



シニアコース 1年生 コース生の募集は終了しています

◆総合学習 前期 ～シニアライフを充実させるために～

※シニアコース1年生 必修講座です。

主 題 シニアコースは60歳以上の中央区在住の方を対象としたコースです。

シニア世代にとっての生涯学習という観点から、地域・社会のことや文化・芸術、現代的課題など、いろいろなテーマを同じ世代の仲間とともに学びます。

講座番号 シー総

時 間：午後2時30分～4時30分

場 所：築地社会教育会館ほか

※第5回は現地集合・現地解散

回 数：10回

受講料：2,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	5/17 (火)	【コミュニケーション】 脳を活性化してコミュニケーション力をアップしよう！	佐々木 夏子
第2回	5/24 (火)	【江戸をまなぶ】 天下祭と山王さん	滝口 正哉
第3回	5/31 (火)	【高齢者・現代課題】 長寿時代を生きる① ～介護の現状と介護保険～	内田 厚子
第4回	6/ 7 (火)	【高齢者・現代課題】 長寿時代を生きる② ～高齢者福祉・地域福祉～	
第5回	6/14 (火)	【わがまちを知る～区立環境情報センター見学～】 次世代に伝えたい江戸東京野菜	大竹 道茂
第6回	6/21 (火)	【健康増進】 体の歪みを自分で正す操体法	佐々木 公一
第7回	6/28 (火)	【高齢者・現代課題】 人生を楽しむためのエンディングノート	安田 まゆみ
第8回	7/ 5 (火)	【現代社会】 ロボットと暮らす未来	米田 隆志
第9回	7/12 (火)	【中央区をまなぶ】 東京 昭和の風景	泉 麻人
第10回	7/26 (火)	【芸術・音楽鑑賞】 三味線・尺八・箏のレクチャー付邦楽ライブ	小山 貢山 大山 貴善 田邊 雅震翠

※各回のタイトル・講師は変更することがあります。

講師紹介

佐々木 夏子 (ささき なつこ)

シナプソロジー普及会教育トレーナー、管理栄養士、健康運動指導士、介護予防運動指導員。主に、脳活性化・運動・栄養の分野で、講演会や指導者の育成を行っている。中央区では、いきいき館(敬老館)での講座や「ゆうゆう講座」において講師を務める。

内田 厚子 (うちだ あつこ)

社会保障教育研究所代表、社会福祉士、ファイナンシャルプランナー。東北福祉大学大学院修士課程修了。早稲田大学エクステンションセンターなどで社会福祉講座を担当するほか、東京都金融広報委員会(日本銀行)や各自治体での社会教育事業も担当している。

佐々木 公一 (ささき こういち)

東京医療福祉専門学校講師、鍼灸あんまマッサージ指圧師。東洋鍼灸専門学校卒業後、筑波大学教員養成施設臨床専攻生を経て筑波大学講師。1998年東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成科を経て現職。主な論文に「無月経に対する鍼灸治療」(『医道の日本51』第7号、1992年)など。

米田 隆志 (こめだ たかし)

芝浦工業大学副学長、芝浦工業大学システム理工学部生命科学科教授(福祉ロボットシステム研究室)。博士(工学・東京大学)。メカトロニクス技術の医療・福祉分野への応用研究を行っている。併せて介助用ロボット、リハビリテーション機器や生体計測システムの開発研究を行っている。

小山 貢山 (おやま こうざん)

津軽三味線・箏(琴)・沖縄三線演奏家、新宿津軽三味線教室主宰。広島市立大学を経て、箏で作陽短期大学邦楽コースを卒業。津軽三味線小山流家元・小山貢氏に師事。ニューヨーク・ヴァッサー大学で講師を務める。津軽三味線全国大会(弘前)にて金賞受賞。F E Iレコード千野出版より『あなたも弾けるやさしい津軽三味線入門(DVD)』を発表するほか、海外に日本文化を伝える活動もしている。

田邊 雅震翠 (たなべ がしんすい)

箏(琴)・三味線演奏家、作曲家。生田流正派邦楽会。大学在学中より箏・三味線を学び、NHK邦楽技能者育成会55期修了。第5回牧野由多可賞作曲コンクール佳作受賞。2014年ニコニコ動画にて「任天堂メドレー」を編作曲。2015年歌舞伎座「黒塚」出演。清泉女子大学夏期集中講義「日本芸能史」に登壇。古典はもちろん、ポップスやジャズ、ゲーム音楽までさまざまなスタイルでの演奏に加え、作曲の知識や日本音楽史を踏まえたわかりやすい講義・レッスンにおいても好評を博す音楽家でもある。

滝口 正哉 (たきぐち まさや)

