



託児付

## ◆日々の暮らしを豊かにするインテリアフラワー

**主 題** 高級造花とされているアーティフィシャルフラワーやブリザーブドフラワーなど、いろいろな素材を使って、季節を感じるフラワーアレンジメント作品を作ります。

※内容は資材の関係で変更になる場合もあります。

【持ち物】ワイヤーが切れるハサミ、持ち帰り用の袋、エプロン

## 講座番号 ② - 1

時 間：午後2時～3時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：8,000円

保険料：200円

## 講師紹介

武田 美保（たけだ みほ）

フラワーデザイナー/フォトグラファー。千葉県八千代市で「Fleur de saisons フルールドセゾン」を主宰。大手企業やレストランなどでイベントを開催する他、百貨店などにも作品を出展している。

回数	日程	講義内容
第1回	9/21（土）	パフュームボトルアレンジ
第2回	10/26（土）	秋のアレンジフラワー
第3回	11/30（土）	クリスマスリース
第4回	12/14（土）	しめ飾り
第5回	1/18（土）	春のアレンジフラワー



しめ飾り（作品見本）



アレンジフラワー（作品見本）

# ◆基本のイタリア料理入門講座

**主 題** イタリア料理は素材の美味しさを生かした料理です。そして地方色豊かな伝統料理にあふれています。その料理の特色を各州ごとにわかりやすく解説しながらイタリア料理の神髄に触れていきます。イタリアを旅するように料理とその文化を学びましょう。プロの料理のコツをお教えします。

※料理によってその場で試食するもの、お持ち帰りするもの、シェフのデモンストレーションによる試食があります。

※本講座では小麦、卵、乳、チーズ、牛肉、豚肉、エビを使用予定です。

**【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、お持ち帰り用容器、お持ち帰り用バッグ

## 講座番号 ②-2

時 間：午後1時30分～4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

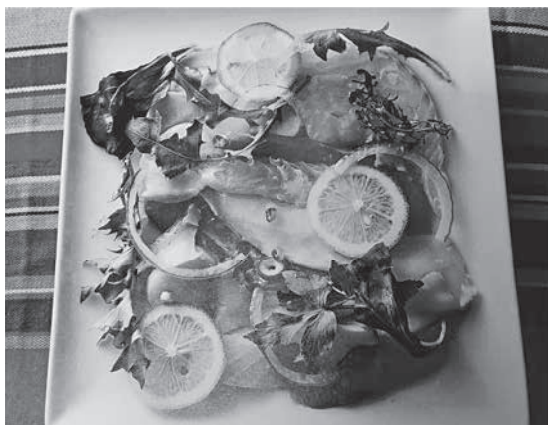
保険料：200円

## 講師紹介

**有馬 邦明**（ありま くにあき）

イタリア料理店「パッソ ア パッソ」シェフ。都内レストラン、イタリア修行の後、2002年門前仲町に「パッソ ア パッソ」開店（現在移転準備中）。素材の持ち味を生かし、日本におけるイタリア料理を追究。ジビエ料理に定評があり、『山のお肉のフルコース』で現場の様子を紹介している。TV番組「食彩の王国」他出演多数。朝日新聞連載「ごはんラボ」監修。旬の食材を求めて全国の生産者を訪ね歩くことをライフワークにしている。

回数	日程	講義内容
第1回	9/25 (水)	カンパーニャ州 トマトソースパスタ・サルティンボッカ（豚ロースと生ハムの白ワインソース）・ティラミス
第2回	10/ 9 (水)	リグーリア州 ジェノベーゼ（バジルのパスタ）・カルトッチョ・（サーモンの紙包み焼き）・マチェドニア
第3回	10/23 (水)	トスカナ州 ボロネーゼ（ミートソースのパスタ）・クロスティーニ3種（キノコソテー・トマトケッカ・トンノ）・カントゥッチ
第4回	11/ 6 (水)	サルディーニャ州 カルパッチョ・アクアパッツァ・ヨーグルトムース
第5回	11/20 (水)	ピエモンテ州 パスティッチョ（野菜のラザニア）・詰め物をした鶏モモ肉のソテー・パンナコッタ





