



◆ときめくガラスの世界

主 題 ガラス工芸の一つ、ホットワーク「ガラスフュージング」で、ガラスのプレートとアクセサリーを制作します。透明感のある吹きガラスを使い、色彩と光のコラボレーションを楽しんで自分だけの作品を作ります。

土台になるガラス板の上に、アンティークの色ガラスパーツを並べて完成をイメージしながら、並べたり、重ねたりして微調整して模様を作ります。

ガラスは何度でもやり直しができますので、楽しくチャレンジしていただけます。

※“ホットワーク”の一つであるガラスフュージングは、板ガラスや粒状ガラス、パウダーガラスなどを組み合わせ、電気炉や専用窯で約 700～800℃の高温で焼き付けて融合させる技法です。この過程でガラスは溶けて一体化します。温度と時間でガラスの溶け具合を調整することで、平面作品や皿、アクセサリーなど様々な形状に成形できます。ガラス工芸は製作方法や素材、地域、時代によって多様に分類されますが、火を使わない“コールドワーク”の代表には「ステンドグラス」があります。

※講座で制作した作品は講師がお預かりし、焼成して後日築地社会教育会館でのお渡しになります。

講座番号 ②－1

時 間：午後2時～4時

場 所：築地社会教育会館

回 数：2回

受講料：400円

材料費：7,000円

講 師 紹 介

井上 千恵美（いのうえ ちえみ）

ステンドグラス作家、臨床美術士（日本臨床美術協会 資格認定会員）、NPO 法人血液患者コミュニティももの木 副理事長。

医療の現場へのホスピタルアート普及活動、井上千恵美作品展や手軽に楽しめるワークショップなどを実施し、ステンドグラスを身近に知っていただくための幅広い活動をしている。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	9/ 9 (水)	プレート
第2回	9/16 (水)	アクセサリー（ブローチ、ネックレスなど）



第1回：プレート見本



第2回：アクセサリー見本

趣味の講座 ②－2

定員 21 名

◆週末薬膳

主 題 薬膳というと専門的なイメージがあるかもしれませんが、基本は「季節や体質にあった食材を組み合わせる」という至ってシンプルなものです。今回の講座では秋から冬にかけて摂るとよい食材を使い、薬膳の基本的な考え方などもお伝えしながら進めます。

月に一度週末に、身体に優しい食事を摂り、ご自身の心と身体をほんの少し整えていただく、そんな時間に出来ればと思っています。

【各回のテーマ・内容】

1回目：体質チェックシート、気血水とは 2回目：五味・五性

3回目：五臓 4回目：季節の食材情報

※食材入荷などの都合により、内容に一部変更が発生する場合があります。

※料理はその場で試食し、食べきれなかった分はお持ち帰りいただきます。

※本講座ではえび、くるみ、小麦、卵、乳、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんごを使用予定です。

【持ち物】

エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭きタオル、髪の長い方は髪をまとめるもの、筆記用具、持ち帰り容器（タッパー、ジップロックなど）、マスク

回数	日程	講義内容
第1回	10/24（土）	サムゲタン風鶏スープ、小松菜と椎茸の腐乳炒め、ごはん、焼柿
第2回	11/21（土）	豚肉と蓮根のはさみ揚げ、白木耳のみそ汁、きのこごはん、季節のお茶
第3回	12/26（土）	サーモンの酒粕味噌がけ、ブロッコリーとカリフラワーの炒め物、人参と金柑の白和え、ゆり根ごはん
第4回	1/23（土）	卵と木耳の炒め物、菜の花と大根のおろし和え、かきごはん、白木耳のゼリー