立正大学・成城大学講師。早稲田大学教育学部社会科学地理歴史専修卒業。博士(文学)。専門は近世都市史・文化史。著書に『千社札にみる江戸の社会』(同成社)、『江戸の社会と御免富・富くじ・寺社・庶民』(岩田書院)など。

大竹 道茂 (おおたけ みちしげ)

江戸東京野菜・伝統野菜研究会代表、NPO江戸東京野菜コンシェルジュ協会会長、農林水産省選定「地産地消の仕事人」、総務省地域力創造アドバイザー、江戸・東京の食文化推進普及チーム(全日本・食学会会員)。著書に『江戸東京野菜(物語篇)』(農文協)、監修に『江戸東京野菜(図鑑篇)』(農文協)など。

安田 まゆみ (やすだ まゆみ)

エンディングメッセージ普及協会理事長、元気が出るお金の相談所代表、マネーセラピスト、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。老後のマネープラン、離婚後のマネープラン、高齢期の財産管理や争族(相続)回避のアドバイスなど、人生とお金の相談を有料で受けている。老後マネーを取り上げたNHK「サキどり」、「あさいち」などマスコミ出演多数。自治体をはじめ、企業、労働組合、大学などで講演を行っている。

泉 麻人 (いずみ あさと)

コラムニスト。慶應義塾大学卒業後、東京ニュース通信社「週刊TVガイド」編集者などを経て独立。主な著書に『大東京23区散歩』(講談社)、『ナウのしくみ』、『街のオキテ』、『地下鉄の友』など。昭和の文化や風俗、東京の街の移り変わりなどをテーマにした数々のコラムを執筆している。

大山 貴善 (おおやま きぜん)

尺八演奏家。琴古流尺八を三橋貴風、松山龍盟、大山素盟の各氏に師事。NHK邦楽技能者育成会第55期修了。現在、古典音楽・古典尺八に根差した独自の発想の元、音楽活動を展開中。またワークショップ・講習会・学校公演などを通じて邦楽器普及のための活動にも積極的に参加している。国内外での演奏会に多数出演。(社)日本三曲協会会員。尺八貴風会幹部。貴善会主宰。

平成28年度の区民カレッジシニアコース生の募集は終了しています。区民カレッジ各コース生の募集は例年、広報ポスター(2月1日号)、広報紙「区のおしらせ 中央」(2月11日号)で行います。

シニアコース2・3年生

◆クラブ学習(前期) ※シニアコース2・3年生 必修講座です。

㊦-1 歌うってステキ

一般募集 20名

主題 誰でも好きなメロディーがあるはず……。歌は心も体も元気にしてくれます。また、言葉の美しさ、詩の美しさも教えてくれます。今まで好きだったあのメロディーがもっと好きになることでしょう。

講義内容：日本の歌、ドイツの歌。簡単な発声、体操。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。

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
定員：50名

回数	日程	講義内容
第1回	5/17 (火)	童謡、唱歌などを中心に日本の歌を歌ってみる
第2回	5/24 (火)	
第3回	5/31 (火)	
第4回	6/ 7 (火)	武満徹、木下牧子の歌を中心に日本の歌を歌ってみる
第5回	6/14 (火)	
第6回	6/21 (火)	
第7回	6/28 (火)	カンツォーネなど外国の歌を歌ってみる
第8回	7/ 5 (火)	
第9回	7/12 (火)	
第10回	7/19 (火)	今まで歌った曲を歌ってみる

講師紹介

高橋 祐樹 (たかはし ゆうき)

声楽家。東京芸術大学大学院修士課程オペラ科修了。第35回ドヴォルザーク国際声楽コンクール歌曲部門第1位、ドヴォルザーク大賞受賞。国内外で多数のコンサートに出演している。

㊦-2 はじめてのデジカメ

一般募集 5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、撮影のポイント等分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。そういう出会いやカメラ技術の向上を手助けいたします。作品は、作品展にも出展します。

持ち物 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。

講座番号 ㊦-2

時間：午後2時～4時
場所：築地社会教育会館ほか
回数：10回
受講料：2,000円
定員：20名

回数	日程	講義内容
第1回	5/17 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/24 (火)	屋外での撮影会
第3回	5/31 (火)	作品選評
第4回	6/ 7 (火)	キヤノンデモンストレーション
第5回	6/14 (火)	屋外での撮影会
第6回	6/21 (火)	作品選評
第7回	6/28 (火)	人物 スナップポートレート(顔写真を撮ります)
第8回	7/ 5 (火)	夜景の撮り方
第9回	7/12 (火)	作品制作
第10回	7/19 (火)	まとめ

講師紹介

木村 佳代子 (きむら かよこ)