託児付

# ◆ 「色」を作ろう

## ～「カラーサークルとカラースケール」の基本を学ぶ～

**主 題** 衣食住の「衣」の基本である「糸」に焦点を当て、「糸」の構造をひも解き、原毛で「色」を作る講座です。私たちは毎日、繊維をまとっています。繊維の安定的な形＝糸、その「糸」を色の視点からカラー原毛（羊毛）を混ぜることで「色」を作ることに挑戦します。

原毛の比率を意識して混合することで「色彩」を作り、それらを使って「カラーサークル」を制作します。また「白色」から「単色」の方向に原毛を混ぜることによって「カラースケール」を制作します。「色」を手で作ることで基本的な「色彩」の考え方が習得でき、「色彩」を作ることで、以前とは違ったアートの鑑賞眼が形成されます。

日常の風景を「色彩」という視点で楽しんでみましょう。

### 講座番号 ② - 3

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

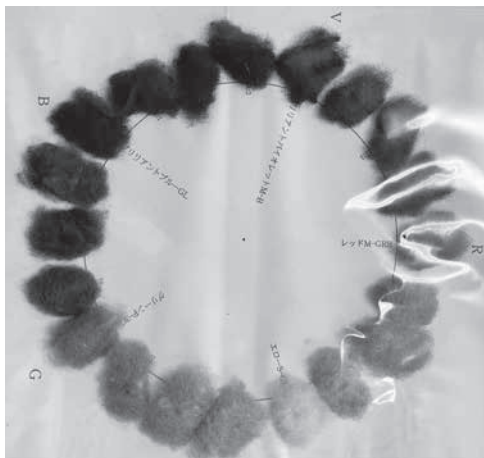
【持ち物】 筆記用具、持ち帰り用袋（手提げ紙袋）

回数	日程	講義内容
第1回	9/30 (月)	<解説> 羊・原毛・英国羊毛、草木染め
第2回	10/ 7 (月)	<実習> 色彩「カラーサークル」の作り方
第3回	10/14 (月)	<実習・解説> 「グレースケール・カラースケール」の作り方、まとめ

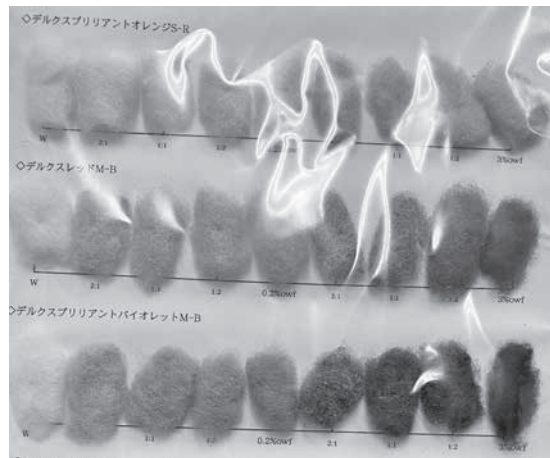
### 講師紹介

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）



カラーサークル



カラースケール



託児付

## ◆リラックスバレエ

～身体をほぐして、やさしい動きで踊ってみよう～

**主 題** 毎講座、前半はゆったりと腹式呼吸をとりながら無理のないストレッチ、筋力・体幹力を上げる身体づくりでウォーミングアップをします。後半は椅子や壁を使い、クラシック音楽に合わせバレエの動きをゆっくり体験していただきます。プリエ、タンジュ、ルルベなどバレエならではの手足のポジションも挑戦！「憧れはあるけれど体力が心配」「身体がかたくて……」などの心配は全くありません。バレエが全く初めての方も1歩ふみ出して楽しくリフレッシュしましょう！

