

◆クラブ学習(前期) ※シニアコース2・3年生 必修講座です。

※ 60歳以上の区内在住者がお申し込みできますが、シニアコース生が優先されます。

中央区民カレッジシニアコースは、60歳を過ぎ、これからの人生の楽しみ方を探している方におすすめのコースです。

地域の同世代の仲間と共に学び合いながら、新しい自分を発見することを目指します。

3年間のコースの内、1年目の総合学習を修了した2年目・3年目は「クラブ学習」で実技や教養の講座を選択（前期・後期のいずれも1講座は必修となります）して学びます。

各分野に触れることはもちろん、地域の中でさまざまな人と出会い、学び合う場です。

①-1 いきいき健康づくり体操

定員40名

主 題 日常生活で体力のおとろえを感じることはありませんか？一人でできるトレーニングやウォーキングの基本を紹介します。そして各種ニュースポーツでは、ルールを正しく覚え、勝敗を楽しみます。トレーニングで汗を流し、ニュースポーツでは笑顔で心身ともにリフレッシュしましょう。

【持ち物】運動できる室内シューズ、タオル、水分補給できるもの

講座番号 ①-1

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

講 師 紹 介

小林 敦子（こばやし あつこ）
関屋 衣江（せきや きぬえ）
野崎 美聡（のざき みさと）

中央区スポーツ推進委員。区民のみなさんが生涯にわたって親しめるスポーツとの出会いをコーディネートしているスポーツ推進委員が、各専門分野をいかして指導します。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	5/13 (火)	楽しく健康づくり ・健康づくりに必要なお話、自分の体力を知ろう、ウォーキングの基本
第2回	5/20 (火)	健康づくりのための体操 ・みんなの体操 ・用具を使いコーディネーションを含めたサーキットトレーニング ・エクササイズウォーキング・リズム体操 ・ニュースポーツ (ボッチャ、グラウンドゴルフ、ラケットテニスなど)
第3回	5/27 (火)	
第4回	6/ 3 (火)	
第5回	6/10 (火)	
第6回	6/17 (火)	
第7回	6/24 (火)	
第8回	7/ 1 (火)	
第9回	7/ 8 (火)	
第10回	7/15 (火)	

④-2 デジカメで作品づくり

定員16名

主 題 デジタルカメラ（コンパクトでも一眼レフでもOK）をお持ちで、これからデジタルカメラを楽しみたい方のために、難しい用語や仕様を解説し、撮影のポイント等わかりやすく指導します。撮影会もありますので、その機会に今まで気に留めていなかった光景や風景に出会い、感動することもあるでしょう。そうした出会いやカメラ技術の向上を手助けいたします。作品は区民文化祭作品展にも出品します。

【持ち物】 お持ちのデジタルカメラと取扱い説明書
※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。
※写真のプリント代など別途実費負担があります。

回 数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/13 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/20 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第3回	5/27 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第4回	6/ 3 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第5回	6/10 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第6回	6/17 (火)	屋外でのポートレート撮影
第7回	6/24 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第8回	7/ 1 (火)	テーブルフォト・ポートレート・夜景の撮り方
第9回	7/ 8 (火)	文化祭出展作品の制作
第10回	7/15 (火)	まとめ

講座番号 ④-2

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：770円（展示用ボード代）

講 師 紹 介

木村 佳代子（きむら かよこ）

写真家。日本大学芸術学部写真学科卒業。岩宮武二氏に師事。個展：男女差別や戦争・災害に遅くもしなやかに生き抜いた先輩女性たちをテーマにした「わわしい女達 1、2、3、4」他。オリンパス企画展、JPS展他。写真集「女という生き方」他。（社）日本写真家協会会員。あじさい会会員。

④-3 季節のイラストレーション～ポストカードを楽しもう～

定員16名

主 題 お手本を見ながら描くイラストレーション。まねるだけで季節の絵を描けるようになります。お手持ちの絵の具を使って、10cm×15cmの世界を彩ります。誰でも始められる、画材に親しむ講座です。

