

趣味の講座

② - 1

定員28名

◆パリ2024オリンピック・パラリンピック出場国の料理を作ってみよう

主 題 パリ2024オリンピック開催を記念して、出場国の料理を作ってみましょう。200ヶ国以上の中から、日本の食材でも作りやすく、日本人の味覚に合う人気が高い料理を選びました。世界の食文化を体感して、楽しんでください。

本講座では、えび・小麦・卵・乳、いか・牛肉・豚肉・オレンジ・バナナ・ごま・ゼラチンを使用予定です。

※材料の調達状況によりメニューが変更になる場合がございます。

【持ち物】

エプロン、三角巾（バンダナ）、マスク、ハンドタオル、筆記用具

持ち帰りを希望される方は、持ち帰り用の容器

講座番号 ② - 1

時 間：午前11時～午後2時

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

定 員：28名

受講料：1,000円

材料費：6,000円

保険料：200円

講 師 紹 介

表 洋子（おもて ようこ）

料理家、調理師、製菓衛生師。フランスでの料理修行から帰国後、行政や企業で料理講座を担当。現在は受験生をお持ちの家庭のための料理講座【賢母の食卓】を主宰。料理講師歴15年・受講生はのべ7,000名。Amazon&楽天ブックス、ダブルで料理部門1位『おにぎりと味噌汁だけ』（ワニブックス2022年）の著者。

回数	日程	講義内容
第1回	5/12（日）	オセアニア：オーストラリア料理「フルオージーブラックファスト・ラミントン（チョコとココナツの伝統菓子）・フラットホワイト（オーストラリア流カフェオレ）」
第2回	5/26（日）	アジア：日本料理「料亭風の鯛茶漬け・海の幸のサラダ・葛まんじゅう」
第3回	6/ 9（日）	アフリカ：モロッコ料理「フムス（ひよこ豆のペースト）・魚介のクスクスパエリア・シナモンオレンジ」
第4回	6/23（日）	ヨーロッパ：フランス料理「ニース風サラダ・トマトファルシ・レモンのタルトレット」
第5回	7/14（日）	アメリカ：アメリカ料理「エッグベネディクト・コブサラダ・アサイーヨーグルトボウル」

趣味の講座

② - 2

定員20名

◆リボンで作る壁掛け～「織物」の基本を学ぶリボンワーク～



託児付

主 題 衣食住の「衣」の基本である「織物」に焦点を当て、「糸や織物」の構造をひも解く講座です。「私たちは何を着ているのでしょうか？」

糸をリボンに置き換えて、基本的な平織を構成してみましょう。その技法を使って、2色でできる織物を構成して、アーティスティックなリボンワークの壁掛けを制作します。

【持ち物】

はさみ、筆記用具、持ち帰り用袋（手提げ紙袋）

講座番号 ② - 2

時 間：午後1時30分～3時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：3回

受講料：600円

材料費：1,500円

保険料：120円

講 師 紹 介

鈴木 美和子（すずき みわこ）

元杉野服飾大学教授 テキスタイルデザインコース主任。糸、織物、「原材料 木綿以前のこと」や現在のアパレルテキスタイルの産地訪問など長年にわたり調査・研究を継続。中でも「ウール」を専門とし、英国羊の種類と羊毛の特徴の調査・研究を中心に行っている。制作においては「草木染め」「紡ぎ」「織布 きもの」「織物 タペストリー」などの作品制作も行っている。「染織二人展」を京都で8回開催、「染織新人コンクール」入賞、テキスタイルコンクール入賞、共著に『アパレル素材の基本』『ニットの基本』織研新聞社

回数	日程	講義内容
第1回	5/20（月）	糸・織物とは 基本「平織」
第2回	5/27（月）	糸をリボンに 「平織」 応用①
第3回	6/ 3（月）	リボンで「平織」 応用② 構成・作品制作



◆能に親しむ

講座番号 ②-3

主 題 能楽は日本の伝統芸能です。本講座では、能楽の歴史、能の体験（仕舞、謡、能面など）、舞台鑑賞を行い、最終日には体験（仕舞、謡）のおさらい発表会を行います。幽玄の世界など独特の様式美があり、近寄り難い印象のある能ですが、実際に体験し、舞台鑑賞することで親しんでもらいます。能には約200種類の物語がありますが、その中でも人気の、源義経が関わる物語をお話しさせていただきます。

時 間：午後2時～4時
 ※第4回は正午～午後5時（予定）
場 所：築地社会教育会館
 ※第4回は国立能楽堂（現地集合・解散）
回 数：5回
受講料：1,000円
観劇料：6,500円