写真家、(社)日本写真家協会会員、あじさい会会員。日本大学芸術学部写真学科卒業。写真集『前橋正二氏 竹細工』、『女という生き方』(PIE BOOKS社)、2009年度キヤノンフォトサークル入門編ウェブマスター。オリンパスギャラリー企画展、写真展「わわしい女たち」、「swing swing」、「夜の鳥」、ミノルタ、オリンパス、朝日新聞ギャラリーほか開催。

㊦-3 いきいき健康づくり体操

一般募集 10名

主題 「楽しく正しく健康に」をモットーにみんなで楽しくトレーニングをします。軽スポーツで正しくルールを覚え、頭もリフレッシュ。楽しい仲間と一緒に心地よい汗をかき、心身ともに健康づくりをしましょう。タオルやボールなどを使った体操を取り入れトレーニングをします。

持ち物 運動できる室内シューズ

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
定員：30名

回数	日程	講義内容
第1回	5/24 (火)	健康づくりに必要な話、体力アップのための測定など
第2回	5/31 (火)	健康づくりのための体操 軽スポーツで体と頭をリフレッシュ ・みんなの体操 ・音楽と用具を使ってトレーニング ・軽スポーツ（ペタンク、ディスコン、バグーなど）
第3回	6/ 7 (火)	
第4回	6/14 (火)	
第5回	6/21 (火)	
第6回	6/28 (火)	
第7回	7/ 5 (火)	
第8回	7/12 (火)	
第9回	7/19 (火)	
第10回	7/26 (火)	運動による体力アップの効果を見る

講師紹介

百瀬 修至 (ももせ しゅうじ)
寺部 愛子 (てらべ あいこ)
小林 敦子 (こばやし あつこ)
関屋 衣江 (せきや きぬえ)

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、各講師の専門をいかして指導します。

㊦-4 古典を読む

一般募集 10名

主題 おとぎ話は大人でも楽しめます。誰でも知っていますから、パロディにするにはこんなに都合の良い素材はありません。現在でも、おとぎ話のパロディが数多くメディアに登場していますが、江戸時代は子ども向けの絵本から大人向けの絵入本が出来たこともあって、数多くのおとぎ話が大人向けの読み物として作られました。

この講座では、桃太郎、鉢かつぎ姫などを素材にしたパロディ作品を黄表紙を中心に取り上げて、関連する画像などを見ながら読み進めていきたいと思えます。

※各回のプログラムは進行の目安です。取り上げる作品を含めて進行に多少の変更があります。特に内容は進行によって移動します。

回数	日程	講義内容
第1回	5/20 (金)	ご存知の桃太郎についてと江戸時代の桃太郎の紹介
第2回	5/27 (金)	もも た ろ う こ に ち ば な し 『桃太郎後日譚』を読む
第3回	6/ 3 (金)	
第4回	6/10 (金)	
第5回	6/17 (金)	
第6回	6/24 (金)	御伽草子の鉢かつぎ姫についての話
第7回	7/ 1 (金)	く さ ぞ う し こ じ つ け ね ん だ い き 『稗史臆説年代記』を読む
第8回	7/ 8 (金)	
第9回	7/15 (金)	
第10回	7/22 (金)	

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
定員：30名

講師紹介

内田 保廣 (うちだ やすひろ)

共立女子大学教授。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、品川区にあった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に転じ現職。

主 題 石のはんこを自分で作ってみましょう。初歩から始めます。絵手紙、書道、年賀状などに押すとおしゃれですね。作品は、作品展にも出展します。

持ち物 印刀、印泥、新聞紙、ノート、ボールペン、鉛筆、雑巾、歯ブラシ、手鏡

※道具(印刀、印泥)をお持ちでない方は、別途1,300円で購入できます。

※講座の進捗状況により、各回の内容が変更となる場合があります。

講座番号 ㊦-5

時 間：午後2時～4時
 会 場：築地社会教育会館
 回 数：10回
 受講料：2,000円
 教材費：3,000円(石代ほか)
 保険料：500円程度
 定 員：20名

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/20 (金)	篆刻の説明 試し彫り
第2回	5/27 (金)	道具の説明 印製作①
第3回	6/ 3 (金)	道具の説明 印製作②
第4回	6/10 (金)	印製作③
第5回	6/17 (金)	篆書を書いてみよう 印製作④
第6回	6/24 (金)	印製作⑤
第7回	7/ 1 (金)	印製作⑥
第8回	7/ 8 (金)	印製作⑦
第9回	7/15 (金)	最終目標、彫りたい文字を彫ろう
第10回	7/22 (金)	袴(印のキャップ)作り

講 師 紹 介

雨人 加藤 俊輔
 (うじん かとう しゅんすけ)

篆刻家。雅号 雨人。丁亥印社所属。
 かまくら篆助店主。首都師範大学 高
 恵敏(阿敏)老師に師事。



篆刻入門



いきいき健康づくり体操