

## ◆クラブ学習(後期)

※シニアコース2・3年生 必修講座です。

### ㊦-1 やさしい水彩画

定員 18名

**主 題** 絵画は生涯続けられる分野です。中でも水彩画は身近な画材から始められる、取り組みやすい絵画です。どなたでも楽しく受講していただけるよう、個々のペースに合わせて進めていきます。上手い下手ではなく、物をよく観察し、自分が感じたこと、絵が好きだという気持ちを大切にしていきます。世界に一つしかない、自分にしかできない作品を描いてみませんか？

**【持ち物】** スケッチブック(大きざF6)、鉛筆(4B~HBくらい)、練り消しゴム、筆、水彩絵の具(透明水彩絵の具)、パレット、筆洗、カッター、雑巾、ティッシュペーパー

※お手持ちの用具類のみで結構です。初日に用具類の説明をしますので、新たに購入はしないでください。

※以前受講された方、経験者の方も受講できます。申し込みのときにお伝えください。

※講座の進行状況により、各回の内容等が変更となる場合があります。

※色々モチーフをご用意しますが、ご自身で描きたいモチーフがあったらご持参ください。

#### 講座番号 ㊦-1

時 間：午後2時~4時

場 所：築地社会教育会館

回 数：10回

受講料：2,000円

持ち代：3,000円

#### 講 師 紹 介

岩田 紀子(いわた のりこ)

壁画家・イラストレーター。東京都出身。旧都立芸術高等学校(現・都立総合芸術高等学校)日本画コース卒業。旧京都芸術短期大学(現・京都造形芸術大学)染織コース卒業。恵比寿ガーデンプレイス三越オープニング装飾を始め、商業アート、挿絵掲載誌多数。1996年銀座にて初個展以来、キッコーマンKCCギャラリーをはじめ数回催す。2011年より中央区民力レッジ講師を務める。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	9/11(火)	オリエンテーション
第2回	9/18(火)	12色環を描く。水彩絵の具の使い方の説明
第3回	9/25(火)	身近な野菜・果物などを描く① デッサン・着彩
第4回	10/ 2(火)	身近な野菜・果物などを描く② 着彩
第5回	10/ 9(火)	季節の植物を描く① デッサン・着彩
第6回	10/16(火)	季節の植物を描く② 着彩
第7回	11/ 6(火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く① デッサン・着彩
第8回	11/13(火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く② デッサン・着彩
第9回	11/20(火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く③ 着彩
第10回	11/27(火)	クリスマスカード・年賀状を描く

### ㊦-2 心のメロディーを歌う

定員 50名

**主 題** 誰しもつい口ずさんでしまう心のメロディーを持っているでしょう。言葉、詩、声の事を知れば、そのメロディーは今よりもっと自由に羽ばたき始める事でしょう。

講義内容:日本の歌、イタリアの歌、ドイツの歌。簡単な発声、楽譜の読み方。

※各回の内容は進行の目安です。進行に多少の変更がある場合があります。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	9/11(火)	日本の歌
第2回	9/25(火)	日本の歌
第3回	10/ 2(火)	日本の歌
第4回	10/ 9(火)	イタリアの歌
第5回	10/16(火)	イタリアの歌
第6回	11/ 6(火)	ドイツの歌
第7回	11/13(火)	ドイツの歌
第8回	11/20(火)	ハーモニー
第9回	11/27(火)	ハーモニー
第10回	12/ 4(火)	ハーモニー

#### 講座番号 ㊦-2

時 間：午後2時~4時

場 所：築地社会教育会館

回 数：10回

受講料：2,000円

材料費：3,000円

#### 講 師 紹 介

武田 直之(たけだ なおゆき)

洗足学園音楽大学講師。洗足学園音楽大学大学院第1期修了。オペラ、オペレッタをはじめ、数多くの舞台に出演中。最近ではミュージカルに朗読劇、声優など、活動の幅を広げている。

## ㊦-3 足指から元気になる 楽々動作術入門

定員 30名

### 講座番号 ㊦-3

時間：午後2時～4時

場所：築地社会教育会館

回数：10回

受講料：2,000円

### 講師紹介

中島 章夫 (なかじま あきお)

半身動作研究会主宰、動作術研究家、骨盤おこしトレーナー。1979年に身体技法の研究者・甲野善紀氏主宰の武術稽古研究会・松聲館入門。2008年より、中村考宏氏の構造動作理論を元にして武術の動きを見直し、現在は独自の日常動作を楽にするための「動作術」を指導する。

**主題** 歩くと膝や股関節が痛んだりしませんか。立ったり座ったりする時に苦労したり、腰痛や肩こりに悩まされることはありませんか。日常生活やスポーツで思うように動けないと思うことはないでしょうか。それはもしかすると姿勢のせいかもしれません。この講座では、武術の智恵を活かした動作術で、足裏から頭まで「骨で立つ」姿勢を学びます。また足の骨をまっすぐに立てる歩き方の練習をして、楽々動ける姿勢を身に付けましょう。

【持ち物】 汗拭き用タオル、水分補給用の飲料

※動きやすい格好でいらしてください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/13(木)	姿勢の基本 動作が楽な姿勢、辛い姿勢とは
第2回	9/20(木)	足指の骨を感じる 骨を磨いてしっかり立てる足を作る
第3回	9/27(木)	股関節を解きほぐす 足腰の要の働きを良くする
第4回	10/ 4(木)	歩きの基本 滑らかな歩きを取り戻す
第5回	10/11(木)	骨盤をおこす 楽に立ち上がる、座る
第6回	10/18(木)	頭のまっすぐな位置を見つける 味覚、嗅覚、聴覚、視覚が変わる
第7回	11/15(木)	腕の可動域を広げる 肘、肩の関節を知れば楽に動かせる
第8回	11/22(木)	力を人やモノに伝える 楽な動作で武術の技をやってみよう
第9回	11/29(木)	からだを調整する 自分で凝りや緊張を緩める方法
第10回	12/ 6(木)	まとめ「骨なりに立つ」 足下から頭までをきちんと積み上げる