講座番号 ②－2

時 間：午前11時～午後1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：6,000円

保険料：160円

講師紹介

北原 直子（きたはら なおこ）

調理師養成施設講師。専門は調理理論・食文化概論。調理師、管理栄養士、国際薬膳師。

小田 真希子（おだ まきこ）

会社員として働きながら薬膳料理を学ぶ。国際薬膳師。日々の食事に、薬膳の魅力をお伝えします。

趣味の講座 ②－3

定員 20 名

◆江戸絵画に出会う 美術商に出会う



託児付

主 題 京橋にある江戸絵画を中心に掛軸、屏風を取り扱う美術商から学ぶ講座です。第1回は掛軸や屏風の基礎知識、画の楽しみ方を学びガラス越しではなく間近に鑑賞します。第2回では信頼できる古美術商とは？をはじめ美術商と博物館、美術館とのつながりなど普段知ることのない美術商の仕事を聴きます。

【持ち物】

マスク（ガラス越しではなく、作品を間近で鑑賞しますので、飛沫防止のためお持ちください）

回数	日程	講義内容
第1回	11/ 4（水）	江戸絵画と出会う 間近で鑑賞する絵画
第2回	11/11（水）	美術商と出会う 信頼できる美術商

講座番号 ②－3

時 間：午後1時30分～3時

場 所：築地社会教育会館

回 数：2回

受講料：400円

講師紹介

藤城 毅（ふじしろ たけし）

中央区京橋にある開業1951年の古美術を扱う藤美術店主。近世日本画（桃山、江戸、明治）の掛軸、屏風、中国画を主な取扱品目とし、日本全国各地の美術館、博物館と取引を多数行っている。「東京美術倶楽部」及び「大阪美術倶楽部」に加盟。「誰が見ても美しい美術品、真贋を徹底的に追求した美術品、お客様に満足して頂く美術品」を理念とし、「信用第一」「透明性第一」「お客様第一」を商売の家訓としている。

趣味の講座

②－４

定員 18 名

◆ディープブレス&ストレッチ ～呼吸と身体の連動でリフレッシュ～

主 題 呼吸は日々の緊張やストレスで浅くなりがちです。深い呼吸をすることで自律神経に働きかけ心身のリラックスや血行促進さらには骨盤底筋群への働き掛けで体幹を安定させるなど様々な効果が期待できます。この呼吸と身体を連動させて気持ちよく全身ストレッチして心身ともにリフレッシュしましょう。立ち姿勢から仰向け、座位などでストレッチしていきますが難しいポーズは行わずタオルなどアイテムを使って無理なくすすめますのでどなたでも安心してご参加ください。

【持ち物】

動きやすい服装、水分補給用の飲み物、フェイスタオル（ストレッチ用）、体を冷やさないための上着や靴下など

回数	日程	講義内容
第1回	11/ 4（水）	深呼吸と基本のストレッチ ～様々な呼吸法を体験し、タオルを使って全身を緩める。
第2回	11/18（水）	体幹意識と姿勢改善 ～身体の軸を整えて正しい位置と動きを知る。
第3回	12/ 2（水）	一呼吸一動作で動いてみよう ～呼吸と身体の連動の心地よさを体験する。
第4回	12/16（水）	動きやすい身体を手に入れる ～毎日続けたいストレッチでリラックス

講座番号 ②－４

時 間：午後6時30分～8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

講 師 紹 介

高木 紀子（たかぎ のりこ）

健康運動指導士、健康運動実践指導者、全米ヨガアライアンス RYT200、G ボール JSA 講師、瞑想講師。

フィットネスクラブや各自治体、地域のサークルなどでの健康体操教室、マシントレーニング教室フレイル予防教室、シニアヨガ、チェアヨガなどを担当。一人一人の健康観やちょうど良さに寄り添い「心も身体も元気に自分らしく生きる」を応援しながら心地よい教室づくりを心がけている。

◆アートと文化が誰にも近い街 ー京橋彩区を知るー

主 題 再開発が進む京橋エリアにある“京橋彩区”は「アートと文化が誰にも近い街」をコンセプトとして2019年に誕生し、2024年に街区全体が完成しました。ミュージアムタワー京橋とTODA BUILDINGの2棟と広場で構成され、芸術文化の拠点として開発された街区です。