## 講座番号 ② - 4

時 間：午後1時30分～3時

場 所：築地社会教育会館

回 数：4回

受講料：800円

保険料：160円

**【持ち物】** 動きやすい服装、靴下、フェイスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

※フェイスタオルはストレッチに使用します。汗拭きタオルとは別にご用意ください。

※靴下はなるべく外で履いていたものとは別に、会場で新しいものに履き替えてください。

回数	日程	講義内容
第1回	11/18 (月)	【腹式呼吸とリラックス】 腹式呼吸をとりながら、身体を中から温めて筋肉を緩めます。
第2回	11/25 (月)	【身体の軸を安定させるやさしい腹筋】 下腹部の力を意識して、腰痛予防になる腹筋エクササイズを行います。
第3回	12/ 2 (月)	【あら不思議！股関節がゆるむやさしいストレッチ】 お尻まわりの筋肉を緩めて股関節のストレッチをします。
第4回	12/ 9 (月)	【やさしい振付で優雅に踊ろう】 バレエのステップを組合せて短い振付に挑戦しましょう！

## 講師紹介

## KIYOKO (きよこ)

都内カルチャースクール・地域サークル・個人教室等で、乳幼児の親子バレエをはじめ、園児～成人まで幅広い世代を指導。クラシックバレエのみならず、ジャズダンス・シアターダンス・ストレッチクラスなど多く担当。主催者として、発表会やイベントの企画構成・振付指導も行う。大学で異文化間コミュニケーションを学んだことや、子育て支援員としての経験を生かし、バレエや舞台を通してこどもから大人まで「成長」と「挑戦」を経験していただける楽しい講座を開講中。

趣味の講座

②-5

定員20名



託児付

## ◆はじめてのカリグラフィー

**主 題** 西洋や中東などにおける文字を美しく見せる手法である「カリグラフィー」。

本講座では、入門編としてどなたでも挑戦しやすい書き方や練習方法を学び、体験していただけます。また、応用編として自身の名前・イニシャルのデザインをするほかオリジナルサインの作成も行い、最終的に季節のカード作品を作ります。

【持ち物】 筆記用具（鉛筆、定規、消しゴム）

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

材料費：1,900円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	10/ 3 (木)	【基本を学ぶ①】カリグラフィーペンで文字を書いてみましょう
第2回	10/17 (木)	【基本を学ぶ②】カリグラフィーペンでお名前を書いてみましょう
第3回	11/ 7 (木)	【応用編①】イニシャルをデザインしてみましょう
第4回	11/21 (木)	【応用編②】サインペンor万年筆でオリジナルサインを作ってみましょう
第5回	12/ 5 (木)	【作品制作】クリスマスカードを作成しましょう

### 講 師 紹 介

山田 智恵（やまだ ちえ）

カリグラファー、署名デザイナー。カリグラファーズ・ギルド会員。出張ワークショップ、筆記具ブランドデモンストレーションなどをおこなっている。活動歴16年。カフェの看板、結婚式ウェルカムボード、席札や個人のサイン作成なども手がけている。

趣味の講座

②-6

定員20名

## ◆古文書を楽しく学ぼう【超入門編】

**主 題** お寺で、神社で、博物館で、美術館で、

「綺麗な字だとは思いますが……」

「なんだか読めそうではあるけれど……」

というご経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。

～そんな皆様～

古文書や崩し字を「なんとか頑張れば読める」というステージにお連れいたしたく存じます。

【持ち物】 筆記用具、ノート

講座番号 ②-6

時 間：午後6時30分～8時30分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	12/ 3 (火)	古文書・崩し字とは
第2回	12/17 (火)	変体仮名から学んでみましょう
第3回	1/14 (火)	掛け軸 壺・式・三
第4回	1/21 (火)	ある武士の手紙
第5回	1/28 (火)	あるお殿様の手紙

### 講 師 紹 介

世川 祐多（せがわ ゆうた）

フランス国立東アジア文明研究所ポストドクター・東京大学史料編纂所学術専門職員・松戸市戸定歴史館研究員。家の古文書「世川家文書」を読みたいと歴史学の道へ進む。学習院大学史学科卒業後、フランスの歴史学の手法を学ぶ。海外から日本を俯瞰して研究したいとフランス国立パリ第7大学（現パリ・シテ大学）修士課程・博士課程へ進学し、2021年博士号を取得。2024年フランス准教授資格取得。