【持ち物】 お持ちの絵の具（水彩絵の具、ポスターカラー、アクリル絵の具など）、筆（水彩画用、習字用細筆など）、ティッシュ、雑巾、パレットまたは小皿、お持ちであれば、Gペン、ガラスペン、ロットリングペンなど。

回 数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/13 (火)	オリエンテーション 画材の確認と使い方
第2回	5/20 (火)	色の濃淡で絵を描こう
第3回	5/27 (火)	第2回で描いた絵に墨or鉛筆をプラスしてみよう
第4回	6/ 3 (火)	身近な静物（ガラス・陶器など）を描こう
第5回	6/10 (火)	動物（ペット）を描こう
第6回	6/17 (火)	雲や川など自然を描いてみよう
第7回	6/24 (火)	風景スナップに挑戦しよう
第8回	7/ 1 (火)	果物の断面を描こう
第9回	7/ 8 (火)	季節の植物or果物を描こう
第10回	7/15 (火)	オリジナルポストカードを作ろう

講座番号 ④-3

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
材料費：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。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、挿絵掲載紙多数。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。2019年、アクリル画「Lotus Pond」で元陽展新人賞受賞。2011年より中央区民カレッジ講師を務める。

クー4 古典を読む

定員30名

「江戸のパロディ『百人一首和歌始衣裳』－京伝・薦重・江戸前の“笑い”－」

主 題 『百人一首和歌始衣裳』は山東京伝が薦屋重三郎から1787年(天明7年)に出版した『小倉百人一首』のパロディです。全部ではなく18首を選んででたらめな解釈がついています。その中には落語“ちはやふる”の類話があり、話芸との近さが感じられます。

当時の人々が持っていた文化的蓄積を笑いの種にして楽しんでいた姿を味わっていただければと思います。

※各回の講義内容は進行の目安です。進行に多少の変更があります。

回数	日程	講義内容
第1回	5/16(金)	山東京伝と薦屋重三郎のコラボが生んだ江戸文化
第2回	5/23(金)	始衣裳は中国古代から吉原松葉屋にこじつけた序文
第3回	5/30(金)	かささぎの渡せる橋が薦娘の舞台だというこじつけ
第4回	6/ 6(金)	喜撰法師が四十七士の竹森喜太八の子孫?
第5回	6/13(金)	筑波ねの峰より落つるという歌は羽根つきの歌だとか。
第6回	6/20(金)	業平の歌は落語でも有名な相撲取の悲恋
第7回	6/27(金)	女流歌人伊勢は菓子屋の竹村伊勢の娘にされてしまう。
第8回	7/ 4(金)	紫式部は紫の布団を敷いて寝たからという。
第9回	7/11(金)	でたらめな解釈がその他の歌と歌人にもつけられます。
第10回	7/18(金)	でたらめなこじつけが楽しまれた江戸文化の見方

講座番号 クー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

内田 保廣(うちだ やすひろ)

共立女子大学名誉教授。1946年日本橋室町生まれ。幼稚園は区立常盤幼稚園。慶應義塾大学に進学し、大学院修了後、品川区の国文学研究資料館に就職、その後千代田区の共立女子大学教授を経て2017年3月退職。2020年中央区功労者表彰受賞。

クー5 心のメロディーを歌う

定員40名

主 題 誰しもつい口ずさんでしまう心のメロディ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、ドイツの歌等。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	5/16(金)	童謡・唱歌
第2回	5/23(金)	
第3回	6/ 6(金)	
第4回	6/13(金)	
第5回	6/20(金)	
第6回	6/27(金)	
第7回	7/11(金)	カンツォーネ・シャンソン・流行歌等
第8回	7/18(金)	
第9回	8/ 1(金)	
第10回	8/ 8(金)	

講座番号 クー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

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。