



託児付

◆くらしが華やぐアートフラワー

主 題 アートフラワーの基本の作り方を体験していただく講座です。布でできた様々な形の花びらを組み合わせて、一輪ずつお花を作ります。それらのお花を使って、暮らしが華やぐアートフラワー作品を3種類作ります。作業に必要な道具はご用意しておりますので、どうぞお気軽にご参加ください。

※写真は参考です。内容は資材の関係で変更になる場合もあります。

【持ち物】 筆記用具、持ち帰り用の袋

回数	日程	講義内容
第1回	5/18（日）	ミニバラのコサージュ
第2回	6/ 1（日）	小花のフラワーボックス
第3回	6/15（日）	アイボリーリース①（花作り）
第4回	6/29（日）	アイボリーリース②（仕上げ）

講座番号 ②－1

時 間：午後1時30分～
3時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：4回

受講料：800円

材料費：4,000円

保険料：160円

講 師 紹 介

森 淳子（もり じゅんこ）

元杉野服飾大学特任教授。長年オートクチュール技法を始めとする洋裁技術の指導にあたり、多数の卒業生が国内外問わずファッション業界で活躍している。洋裁のほかにも、ビーズ刺繍やアートフラワーなどの技術や、全日本ブライダル協会認定講師、フォーマルスペシャリスト検定1級ゴールドライセンスなど様々な資格を持つ。



アートフラワー作品見本

◆おはなしサロン～会話が弾む上手な聴き方～

主 題 家族や職場などで身近な方と上手くコミュニケーションがとれないと感じることはありませんか？

相手の方の気持ちを理解して、もっと話したいと思ってもらえるような聴き方を受講生同士の対話型実技で学ぶ講座です。聴き上手になって会話を楽しみましょう。

【持ち物】 筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/20 (火)	【初対面の人との接し方】「人は見た目が9割？」出会いのワークを通じて初対面の方とのコミュニケーションを学びましょう。
第2回	5/27 (火)	【話すことと聞くこと】話し方や聞き方の特徴を知り、伝わりやすい話し方を身に付けましょう。
第3回	6/10 (火)	【聴き方のコツを知る】聞き上手な人が使っているコツを体験してみましょう。
第4回	6/17 (火)	【自分と他人は違う人】相手の話を聴き、理解を深めることでお互いの感情について考えてみましょう。
第5回	6/24 (火)	【自分も相手も大切に】上手な聞き方は、無理なく、相手の気持ちを聴き、自分の気持ちを素直に伝えられます。体験してみましょう。

講座番号 ②－2

時 間：午後6時30分～8時
場 所：築地社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円

講師紹介

手嶋 美和 (てさき みわ)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会「シニア産業カウンセラー」、公益財団法人21世紀職業財団認定「ハラスメント防止コンサルタント」、両立支援コーディネーター、キャンサーリボンズ認定「がん治療と仕事の両立サポーター」。カウンセラー・セラピストとして20年以上、コンサルタント・研修講師として10年以上の経験を活かし、今をよりよく生きようとする人たちをサポート。

◆はじめての茶の湯

主 題 茶道は日本が誇る美の伝承文化です。しかしお茶のお稽古がしたくてもきっかけやタイミングが分からないことが多いと思います。今回の講座はその踏みとどまっている『はじめての一步』を踏み出せるような講座です。楽しく分かりやすい講義と実践的な事を学びながら最終回の『お茶会』に参加できるようお稽古していきましょう。風炉の季節での茶の湯体験となります。季節を感じることも楽しんでください。

【持ち物】
白い靴下（洋服の場合）、懐紙、扇子、菓子切

回数	日程	講義内容
第1回	6/21 (土)	はじめてのおけいこ お辞儀の所作とお菓子とお茶の頂き方
第2回	6/28 (土)	床の間や茶室について 茶室への入り方と拝見の所作を学んでみましょう
第3回	7/ 5 (土)	はじめてのお点前 お点前について学び実際に所作や動きをお稽古してみましょう
第4回	7/19 (土)	はじめての割稽古 実践的なお稽古とお茶会について学んでみましょう
第5回	7/26 (土)	はじめてのお茶会 復習しながらの総括とお茶会に参加してみましょう

講座番号 ②－3

時 間：午後6時～8時
場 所：築地社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円
材料費：5,000円

講師紹介

榎本 宗白 (えのもと そうはく)

裏千家教授。代々続く稽古場を中心に子どもから大人まで幅広く指導。東京都市大学非常勤講師ほか、学校や企業での稽古も多数受け持つ。『なごみ』（淡交社）などでの執筆多数。