【持ち物】

白足袋。女性の方はスカートではなくパンツスタイルでご参加ください。
 ※持ち物についての問い合わせは、築地社会教育会館までご連絡ください。

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	5/29 (水)	能、義経の物語『鞍馬天狗』 実技稽古	中村 裕
第2回	6/ 5 (水)	能、義経の物語『船弁慶』 実技稽古	中村 政裕
第3回	6/12 (水)	能、義経の物語『安宅』 実技稽古	中村 裕
第4回	6/23 (日)	能の舞台鑑賞「中央区能に親しむ会」 国立能楽堂	
第5回	6/26 (水)	発表会	中村 裕

講 師 紹 介

中村 裕 (なかむら ひろし)

観世流能楽師。重要無形文化財保持者（総合認定）、一般財団法人日本能楽協会会員、公益財団法人梅若研能会理事、裕世会主宰。故二世梅若万三郎と三世梅若万三郎に師事。各地で能楽の普及に努め、海外公演も多数参加。昭和61年より毎年開催している、能の鑑賞会「中央区能に親しむ会」（中央区後援）実行委員。

中村 政裕 (なかむら まさひろ)

観世流能楽師。公益財団法人梅若研能会所属、社会福祉法人草葺学舎玉川保育園日本文化講師、日本大学能楽研究会講師。故二世梅若万三郎、三世梅若万三郎及び父中村裕に師事。各地で能楽の普及に努める。昭和61年より毎年開催している、能の鑑賞会「中央区能に親しむ会」（中央区後援）実行委員。



②-3 能に親しむ

第4回 会場図



国立能楽堂
 渋谷区千駄ヶ谷4-18-1

趣味の講座

② - 4

定員20名



託児付

7/13を除く

◆人生は舞台、人はみな役者！ ～演劇をやってみよう2024～

講座番号 ② - 4

時間：午後2時～4時
※第6回は午後1時30分～4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

主 題 “この世は舞台、人はみな役者である”劇作家・シェイクスピアが書いたセリフです。

自分の人生では、誰もが役者でその物語の主人公である。もちろん、あなたもその一人です！

この講座では、宮沢賢治作品（風の又三郎、セロ弾きのゴーシュ）を題材にした演劇にチャレンジします。役者もトレーニングとして行うシアターゲームで想像力や瞬発力を鍛え、セリフを覚えてお芝居を作っていきます。最終回には発表会を行います。

演劇にはハプニングが付き物！その瞬間も面白い、楽しみ、皆で一つの作品のために走り抜ける。演劇の醍醐味を味わいましょう。

【持ち物】動きやすい服、筆記用具、飲料

回数	日程	講義内容
第1回	5/30 (木)	自己紹介 / 本読み（台本を見ながら読む） / 役決め
第2回	6/13 (木)	シアターゲーム（ミラーリング・連想ゲーム） 立ち稽古（芝居の練習）
第3回	6/27 (木)	シアターゲーム（ミラーリング・連想ゲーム） 立ち稽古（芝居の練習）
第4回	7/ 4 (木)	荒通し（音楽、衣装をつけ、確認しながら始めから最後まで通します）
第5回	7/11 (木)	リハーサル
第6回	7/13 (土)	発表会 / 意見交換

講師紹介

中川 梨恵（なかがわ りえ）

役者。劇団 Rainbow Jam所属。専門学校にてミュージカル・演劇の基礎を学ぶ。現在は、舞台やLIVEに出演の他、若手俳優たちの公演において企画・脚本・演出も手がけている。

また、小学校での特別授業やS&S Kidsの講師として、子どもたちの表現力育成にも力を注いでいる。



②-4 人生は舞台、人はみな役者！



②-5 暮らしを彩るフラワーアレンジメント
※画像はイメージです。使用する花は異なります。



託児付

◆暮らしを彩るフラワーアレンジメント

主 題 フラワーアレンジメントとは、花器やカゴに花を生けて飾ったものです。本講座は、身近なモノ(器)を使ったアレンジを中心に学ぶ初心者向け講座となっており、全5回を通して気負わず自分のペースで続けられる簡単なフラワーアレンジメントを楽しめます。

生花の使用が一般的ですが、本講座では生花だけでなく、取り扱いの簡単さを始め手間がかからず、枯れずにいつまでも楽しめる利点を持つアートフラワー(造花)やドライフラワーを使用した作品も作ります。