## ㊦-4 書に親しむ

定員 30名

### 講座番号 ㊦-4

時間：午後2時～4時

場所：築地社会教育会館

回数：10回

受講料：2,000円

### 講師紹介

白崎 多賀子 (しらすき たかこ)

中央区書道連盟会長、産経国際書道会顧問、山形県樺墨書院参与、中央区福祉センター心身障害者書道講師、白苑会主宰、文部大臣奨励賞、叙勲瑞宝双光章(更生保護)。

**主題** 毛筆で美しい文字を書いてみませんか。ご自分の名前や座右の銘、和歌、俳句、年賀状など、楽しく勉強しましょう。作品は、区民文化祭作品展にも出品します。

- ・漢字……楷・行・草書、座右の銘など
- ・かな……いろは歌、和歌、俳句、実用書、年賀状など

【持ち物】 筆(大・小)、半紙、硯、墨、文鎮、下敷

回数	日程	講義内容
第1回	9/13(木)	自己紹介 楷書の基本練習
第2回	9/20(木)	行書・草書の基本練習
第3回	9/27(木)	かな文字、変体かなの練習
第4回	10/ 4(木)	俳句や和歌の練習①
第5回	10/11(木)	展示作品の練習①
第6回	10/18(木)	展示作品の練習②
第7回	11/15(木)	俳句や和歌の練習②
第8回	11/22(木)	漢詩の練習
第9回	11/29(木)	実用書の練習①
第10回	12/ 6(木)	実用書の練習②

## ㊦-5 今考えよう、自分の最期の過ごし方

定員 25名

**主 題** 最期を迎えるときに、日本人がよく遭遇する場面や体の変化を知り、急な医療現場での意思表示ができるためには、どのような準備をすればよいのか、また、どのような医療や社会資源の活用を選択するのか、人生において主体的な最期を迎えるための準備について、各分野の専門家とともに考える機会を提供します。昨年度、参加された方もどうぞご参加ください。

### 講座番号 ㊦-5

時 間：午後2時～4時  
場 所：築地社会教育会館  
回 数：10回  
受講料：2,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/13(木)	超高齢化社会の現状と課題 ディスカッション「なぜこのコースを受講したのか」	山田 雅子、梅田 恵
第2回	9/20(木)	とりあえず病院でいいの？	佐野 成美
第3回	9/27(木)	救急車で運ばれたら	小澤 亮
第4回	10/ 4(木)	ディスカッション「3人称で最期の過ごし方への思いを語り合おう」	高橋 恵子
第5回	10/11(木)	家で最期を迎えるということ	佐藤 直子
第6回	10/18(木)	中央区の社会資源（介護施設など）	岩野 たみ子
第7回	11/ 8(木)	年齢を重ねるとどんな病気に気をつけるの？～認知症について～	桑原 良子
第8回	11/22(木)	ディスカッション「2人称で最期の過ごし方への思いを語り合おう」	高橋 恵子
第9回	11/29(木)	良い最期のための治療の選択	梅田 恵
第10回	12/ 6(木)	ディスカッション「自分の最期の過ごし方への思いを語り合おう」	山田 雅子

### 講 師 紹 介

山田 雅子（聖路加国際大学大学院在宅看護学教授、地域看護専門看護師）、梅田 恵（昭和大学院保健医療学研究科教授、がん看護専門看護師）佐野 成美（聖路加国際病院、救急看護認定看護師）、小澤 亮（東京消防庁京橋消防署3部救急隊長消防指令補）、高橋 恵子（聖路加国際大学准教授）、佐藤 直子（聖路加国際大学助教、在宅看護専門看護師）、岩野 たみ子（特別養護老人ホームマイホーム新川生活部看護相談課長）、桑原 良子（聖路加国際大学助教、老人看護専門看護師）



こんな講座も単位になります



詳細については、広報紙「区のおしらせ 中央」や中央区のホームページをご覧ください。チラシ・パンフレットなどに書かれた右のマークが目印です。

中央区民カレッジ  
連 携 講 座

区民カレッジの単位になります。

## 交 詢 社 公 開 講 座

### ◆「幸齢化を支える医学」

定員各100名

**主 題** 交詢社では1993年より、公益事業として医療シリーズ公開講座「幸齢化を支える医学」を年4回開催しています。第2回講座からは、中央区民カレッジ連携講座として単位認定されます。

時 間：午後2時～3時30分  
場 所：築地社会教育会館  
対 象：区内在住・在勤者  
受講料：無料

回数	日 程	講義内容	講 師 名	申込締切日	申 込 方 法
第3回	9/4(火)	「“貪欲な臓器たち”と先制医療」	慶應義塾大学医学部 腎臓内分泌代謝内科教授 伊藤 裕	8/21(火) (必着)	はがきに①受講希望日 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号を記入して 〒104-0061 中央区銀座6-8-7 一般財団法人 交詢社事業委員会へ申し込む。 ※「区のおしらせ 中央」 8月1日号でお知らせします。
第4回	11/7(水)	「心臓と血管の病気を治す！ ～体に優しい最新の手術～」	慶應義塾大学医学部 心臓血管外科教授 志水 秀行	10/24(水) (必着)	

## 中 央 区

環境推進課：「総合環境講座」 文化・国際交流振興協会：「文化講座」  
社会福祉協議会：「ボランティア養成講座」 防災課：「防災講演会」  
女性センター「ブーケ21」：「男女共同参画講座」「水曜イブニングトーク」など