趣味の講座 ②－４ 定員20名



託児付

◆暮らしを彩るフラワーアレンジメント2025

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はなく、「取り扱いの簡単さ」や「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】

はさみ(ワイヤー切り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	5/21 (水)	【基本形を学ぶ①】《生花》 基本形「ラウンドアレンジ」を楽しむ
第2回	5/28 (水)	【番外編】《アートフラワー（造花）》 「アートフラワーリース」を作る
第3回	6/ 4 (水)	【基本形を学ぶ②】《生花》 カゴを使った基本形「ホリゾンタルアレンジ」に挑戦
第4回	6/11 (水)	【番外編】《ドライフラワー》 「ハーバリウム」を作る
第5回	6/18 (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 ②－４

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。

趣味の講座 ②－５ 定員20名



託児付

◆誰でも作れる 俳句入門

主 題 四季に恵まれた日本ならではの自然の素晴らしさ、また人生の喜怒哀楽をたった十七音で表現できるのが俳句の大きな醍醐味であり魅力です。俳句は長い歴史を経て洗練された、世界で最も短い詩形のひとつで、古人の智慧の賜といえるものです。初心者でも、ちょっとしたコツさえつかめば、歳時記を片手に非日常の世界で遊ぶことができます。名句の鑑賞や句会、方法論を通して、楽しく自分らしい句を作ってみましょう。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/22 (木)	実作への手引き…季語と季題・形式とリズム・切字
第2回	5/29 (木)	方法論について…作る姿勢と感動・句材の発見
第3回	6/12 (木)	写生と想像句の違いと面白さ
第4回	6/26 (木)	俳句の成り立ちと歴史・句会
第5回	7/10 (木)	現代俳句の系統・句会

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：5回
受講料：1,000円

講 師 紹 介

鈴木 多江子 (すずき たえこ)

俳人協会幹事。よみうり文化センター川越講師。1947年2月東京生まれ。1970年森澄雄主宰「杉」誌に創刊より参加。のち同人。1993年川崎展宏代表「貂」同人入会。1997年鈴木太郎主宰「雲取」創刊、編集長就任。現在「雲取」「貂」同人所属。句集『花信』『鳥船』、合同句集『現代俳句 新世紀 上』を上梓している。

◆魅力開花メソッド～俳優が伝える会話術～

主 題 はっきり堂々と話したい方、ご自身の魅力を磨いて印象づけたい方へ。

楽しみながら自分らしさを再発見してみませんか。

ご自身から発せられるマインドを大切に探っていくことで、話し方に魅力が生まれるだけでなく、人前で話すことに自信を持てるようになります。

この講座では皆さんのリクエストを取り入れながら、さまざまな状況を想定し、その場に応じたコミュニケーション能力を習得します。

また、簡単なストレッチ、発声練習により美しい姿勢で美しく話すことも目指します。

数々のフィールドで多くの人の前に立って来た劇団四季出身俳優が、現場経験を基にレクチャーさせていただきます。

講座番号 ②ー6

時 間：午後6時45分～
8時15分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

【持ち物】 筆記用具

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/29 (木)	プロローグ～Say Hello! ～ディズニー流自己紹介～
第2回	6/ 5 (木)	美声は美背から ～美しい姿勢と劇団四季流発声法～
第3回	6/12 (木)	実践編 ～コミュニケーション理論～
第4回	6/19 (木)	応用編 ～コミュニケーション術～
第5回	6/26 (木)	フィナーレ ～お楽しみに～

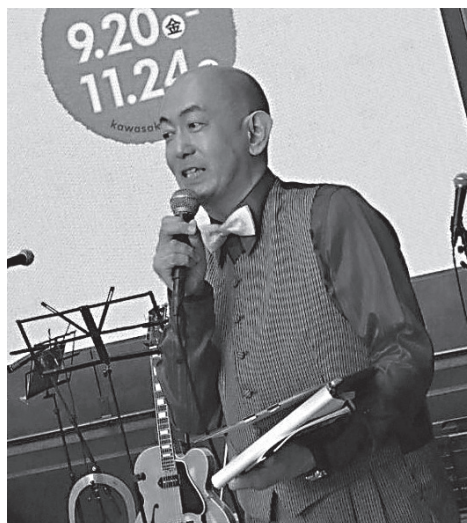
講 師 紹 介

鈴木 淳 (すずき じゅん)

俳優・MC・講師。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。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、観光バスガイドを務めたこともある。生涯「多様化の表現者」を目指す。2025年は大作映画の公開が控えている。