一緒に花のある暮らしを楽しみませんか。

【持ち物】

アートフラワー用はさみ(ワイヤー切りができるものが望ましい)、お持ち帰り用袋

※持ち物についての問い合わせは、日本橋社会教育会館までご連絡ください。

回数	日程	講義内容
第1回	5/15(水)	【基本形を学ぶ①】生花を使ってアレンジメントの基本形「ドーム型」を作る
第2回	5/29(水)	【番外編】アートフラワー(造花)を使ったアレンジの仕方を学ぶ
第3回	6/ 5(水)	【基本形を学ぶ②】生花を使って基本形「L字型」アレンジメントを楽しむ
第4回	6/12(水)	【番外編】ドライフラワーを使って「スワッグ」を作る
第5回	6/19(水)	【これまでの総仕上げ】生花を使って自由に自分らしくアレンジを楽しむ

講座番号 ② - 5

時 間：午前10時～11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：5,000円

保険料：200円

講師紹介

清井 律子(きよい りつこ)

フラワーコーディネーター。20代でフラワーコーディネーター師範を取得し、平成7年から講師として活動。現在は、カフェや施設にてアレンジメント教室の開催や作品販売を行っているほか、式場や施設、マンション等の装飾も手がけている。

「ホッとする時間を過ごすこと」をモットーに指導を行っている。



託児付

◆短歌をはじめよう!～知る、読む、作る短歌入門～

主 題 短歌は5・7・5・7・7のリズム、31音の日本語で構成される短い詩です。近年、テレビドラマで扱われたり、SNSに投稿して交流する人が増えていることをきっかけに、「短歌ブーム」として注目されています。

リズムと文字数以外のルールがなく、紙とペンで始められるという手軽さがあり、日々の生活や自分の気持ちを日記のように綴ったり、家族や友人といった身近な人、自然や動植物、社会、時事など、好きなものを自由に歌えるのが短歌の魅力です。

本講座では、主に鑑賞や作歌方法を学びます。短歌の基本を身につけることから始め、名歌の鑑賞で短歌に親しみを持ち、同じテーマで短歌を詠む「題詠」や好きなものを詠む「自由詠」で作歌にチャレンジします。現役歌人の講師を中心として、受講者の皆さんが作った歌を鑑賞する「歌会」も体験します。俳句と短歌の違いがわからないという方も大歓迎です!ぜひ、この機会に短歌に触れて、読む楽しさ、作る楽しさ、交流する楽しさを味わってみませんか?

回数	日程	講義内容
第1回	5/23(木)	短歌って何?俳句や和歌との違い、現代短歌の紹介
第2回	6/ 6(木)	・名歌から短歌の基本を学ぼう!
第3回	6/20(木)	・どのように歌うのか?作歌のコツを知ろう!
第4回	7/ 4(木)	・題詠や自由詠で短歌をつくらう!
第5回	7/18(木)	・「歌会」を体験して短歌の感想を言えるようになるう!

講座番号 ② - 6

時 間：午前10時～11時30分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

講師紹介

尾崎 朗子(おざき あきこ)

歌人。短歌結社「かりん」所属。1965年生まれ。1999年に「かりん」に入会、2001年に結社内でもかりん賞を受賞、2008年に第一歌集「蟬観音」を上梓、2015年に第二歌集「タイガーリリー」で現代短歌新人賞を受賞。

《自選3首》

何もいはず君を背より抱いてみるつめたい寒天培地のわたし
その翅に頬打たれたら痛からうアサギマダラは旅をする蝶
反論はできないけれど会議前トイレに眉根をよせる練習

趣味の講座

②-7

定員20名



託児付

◆シナリオ入門講座

講座番号 ②-7

時間：午前10時～正午
 場所：月島社会教育会館
 回数：5回
 受講料：1,000円

主題 『映画作りが航海ならばシナリオはその地図にあたる』

映画やドラマを見ることはあってもシナリオを実際に読んだことがある方は少ないのではないのでしょうか？

それもそのはずです。基本的にシナリオの読者はキャストやスタッフといった作品に関わる制作スタッフのみに限定されているからです。しかし一方でシナリオの存在なしにはどんなフィクションの劇も成立し得ません。地図なしに航海ができないのと等しく、シナリオは作品にとって必要不可欠な根幹となっているのです。

この講座ではシナリオの基礎的な構成を学び、登場人物のキャラクター造型について試行錯誤しながら、実際に自分でシナリオを執筆することを目指します。想像力を頼りに作劇の航海へと、いざ出港です。