# ◆はじめての和紙人形作り ~春を迎えるひな飾り~

## 講座番号 ② - 7

時間：午後2時～4時  
 場所：日本橋社会教育会館  
 回数：4回  
 受講料：800円  
 材料費：3,000円

**主 題** 日本の伝統工芸品である和紙を使用して、小さくて可愛らしいひな飾りを作ります。和紙は厚みがある丈夫な作りとざらっとした風合いが特徴で、上品な趣きがあり、折ったり切ったり、貼り合わせたりして1つの作品を制作します。その組み合わせや選ぶ和紙の種類によって、表情も佇まいもまるで異なる作品ができます。その奥深さから趣味として長年続けられている方も多いです。

本講義で作る和紙人形は、初めての方でも無理のないペースで制作できる定番のひな飾りです。ひな人形や屏風、扇子やお花等、ひな祭りを華やかに迎えるための作品を作ります。7.5センチメートル四方の外箱も手がけ、完成したものはそのまま飾っていただけるような作りになっています。

【持ち物】 筆記用具、ハサミ

回数	日程	講義内容
第1回	1/ 7 (火)	ひな人形を彩る外箱作り
第2回	1/14 (火)	ひな人形を彩る外箱・ひな人形作り
第3回	1/28 (火)	ひな人形作り
第4回	2/ 4 (火)	ひな道具や小物作り

## 講師紹介

齊木 素子 (さいき たちこ)

和紙人形作家。彩人形グループ主宰。全日本紙人形協会会員。1976年に手のひらサイズの和紙人形「彩人形」を創作し、当時から現在まで教室で和紙人形作りの指導を行っているほか、定期的に展示会を開催している。著書に『かんたんかわいい和紙のお人形<2>』『ドールハウスミニチュア小物200』等。



カリグラフィー



和紙で作ったひな人形・外箱

趣味の講座

②-8

定員20名



託児付

## ◆クレイアートで作る素敵なインテリア

講座番号 ②-8

時間：午後2時～4時  
 場所：月島社会教育会館  
 回数：4回  
 受講料：800円  
 材料費：3,500円  
 保険料：160円

**主題** クレイアートは粘土を使ったハンドクラフトです。やわらかな樹脂粘土をこね、着色を施して成形し、花や果実に変身させます。今回は全4回の講座で、花びらの繊細な動きや薄さを粘土でリアルに表現したクレイアート作品を1点作ります。苺と苺の白い花をメインにミニフルーツも添えて、素敵なクレイフラワーアレンジメントに仕上げます。完成させた作品は秋の区民文化祭「作品展」に出展することを目標にします。

粘土をこねる感覚は心地よく、油絵具を使って微妙な色加減を調整するのも楽しいクレイアートにこの秋チャレンジしてみませんか。

【持ち物】小バサミ、ウェットティッシュ、木工用ボンド、爪楊枝5～6本、筆記用具、持ち帰り用のマチのある紙袋

## 講師紹介

白岩 江依子(しらいわ えいこ)

「インテリア ドリーム」主宰。ニューフラワーアーティスト。現代手工芸作家協会常任理事・副会長。著書に『花の円舞曲』（発行：New York Art・発売：丸善）、『組曲 花のシンフォニー クレイアートフラワー作家集 白岩江依子 編』（発行：New York Art・発売：丸善出版）。

回数	日程	講義内容
第1回	10/22 (火)	【パーツを作る】 苺の実、苺の花の花芯、リモン(小さなレモン)を作る。
第2回	10/29 (火)	【パーツを組み合わせる】 花芯に花びらをつける。実にはガクをつける。苺の葉を作る。
第3回	11/ 5 (火)	【着色】 苺の実と葉の色塗り。
第4回	11/12 (火)	【仕上げ】 花、葉、実を組み立てて、アレンジして完成。