本講座では第1回に京橋彩区の概要、主要施設の紹介とまちづくりについてレクチャーします。第2回はミュージアムタワー京橋にあるアーティゾン美術館についてのレクチャーに加え、開催中の展覧会を鑑賞いただきます。第3回はTODA BUILDINGの芸術文化エリアにて戸田建設のアート事業の紹介と共にパブリックアートを鑑賞いただきます。3回の講座と通して、にぎわいを生むアートによるまちづくりの事例をご覧ください。

講座番号 ②－5

時 間：午後2時～3時30分

場 所：

第1回築地社会教育会館

第2回アーティゾン美術館
(3階レクチャールーム)
現地集合・現地解散

第3回TODA BUILDING
(3階APKルーム)
現地集合・現地解散

回 数：3回

受講料：600円

観覧料：1,200円
(第2回アーティゾン美術館)

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/12 (木)	芸術文化の拠点「京橋彩区」とは	野崎 公平
第2回	11/19 (木)	アーティゾン美術館が示すアートの新たな地平	宮武 麻衣子
第3回	11/26 (木)	TODA BUILDING と戸田建設のアート事業	小林 彩子

講 師 紹 介

野崎 公平 (のざき こうへい)

株式会社永坂産業 建築本部長。京橋彩区街区に建つミュージアムタワー京橋ビルの基本構想から建物完成まで、プロジェクトマネージャーとして業務を推進。京橋彩区エリアマネジメントの常務理事としてエリアマネジメント活動の推進業務も兼務している。

宮武 麻衣子 (みやたけ まいこ)

2020年よりアーティゾン美術館広報課にて施設、展覧会広報を担当。

「ARTIZON」(アーティゾン)は、「ART」(アート)と「HORIZON」(ホライゾン：地平)を組み合わせた造語で、時代を切り拓くアートの地平を多くの方に感じ取っていただきたい、という意志が込められています。

小林 彩子 (こばやし さいこ)

戸田建設株式会社入社後、建築設計部門を経て、現在、国内投資開発統轄部次長。2012年よりTODAビル建替えプロジェクトに従事し、事業者として不動産事業開発と共に自社アート事業を立上げた。開業後は「まちに開かれたアートを実践するオフィスビル」として、地域に根差す独自のアートの空間を持つビル運営を推進する。京橋彩区エリアマネジメント事務局長を兼務。



京橋彩区外観



◆インド遊牧民の組み技法「プライスプリット」

主 題 ダール砂漠・インド北西部に見られる伝統的な組み技法「プライスプリット」。専用の針を使って燃り糸の中に別の糸を通すことで、それぞれの糸がしっかりと固定されて、織りや編みとは一味違う造形を表現できます。

今回はプライスプリットの歴史と基本的な技法を学びながら 3 種類の作品を作ります。

※材料費にはプライスプリット専用針、テキスト、糸が含まれています。

※写真は参考です。内容は変更となる場合もあります。

【持ち物】

ハサミ、セロテープ、筆記用具

講座番号 ②－6

時 間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：3 回

受講料：600 円

材料費：5,000 円

保険料：120 円

講 師 紹 介

岡部 絵美（おかべ えみ）

東京アートセンター「手織り教室」・「プライスプリットベーシックコース」講師。手織り講師として、長年テキスタイルの可能性を追及している中で、プライスプリットに出会う。

回数	日 程	講 義 内 容
第 1 回	9/27（日）	ストラップ
第 2 回	10/11（日）	ペンダントトップ（or ブローチ）
第 3 回	10/25（日）	コースター



プライスプリット 作品見本

◆歌おう！話そう！初めてのフランス語 ～パリのカフェで役に立つ実践レッスン♪～

主 題 難しい文法はいりません。

初心者の方も久しぶりの方も、まるでパリのカフェでおしゃべりを楽しむようなひとときを過ごしませんか？

ゲストのフランス人講師と一緒に、シャンソンを口ずさんだり、役になりきってロールプレイをしたり。体験から学ぶと自然と言葉があふれだします。講座が終わる頃にはあなたもパリのカフェへ行けるレベルになります。

【持ち物】 筆記用具・ノート

回数	日程	講義内容
第1回	9/30（水）	Bonjour! 自己紹介をしましょう!
第2回	10/14（水）	J'aime... 好きなものを言えるようになります!
第3回	10/28（水）	Je voudrais... メニューを見て、注文できるようにしましょう!
第4回	11/11（水）	On y va! 友達を誘ってカフェへ行きましょう!
第5回	11/25（水）	C'est la vie! フランス流の楽しみ方を学びましょう!