フラワーアレンジメント作品見本
※使用する花は時期により異なります。



鈴木淳講師

趣味の講座 ②－7

定員20名

◆映画制作入門講座

主 題 スマホや簡単な機材を使い、映画制作の流れを体験しながら学びます。30秒のサイレント作品作りから始め、脚本制作、撮影、編集、上映までを経験。グループワークでアイデアを出し合い、外（近隣）へも出かけながら仲間と一緒に短編映画を完成させます。全く初めての方でも基礎から学べ、日常を映画に変える楽しさを味わえます。映像制作に興味がある方、気軽に挑戦してみませんか？
※機材等（カメラ、三脚など）は会場に準備しています。

【持ち物】動きやすい服装、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/20（火）	はじめての映画制作 ～30秒1カットのサイレント映画を作ってみる～
第2回	5/27（火）	映画制作の全体像を学ぶ ～講師によるデモンストレーション～
第3回	6/ 3（火）	物語を作る楽しさ ～短編映画の脚本を書いてみる～
第4回	6/10（火）	カメラを持とう！～短編映画の撮影に挑戦～
第5回	6/17（火）	作品を仕上げる～編集から上映会まで～

講座番号 ②－7

時 間：午後1時～4時
場 所：アートはるみ
回 数：5回
受講料：1,000円
機材レンタル料：5,000円
保険料：200円

講師紹介

竹内 里紗（たけうち りさ）

映画監督。東京藝術大学大学院映像研究科監督領域修了。映画やドラマを制作する一方、初心者向けのワークショップや講義を多数開催。教育活動を通じて、映画制作の魅力を幅広く伝えている。

趣味の講座 ②－8

定員20名

◆イギリス文学入門



託児付

主 題 イギリス文学を代表する4名の作家を取り上げ、その作品世界を全5回で学ぶ講座です。各作家の代表作を中心に、原作はもちろん、映画やドラマの名場面も織り交ぜながら、イギリスの歴史や文化、社会背景にも触れ、作品への理解を深めていきます。一緒にイギリス文学の魅力を探検してみませんか？

講座は毎回以下のアクティビティで構成されています。

- ・作家と作品の基本的な解説
- ・映像資料を用いた作品理解
- ・簡単な振り返りテスト
- ・受講生同士での意見交換

回数	日程	講義内容
第1回	5/24（土）	ウィリアム・シェイクスピア『ロミオとジュリエット』
第2回	5/31（土）	ウィリアム・シェイクスピア『ハムレット』
第3回	6/ 7（土）	ジェイン・オースティン『高慢と偏見』
第4回	6/14（土）	シャーロット・ブロンテ『ジェイン・エア』
第5回	6/21（土）	チャールズ・ディケンズ『大いなる遺産』

講座番号 ②－8

時 間：午前10時～11時30分
場 所：月島社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円

講師紹介

廣田 美玲（ひろた みれい）

イギリス文学研究者。有馬小学校卒業、蛸殻町在住。現在は栃木県にある医療系大学で英語や文学を教えている。専門はイギリス小説で、18世紀後半から19世紀前半に活躍した女性作家たちの作品を、歴史的・文化的背景を踏まえて研究している。

◆ピラティスでリフレッシュ&リラックス

主 題 深呼吸をしながら全身をゆっくり伸ばし、心地よい運動で心身共にスッキリしましょう。自分の身体の動かしにくい場所を探り、可動域を広げるストレッチをして、軽やかな動きができる身体を手に入れます。また、身体の左右差を整え、バランスのよい状態を保ちます。夏の暑さの前にリフレッシュ&リラックスしましょう。

【持ち物】 動きやすい服装・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
※靴を脱ぎ、ヨガマットの上で運動をします。

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
保険料：200円

講 師 紹 介

小島 理加 (こじま りか)

ピラティスインストラクター。
「Yoga & Pilates STUDIO kuu」など都内のスタジオや、「品川区立総合体育館」等で講師を務める。心身共にリフレッシュし、生まれ変わったような感覚をもたらすピラティスに魅了され、その素晴らしさを伝えたるために日々ピラティスレッスンを実施。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/26 (月)	自分の身体のバランスを知り、全身を整える
第2回	6/ 2 (月)	1日頑張った身体を労り、疲れをリフレッシュする
第3回	6/ 9 (月)	リラックスして、快適な睡眠を目指す
第4回	6/16 (月)	夏の暑さに備え、エネルギーチャージ
第5回	6/23 (月)	身体の可動域を広げて、より良い自分を手に入れる！



小説家 ジェイン・オースティン 肖像画



小島理加講師