趣味の講座

②-9

定員24名



託児付

## ◆発酵調味料の魅力と基本の「き」

講座番号 ②-9

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  
 材料費：5,000円  
 保険料：200円

**主題** 健康志向が高まる中、国内そして海外でも日本の伝統食文化である「発酵食品」が注目を集めています。発酵食品を食事に取り入れることで、腸内環境を整え、疲労回復や美肌、アンチエイジング効果、免疫力の向上など、人に嬉しい効果が期待されています。日本の食卓は「発酵食品」「発酵調味料」で成り立っています。特に「発酵調味料」の味噌や醤油はとても身近な存在。その身近なものこそ、実はよく知らないこともあります。

今回は代表的な5つの発酵調味料について、体験しながらその魅力を学んでいただきます。

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き用のタオル、持ち帰り用のタッパー、筆記用具

## 講師紹介

山田 百香里(やまだ ゆかり)

管理栄養士、料理家、家族食コンサルタント/たべもの教室 いろわ 代表。(社)日本発酵文化協会認定の発酵プロフェッショナルとして、発酵の正しい知識と発酵食の継承、開発、普及活動を行っている。自身が代表を務める【たべもの教室 いろわ】では「味噌作り講座」が人気。大人と子どもが「発酵」をコミュニケーションツールとして楽しく過ごせる場所を提供している。他、病院管理栄養士、食品開発会社開発業務で得た幅広い食の知識を活かし、赤ちゃんから子どもの食に特化した事業も展開。乳幼児栄養相談は年間100件以上対応している。小学校へ出前授業、味覚の授業も行っており、食の大切さを様々な角度で子ども達へ伝えている。

回数	日程	講義内容
第1回	11/18 (月)	“味噌”を知ろう ミニ実習： 味噌玉作り
第2回	11/25 (月)	“醤油”を知ろう ミニ実習： 醤油こうじと塩こうじ作り
第3回	12/ 9 (月)	“酢”と“みりん”を知ろう ミニ実習： みりん漬け作り
第4回	12/16 (月)	“甘酒”を知ろう ミニ実習： べったら漬け作り
第5回	12/23 (月)	発酵食を作ろう(調理実習) ビーンズ味噌キーマカレー、発酵サラダ、甘酒デザート

# ◆楽しく身体を整えるコアコンディショニング

**主 題** 誰でも簡単に行える体幹エクササイズを体験する講座です。

皆さん「この運動すごくいいんだよね!!」と分かっているのに「難しくて無理」と思ったことはありませんか? どんなに良い運動でも難しいと心が折れて続けられないですよね。でも、簡単で安全に、いつやっても効果を感じられたら人はやる気になります。

今回の講座はまさしく、やってみたくなるエクササイズです。やる気は継続性へと繋がり、習慣になれば健康が身につく、毎日楽々笑って過ごせるようになります。自分で自分の体を整えて健康になれば最高ですよね! 医者要らずの心と体を手に入れましょう。

**【持ち物】** 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル

**講座番号** ②-10

**時 間** : 午前10時~11時30分

**場 所** : アートはるみ

**回 数** : 5回

**受講料** : 1,000円

**保険料** : 200円

回数	日程	講義内容
第1回	12/ 4 (水)	自分の身体の変化を知ろう
第2回	12/11 (水)	本来あるべき姿勢で手足を動かしてみよう
第3回	12/18 (水)	バスツアーに気軽にいけるようになるトレーニング
第4回	1/ 8 (水)	本来の姿勢を取り戻し、しっかりと歩けるようになる
第5回	1/15 (水)	人生100年時代、笑顔で過ごせる身体をつくろう

## 講師紹介

**岸 由紀子** (きし ゆきこ)

日本コアコンディショニング協会(JCCA) 講師。ひめトレベーシックセミナーやベーシックセブンセミナーを開催。地元の市主催の介護予防教室や社会福祉協議会主催のリンパマッサージ&体幹教室、また地域総合型クラブでは健康体操教室、体幹体操教室など行っています。プライベートサロンでは人生100年時代を元気に過ごしていただく為に、人の心と体を本来あるべきバランスのとれた状態で笑顔になれるようにレッスンをしています。



クレイフラワーアレンジメント



白岩 江依子



味噌玉



山田 百香里