講座番号 ②ー7

時 間：午後6時15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

講 師 紹 介

鹿目 由美（かのめ ゆみ）

学生時代からフランス語を学ぶ。「フランス語婦人会」に所属し日本にいなからフランス文化に触れた生活を送っている。フランス語教員免許、全国通訳案内士の資格をもつ。自然をテーマにしたアートで人と自然をつなぐイベントを企画運営する Atelier de NATURA 主宰。

◆江戸時代の古文書を読んでみよう！【入門編】

主 題 博物館や美術館に行ったとき、展示してある書状や浮世絵に書かれている文字を目にしたことはありませんか？こうした文字は「くずし字」と呼ばれますが、現在私たちが書いている漢字やひらがなとは異なる形で書かれています。ですが、元の文字は同じなので、くずれ方の法則性が分かれば読めるようになります。

この講座では、江戸時代に書かれた古文書や版本を題材に、文字の読み方や調べ方、各史料が作られた背景などを基礎から勉強していきます。

個人での読解だけでなく、グループワークにより内容の理解を深めることで、皆様にもくずし字や古文書を読む楽しさを知っていただければ幸いです。

【持ち物】 筆記用具、ノート

講座番号 ②－8

時 間：午後6時15分～8時15分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

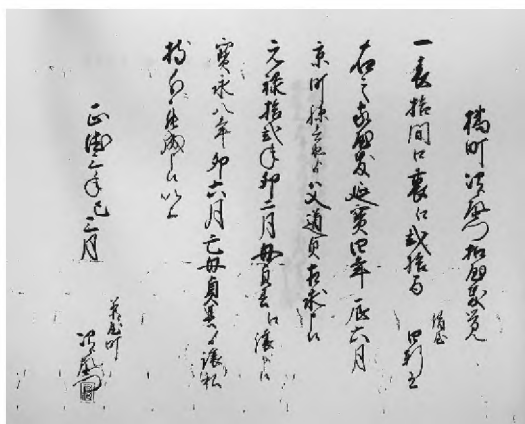
受講料：1,000円

講 師 紹 介

松本 日菜子（まつもと ひなこ）

國學院大學大学院博士後期課程在籍。徳川林政史研究所非常勤研究生。専門は日本近世史。尾張徳川家の城下町であった名古屋をフィールドに町人の相続を町、家族、女性や子供といった視点から研究。愛知県出身。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	10/ 1（木）	古文書・くずし字とは
第2回	10/15（木）	土地を買うには？ —土地売買の書類を読む—
第3回	10/29（木）	立身出世の世界—商人の掟書を読む—
第4回	11/12（木）	中央区に関連した古文書を読む①
第5回	11/26（木）	中央区に関連した古文書を読む②



名古屋市市政資料館所蔵「新修名古屋市史収集資料」のうち正徳3年3月「橘町次郎左衛門扣屋敷覚」（伊藤次郎左衛門家資料 2753-2）



◆振付にも挑戦!! 身体を整える基礎からのやさしいバレエ

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。後半はクラシック音楽に合わせ、プリエ・タンジュ・ルルベなどバレエの基礎運動をゆっくり体験していただきます。そして、1回目から少しずつ振付を覚えて、5回目には短い曲で作品の形にして優雅に楽しく踊ってみましょう。今日からあなたも大人リーナ！

