

## ◆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。

## ④-1 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？一人で行え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。

## 講座番号 ④-1

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

**【持ち物】** 運動できる室内シューズ、タオル、水分補給できるもの

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/19 (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	5/26 (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、モルックなど)
第3回	6/ 2 (火)	
第4回	6/ 9 (火)	
第5回	6/16 (火)	
第6回	6/23 (火)	
第7回	6/30 (火)	
第8回	7/ 7 (火)	
第9回	7/14 (火)	
第10回	7/21 (火)	

## 講 師 紹 介

関屋 衣江 (せきや きぬえ)  
野崎 美聡 (のざき みさと)  
久保田 菜穂美 (くぼた なおみ)  
小林 敦子 (こばやし あつこ)

中央区スポーツ推進委員・スポーツ指導者。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・スポーツ指導者が、各専門分野をいかして指導します。

## 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	5/19 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/26 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第3回	6/ 2 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第4回	6/ 9 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第5回	6/16 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第6回	6/23 (火)	ポートレート撮影会
第7回	6/30 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第8回	7/ 7 (火)	テーブルフォト 夜景 花火の撮り方 出品作品の制作準備
第9回	7/14 (火)	文化祭出展作品の制作
第10回	7/21 (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・災害に遅し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」ほか。オリンパス企画展、JPS 展ほか。写真集に「女という生き方」ほか。(社)日本写真家協会会員。あじさい会会員。

## ④-3 やさしい水彩画

定員 12名

**主 題** 絵画は生涯続けられる分野です。なか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（大きさF6）、鉛筆（2B～2Hくらい）、練り消しゴム、筆、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

※初回はお手持ちの用具類のみで結構です。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。

(参考：絵具19色、スケッチブック、筆1本をそろえると、およそ8,000円程度)

※講座の進捗状況により、各回の内容等が変更となる場合があります。

※色々モチーフを用意しますがご自分で描きたいモチーフがあったら講座内でご相談ください。

回数	日程	講義内容
第1回	5/19 (火)	オリエンテーション 3原色と12色環
第2回	5/26 (火)	りんごを描く
第3回	6/ 2 (火)	身近な野菜、果物などを描く①
第4回	6/ 9 (火)	身近な野菜、果物などを描く②
第5回	6/16 (火)	身近な野菜、果物などを描く③
第6回	6/23 (火)	季節の植物を描く①
第7回	6/30 (火)	季節の植物を描く②
第8回	7/ 7 (火)	写真をもとに風景画を描く①
第9回	7/14 (火)	写真をもとに風景画を描く②
第10回	7/21 (火)	写真をもとに風景画を描く③

### 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：4,500円  
(モチーフ代)

### 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日本画コース卒業。旧京都芸術短期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はじめ、商業アート、挿絵掲載誌多数。1996年銀座にての初個展以来、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。

## ㊦-4 古典を読む「関東の大乱」から『南総里見八犬伝』を読む

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

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。

### 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

### 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。

**主 題** 戦国時代は“応仁の乱”で始まったという常識に対して、応仁の乱以前に関東で起きた一連の戦乱が引き金だったという見方が広まっています。そのきっかけになった事件が『南総里見八犬伝』の始まりになっているのです。

これまで『八犬伝』は、登場人物、玉梓の怨霊を中心に読まれることが多かったのですが、今回は“関東の大乱”といわれる一連の事件を背景に読んでみようと思います。

※各回の講義内容は進行の目安です。進捗は状況によって変化します。

回数	日程	講義内容
第1回	5/15 (金)	関東の作家馬琴と歴史エンターテイメント。南北朝のなごり。
第2回	5/22 (金)	里見家の確立と玉梓の怨霊。八犬士の発生。
第3回	5/29 (金)	犬塚信乃の由来と犬士の自覚。犬士の衝突、芳流閣。豊島家の滅亡と犬士。
第4回	6/ 5 (金)	古那屋の世話場と神隠し。追われる犬士。千葉家の動乱。悪女の出現。
第5回	6/12 (金)	乱世の怪物。大名家の混乱と忠臣の義心。
第6回	6/19 (金)	郷士の登場。五十子城の攻略。
第7回	6/26 (金)	流れ者の城取り。神童の登場。
第8回	7/ 3 (金)	神童の苦難。篡奪者と妖魔の撃退。結城の鎮魂と新たな敵。
第9回	7/10 (金)	京の荒廃と連合軍との戦争。侠の発動と被害なき終戦。
第10回	7/17 (金)	恩讐の解消。この物語の伝来。

## ㊦-5 心のメロディーを歌う

定員 40 名

**主 題** 誰もついで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、ドイツの歌等。簡単な発声、楽譜の読み方。

※各回の講義内容は進行の目安です。進捗は状況によって変化します。

回数	日程	講義内容
第1回	5/29 (金)	童謡・唱歌
第2回	6/ 5 (金)	
第3回	6/12 (金)	
第4回	6/19 (金)	
第5回	6/26 (金)	
第6回	7/ 3 (金)	
第7回	7/10 (金)	カンツォーネ・シャンソン・流行歌等
第8回	7/17 (金)	
第9回	7/31 (金)	
第10回	8/ 7 (金)	