【持ち物】筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/13 (月)	すべてはたった1文から始まる！ログラインとは？
第2回	5/20 (月)	誰にとっての物語か？魅力的な登場人物について
第3回	5/27 (月)	起承転結？三幕構成？骨格となるプロットについて
第4回	6/ 3 (月)	いざ執筆！シナリオを構成する3つの要素
第5回	6/10 (月)	読んでもらった意見をもとに推敲してみよう

講師紹介

峰尾 賢人 (みねお けんと)

脚本家。1990年神奈川県生まれ。東京藝術大学大学院映像研究科脚本領域卒業。脚本の代表作にNHKスペシャルの『ドラマ 星影のワルツ』（Asian Academy Creative Awards National Winner2021、放送総局長特賞）、TVer初のオリジナルドラマ『潜入捜査官 松下洸平』など。連続テレビ小説『エール』ではリサーチを担当。

趣味の講座

②-8

定員16名



託児付

◆手話で自己紹介をしてみよう！

講座番号 ②-8

時間：午前10時30分～正午
 場所：月島社会教育会館
 回数：6回
 受講料：1,200円

主題 「手話」に興味があってもなかなか一歩踏み出せない。そんな方のための講座です。まず、あいさつから始めてみましょう。だんだんと自分の名前や趣味が表現できるようになれば、最終回では少し長めの自己紹介ができるように。

この機会に手話をゆっくり始めてみませんか？

【持ち物】
筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/21 (火)	手話の種を蒔きましょう。 「手話ってどんなもの？」
第2回	5/28 (火)	手話の芽吹きを感じましょう 「あいさつ・名前」
第3回	6/ 4 (火)	手話のつぼみを育てましょう 「家族・数字」
第4回	6/11 (火)	手話の花を咲かせましょう 「趣味・好きな事 嫌いな事」
第5回	6/18 (火)	手話の実を捻らせましょう 「場所・行く 見る」
第6回	7/ 2 (火)	手話の実を収穫しましょう 「自己紹介をしてみよう！」

講師紹介

伊藤 泉 (いとう いずみ)

地域手話登録者。2012年に地域登録者試験合格。東京都江戸東京博物館で約10年間手話対応スタッフとして勤務。その他、通訳や講習会のアシスタント、オンラインでの手話指導など。現在は、東京都写真美術館の手話対応スタッフをつとめる。

◆美声は美背～元劇団四季が伝授！～

主 題 はっきり堂々と話したい方、人前で話すことに自信を持ちたい方へ。

さまざまな価値観が交錯する世の中、ご自身の魅力を相手に印象づけるためには、何から始めればよいのでしょうか？

まずは楽しみながら自分らしさを再発見してみましょう。

美しい姿勢で、ゆっくりはっきり丁寧に話すことを心掛けてみましょう。

日本語の法則を知ると、今よりも聞いている人を意識した優しい話し方になっていくことでしょう。参加してくださる皆様のリクエストを取り入れながら、いろいろなシチュエーションを想定し、その時その瞬間に応じたコミュニケーション能力を習得していきます。

講座では毎回、ストレッチ・呼吸法・発声の練習（ヴォイストレーニング）をします。

回を追うごとにご自身から発せられる表現を大切に探っていき、最終回は、集大成としてプレゼンテーションを行います。

数々のフィールドで多くの人々の前に立って来た劇団四季出身俳優が、ファシリテーターとして、自らの現場経験を基にレクチャーさせていただく講座です。

【持ち物】 筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/29 (水)	プロローグ～Say Hello!(ディズニー流自己紹介)
第2回	6/ 5 (水)	日本語の美しい話し方 (劇団四季流発声法)
第3回	6/12 (水)	実践編①～コミュニケーション術
第4回	6/19 (水)	実践編②～ホスピタリティ術 (相手をリスペクト)
第5回	6/26 (水)	フィナーレ～プレゼンテーション



②-9 鈴木淳講師

講座番号 ② - 9

時 間：午後6時30分～8時

場 所：月島社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

講師紹介

鈴木 淳 (すずき じゅん)

俳優。神奈川県川崎市出身。学習院大学在学中に劇団四季に合格。退団後は東京ディズニーシーのアクターとしてショーに出演。現在は、俳優・MC・講師・ブライダル牧師として幅広く活動中。主な出演作品に、映画「沈黙-サイレンス-」(マーティン・スコセッシ監督)、「首」(北野武監督)、NHK「秀吉のスマホ」がある。2023年11月、川崎市議会コンセプトムービーでメインキャストとして出演する他、振付も担当した。趣味の文学歴史散歩が高じて、中央区観光検定と丸の内検定(2級)を取得、観光バスガイドを勤めたこともある。生涯「多様化の表現者」を目指す。