【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別にご用意ください。

講座番号 ②－9

時 間：午後2時～3時30分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

保険料：200円

講 師 紹 介

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。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	11/30（月）	・腹式呼吸と身体の軸を知ろう ・基本のバー&センターレッスン①
第2回	12/ 7（月）	・丹田を意識した腹筋を行なってみよう ・基本のバー&センターレッスン②
第3回	12/21（月）	・足指を鍛えて、身体を安定させよう ・基本のバー&センターレッスン③
第4回	1/18（月）	・お尻の筋肉をほぐして、股関節をゆるめよう ・基本のバー&センターレッスン④
第5回	1/25（月）	・作品を完成させて、優雅に楽しく踊ってみよう ・基本のバー&センターレッスン⑤



◆私のためのパン作り

主 題 初級～中級レベルのパン作り講座です。

基本のパンから、季節のイベントをイメージした見た目もかわいいアレンジパンまで、ご自宅でも気軽に作れるようになることを目標としています。

パン生地に触れるやわらかな感触や、小麦が焼ける香りに包まれながら、誰かのためではなく「私のためのパン作り」の時間を楽しみませんか？

※作ったパンはご自宅にお持ち帰りいただきます。

※本講座では、小麦・乳・卵・くるみを使用予定です。

※材料準備の都合上、講義内容の順番を変更する可能性があります。

【持ち物】

エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭き用タオル、布巾（タオル地ではなく、綿のスムース、もしくはワッフル地のようなもの）、お持ち帰り用バッグ、水分補給用のお飲み物、筆記用具、初回配布のスケッパー、（必要な方は）マスク

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 8（火）	薫ローズマリーと季節野菜のガーデンフォカッチャ ・パン生地に親しみ、パンの基礎を学ぶ
第2回	10/ 6（火）	おしゃれあんパン ・包餡やアレンジから成型を学ぶ
第3回	10/13（火）	小麦広がる！本場 NY スタイルのもっちりベーグル ・「ゆでて仕上げる」独特の食感理論
第4回	11/10（火）	北欧カフェの香り漂う贅沢シナモンロール ・華やかな美ロール成形を習得
第5回	11/24（火）	パリッと、ジューシー！ソーセージブランチ ・具材をおしゃれに巻き込むお惣菜成形

講座番号 ②－10

時 間：午前11時～午後2時

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

講 師 紹 介

都築 美穂（つづき みほ）

「ミホパンポップケーキ」主宰。
2011年パン教室をスタート

元 JAL 国際線客室乗務員として約20年間勤務後、日本で唯一のポップケーキ専門ブランドを立ち上げる。婦人画報のお取り寄せ「お取り寄せ100名品」に選出されるなど、百貨店・企業・著名人への提供実績多数。素材や世界観を大切にしたい“心ときめくスイーツ作り”を提案している。



シナモンロール（参考）



和紙を楽しむ剪画（切り絵）

主 題 剪画は紙を切り抜いて描くアートで「切り絵」とも呼ばれています。

このワークショップではアイロンで接着する和紙を使って作品を制作。初心者の方でも制作できるように丁寧に指導します。ナイフで切り抜くシャープな線、和紙の微妙な色合いと独特の風合いをお楽しみください。完成した作品は月島社会教育会館で11月に開催する中央区民文化祭「作品展」での展示も目指します。

【持ち物】

鉛筆・ホチキス・はさみ

講座番号 ②ー11

時 間：午後1時～3時
場 所：月島社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円
材料費：4,300円
保険料：200円

講 師 紹 介

小野寺 マヤノ（おのでら まやの）

剪画専門ギャラリー「剪画アート & スペース」主催。定期的に剪画作家による作品展をギャラリーで開催し、教室を運営。特に和紙を使った剪画用の教材を開発・販売している。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	10/ 5（月）	【剪画で色紙を作る 1（剪画の基本）】 デザインナイフを使って剪画の基本を学びます。
第2回	10/12（月）	【剪画で色紙を作る 2（花）】 輪郭線を切り抜いて和紙で彩色します。
第3回	11/ 2（月）	【トートバッグを作る】 剪画の技術を利用してトートバッグにプリントします。
第4回	11/ 9（月）	【剪画で色紙を作る 3（動物）】 様々な和紙を使って表現の幅を広げます。
第5回	11/30（月）	【干支カレンダーを作る】 剪画で来年の干支（羊）を描き、カレンダーを作ります。



