森 司 (こもり つかさ)

チーズインストラクター、一般社団法人チーズ観光協会代表理事。グルメ列車“チーズエクスプレス”を鳥取で運行中。初心者にもわかりやすく、おいしいチーズをつくるコツ、いろいろなチーズの楽しみ方を紹介している。

◆和食の基本

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ません。しかし、「理屈」や「コツ」がわかるようになると、料理はがぜん楽しく、格段に美味しく作れるようになります。4回の講座で、出汁、魚のおろし方、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

※食材の原材料に、小麦・乳・卵・えびを含みます。

回数	日程	講義内容
第1回	6/ 8 (土)	出汁の引き方 (吸い物)
第2回	6/15 (土)	小魚のおろし方 (三枚おろし)
第3回	6/22 (土)	蒸し物 (茶碗蒸し)
第4回	6/29 (土)	揚げ物 (天ぷら)

講座番号 ②-3

時 間：午前11時～午後2時
場 所：築地社会教育会館
回 数：4回
受講料：800円
材料費：6,000円
保険料：160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。



◆舞台女優二宮さよ子さんに教わる 新しい時代を彩る和装の楽しみ

主 題 美しい着物姿は日本人ならではの情緒を感じさせます。洋服で過ごす時間が多くなっている私たちですが、和服も美しく着こなしたいものです。着物での所作やふるまいを二宮さよ子さんよりマンツーマン指導を通して学びます。

また、この講座では、発声練習も体験します。発声練習を通して、はつらつとした印象を与えるとともに、姿勢が整えられ、着物をより美しく着こなすことができます。

【服装】 着物もしくは浴衣でご参加ください。

回数	日程	講義内容
第1回	5/13 (月)	自己PRの練習～自分を美しく見せる工夫～
第2回	6/17 (月)	和服における「美しい印象」とは何か ～表情、声、姿勢など～
第3回	6/24 (月)	和服の着こなしに「ゆとり」を取り入れる方法とは
第4回	7/ 1 (月)	さまざまな場面を設定して所作を学ぶ ～挨拶、移動中など～
第5回	7/22 (月)	BGMを加えて舞台風の所作に挑戦
第6回	7/29 (月)	成果発表会（短い動作を発表します）

講座番号 ② - 4

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

講師紹介

二宮 さよ子 (にのみや さよこ)

女優。文学座で研究生になった後、初舞台『ふるあめりかに袖はぬらさじ』で杉村春子と共演を果たす。その後、舞台や映画、テレビなど幅広く活躍。この13～4年は『出雲の阿国』『杉村春子物語』『ふるあめりかに袖はぬらさじ』『卒塔婆小町』（脚本：石川耕士）などのひとり芝居の自主制作にも力を入れ、2019年6月3日にはGINZA SIX 観世能楽堂にて『蝶々夫人』『出雲の阿国』の公演を予定している。また書の個展を開催するなど、舞台に留まらない活動も行っている。



②-4 舞台女優二宮さよ子さんに教わる
新しい時代を彩る和装の楽しみ



②-5 大人のためのバレエ入門



②-6 体を守る&強くする！免疫のチカラ



託児付
【対象】
2歳半～
未就学児

◆大人のためのバレエ入門～名曲を味わい踊りましょう～

主 題 女の子の習い事として人気のバレエ。大人の方でも、「昔、習ってみたかった」「バレリーナに憧れた」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。バレエは、その美しい姿勢や体の使い方を学ぶため、新体操やフィギュアスケートのレッスンにも取り入れられています。この講座では、主に女性の方を対象に、バレエの基本であるバレレッスンや音楽（「眠れる森の美女」より「ワルツ」など）に合わせた振付を体験します。丁寧にストレッチを行うので初心者の方も安心です。しなやかな動きを身につけ、健やかな心身を育むバレエを、あなたも始めてみませんか。

【持ち物】 動きやすい服装、お持ちの方はバレエシューズ

回数	日程	講義内容
第1回	5/23 (木)	バレエ入門①～バレエのためのストレッチを中心に～
第2回	6/ 6 (木)	バレエ入門②～バレレッスンを中心に～
第3回	6/20 (木)	踊ってみましょう①～基本のポジションと手の動き～
第4回	7/ 4 (木)	踊ってみましょう②～ステップを入れて～
第5回	7/18 (木)	踊ってみましょう③～動きをつなげて～
第6回	7/25 (木)	振り返りと総仕上げ

講座番号 ②-5

時 間：午前10時～正午
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

講師紹介

伊藤 麻紗子 (いとう まさこ)

バレエ教師。3歳よりクラシックバレエを始める。日本女子体育大学運動科学科舞踊学専攻卒業。在学中、クラシックバレエだけでなくモダンバレエ、ジャズダンス、コンテンポラリーダンスなどを学ぶ。卒業後は小・中・高等学校で体育教師として、ダンスの授業を多く担当し、現在バレエ教室、スポーツセンターなどで大人から子どもまで指導を行っている。

◆体を守る&強くする！免疫のチカラ～食事編～

主 題 免疫とはあらゆる外敵から体を守ってくれるシステムのことを言います。免疫を高めることで風邪の予防や日々の健康管理に役立ちます。

この講座では、免疫を高めるとどのような効果が期待できるのか、免疫が落ちてしまうと体にはどのような影響があるのかを学び、食材を選びその個性や効能を生かした免疫を高める料理を作ります。免疫を高める意識を日常生活に取り入れやすくなるようお手伝いをします。