剪画参考作品

趣味の講座 ②－12

定員 16 名

◆暮らしを彩るほのぼのの書画

主 題 忙しい毎日、少し深呼吸して、絵と書で大切な方へのお手紙をつくってみませんか？

お手本を参考に、季節の絵やことば遊びを交えた書画（絵てがみ）を練習します。

ちょっとしたコツで味のある素敵な作品に仕上がり、お礼状や季節ごとの挨拶状が楽しく書けるようになります。

お気に入りの作品ができれば、ぜひ3月のアートはるみ芸術祭に出展しましょう！

【持ち物】

鉛筆（HB または B）、消しゴム

講座番号 ②－12

時 間：午前10時30分～正午

場 所：アートはるみ

回 数：3回

受講料：600円

材料費：2,600円

講 師 紹 介

外村 節子（とのむら せつこ）

書画家。福音館書店こどものとも年少版『て』の作者、年少ライブラリーにて昨年ハードカバー化される。その他『みんな違って金子みすゞ最後の日』『毎日まいにち手問ひまかて』『ふーふーふー』等絵本を手掛ける。鳩居堂銀座本店にてポストカード販売。東京東信用金庫にてカレンダー制作。銀座、日比谷、TV 朝日アスク、千葉と京都にて毎月書画教室を主催。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	1/19（火）	丸を描けば色んなお絵描き
第2回	1/26（火）	ワイングラス、お銚子・おちょこ、日本茶を描いてみましょう
第3回	2/ 9（火）	漢字のお絵描き、ことわざと猫ちゃんお絵描き


暮らしを彩るほのぼのの書画
作品見本①

暮らしを彩るほのぼのの書画
作品見本②

◆サンドアートパフォーマンス

主 題 サンドアートパフォーマンスとは、ガラスとアクリル板のサンドアート台に真下からライトを当て、サンド（砂）をリアルタイムで動かしながら、光とともに絵を描いていくパフォーマンスです。

本講座では、サンドアートの特徴や仕組みについて学び、スクリーンに映る講師のお手本を見ながらサンドと画用紙でパフォーマンスを練習します。講座の締めくくりに、交代でスクリーンに投影されるサンドアート台でパフォーマンスを披露します。

数々のアート&パフォーマンスを手掛けるサンドアーティストより、直に学ぶことができるスペシャルな体験をお楽しみください。

※ 画材であるサンドは講座終了後に回収するため作品をお持ち帰りいただくことはできませんが、講座中にご自身のサンドアートを撮影いただくことが可能です。

【持ち物】 筆記用具、（サンド（砂）を触るため、気になる方はハンカチ・ウェットティッシュなど）

回数	日程	講義内容
第1回	1/20（水）	サンドアート入門編 仕組みを知ろう・ 砂で絵を描くコツを学ぼう
第2回	1/27（水）	両手を使ってみよう・ 絵を変化させてみよう
第3回	2/ 3（水）	アイデアを形にしてみよう・ 簡単なストーリーを作ろう
第4回	2/10（水）	音楽に合わせて描いてみよう



「サンドアートパフォーマンス」
伊藤 花りん 講師



サンドアート

講座番号 ②ー13

時 間：午後2時～3時30分

場 所：アートはるみ

回 数：4回

受講料：800円

材料費：6,200円（画材・機材レンタル料含）

講 師 紹 介

伊藤 花りん（いとう かりん）

サンドアーティスト。幼少期からのバレエの経験を生かした楽曲に合わせたライブパフォーマンスを得意とし、国内外で公演。林原めぐみ・ディズニーオンクラシックなど様々なアーティストとライブでコラボを展開。秋篠宮殿下と紀子様へサンドアートパフォーマンスを披露。映像分野では東方神起・斉藤和義などのアーティストのMV を制作。道尾秀介著『風神の手』装丁画を始め、雑誌や絵本への挿絵画などのイラストの仕事も手がける。

サンドアートの仕組み



サンドアートの仕組み