【持ち物】 エプロン、筆記用具、三角巾、手拭きタオル

※食材の原材料に、卵・そばを含みます。

回数	日程	講義内容
第1回	5/29 (水)	免疫とはなにか 風邪の予防に効く食材を使ったレシピ
第2回	6/12 (水)	骨を丈夫にする食材を使ったレシピ
第3回	6/26 (水)	体温を上げる食材を使ったレシピ
第4回	7/10 (水)	腸内環境を整える食材を使ったレシピ
第5回	7/24 (水)	抗酸化作用が強い食材を使ったレシピ

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：5回
受講料：1,000円
材料費：3,000円
保険料：200円

講師紹介

高杉 保美 (たかすぎ ほみ)

管理栄養士、ヘルスビューティーアドバイザー。業界最大手プライベートジムにて、2000人以上のカウンセリング、栄養指導を実施し、体質や悩みにあった食事の提案を行う。重力にまけないカラダ、下らないカラダづくりを食事面から徹底的にサポート。ダイエットの敵であるストレスに負けない栄養指導を得意とする。自身も管理栄養士の資格取得後に15kgのダイエットに成功。現在は、ダイエットやアンチエイジング、脳活性などの分野でセミナー講師、個別指導をメインに活動中。

趣味の講座

②-7

定員24名

◆家庭でつくれる本格韓国料理

主 題 日本のスーパーなどで簡単に入手できる材料で、家庭でも本格的な韓国料理がつけられるようになる料理講座です。野菜ソムリエならではの、旬の野菜たっぷりの韓国料理をお教えします。

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

※メニューは仕入れ状況により変更する場合があります。

※食材の原材料に、小麦・乳・卵・落花生・豚肉・鶏肉・大豆・ごま・りんご・くるみを含みます。

回数	日程	講義内容
第1回	5/24 (金)	焼肉の定番 (サムキョブサル、五色ナムルピビンパ、味噌チゲ、即席白菜キムチなど)
第2回	6/ 7 (金)	スペシャル料理 (参鶏湯、伝統菓子、白菜キムチなど)
第3回	6/21 (金)	夏の食卓 (コングックス、緑豆チヂミ・トマトキムチなど)
第4回	7/ 5 (金)	屋台・出前メニュー (ヤンニョムチキン、キンパ、プゴクック、トッポッキなど)
第5回	7/19 (金)	話題の韓国料理 (チーズタッカルビ、メのキムチチャーハン、純豆腐チゲ、チーズホットドッグなど)

講座番号 ②-7

時 間：午前10時30分～
午後1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：7,500円

保険料：200円

講師紹介

長谷川 陽子 (はせがわ ようこ)

「韓国料理勉強会ハニョリ」主宰。韓国ソウル出身。野菜ソムリエ、豆腐マイスター。家庭料理から話題の料理まで本格韓国料理を家庭で作れるレシピ、野菜ソムリエならではの野菜たっぷりのヘルシー料理を提案している。

趣味の講座

②-8

定員24名

◆大人のたしなみ！ボールペン字講座



主 題 パソコンの活字が溢れている今日、手書き文字が見直されています。一字一字心をこめて書いた文字は相手にその心が伝わるからです。クセ字を直して美しい文字を書いてみませんか。

この講座では、日常生活に取り入れやすい基本の楷書文字を実践的な内容で学びます。

【持ち物】 ボールペンまたは万年筆（鉛筆・シャープペンシルは不可）

回数	日程	講義内容
第1回	5/29 (水)	文章を美しく書くポイント
第2回	6/12 (水)	一筆箋・メッセージカード
第3回	6/26 (水)	宛名書き
第4回	7/10 (水)	季節のはがき
第5回	7/24 (水)	手紙

講座番号 ②-8

時 間：午後1時30分～
3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：500円

講師紹介

鈴木 景静 (すずき けいせい)

東京書芸学園講師。2012年に東京書道教育会における毛筆および硬筆の最高位の総師範位を取得。都内2カ所まで教室を主宰する他、企業への出張講師も務めている。

◆心と体を整えるセルフコンディショニング

主 題 コンディショニングとは体の調子を良い状態に整えることを目的とした運動方法で、良い状態とは「体が本来持っている当たり前の反応ができる状態」を意味します。

コンディショニングにきつい運動はありません。筋肉の動かし方を学び、無駄な力を抜いて使い過ぎている筋肉と使えていない筋肉を整えると、筋肉の弾力を取り戻し体をバランスよく動かすやすくなります。その結果、血液やリンパの流れが良くなり自律神経も整い、心の安定にもつながります。

コンディショニングを学び、体に少しの時間と手間を掛けることで日常生活をより快適にしてみませんか？

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

講座番号 ② - 9

時 間：午前10時～11時30分

場 所：アートはるみ

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	5/20 (月)	ブレスコンディショニング	吉山 明美
第2回	5/27 (月)	フットコンディショニング	
第3回	6/ 3 (月)	骨盤・股関節・背骨のコンディショニング	
第4回	6/10 (月)	首・肩・肩甲骨のコンディショニング	
第5回	6/17 (月)	歩きのコンディショニングと総復習	

講 師 紹 介

吉山 明美 (よしやま あけみ)

NCA (日本コンディショニング協会) 認定コンディショニングインストラクター。日本スポーツ協会認定のテニス上級教師・上級指導員でもあり、同協会の「運動・スポーツ習慣を企図した健幸華齢支援プログラムの開発」にプロジェクトメンバーとして参加。医療機関などでコンディショニングの普及に努めている。



②-7 家庭でつくれる本格韓国料理