



託児付

# ◆アンティークジュエリーの真髄にふれるハンドリングセミナー

講座番号 ② - 1

時間：午前10時30分～正午  
 場所：築地社会教育会館  
 回数：4回  
 受講料：800円

**主 題** 装身具が歴史上もっとも花開いた18、19世紀を代表する貴重な作品を直接手に取って、ルーペでご覧いただきながら鑑賞する講座です。豊富な素材とヴァリエーションに富んだデザイン、現代では再現不可能といわれる様々な技法を駆使して作られたアンティークジュエリーの世界をご堪能ください。ジュエリーに込められた当時の人々の熱い想いが伝わってくると思います。

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 1 (土)	肖像画が語るジュエリーの歴史
第2回	10/15 (土)	職人の高度な技が光る装身具の数々
第3回	12/ 3 (土)	時代を彩る様々な装身具
第4回	12/17 (土)	英国王室の伝統 「アフタヌーンティーの世界」とクリスマス

## 講師紹介

穂葉 昭江 (あきば てるえ)

穂葉アンティークジュウリー美術館館長。日本初のアンティークジュエリー美術館を栃木県那須に開館。帝国ホテルプラザ内、アンティークジュエリー専門店「グレール」オーナー。

装身具が真の意味で華開いた英国の18、19世紀に焦点を当て、英国王室にまつわる宝飾品をはじめ、アンティークジュエリーを系統的に収集。ヴィクトリア時代の歴史と優れた工芸、文化と共に、ジュエリーの奥深さを強く感じられる作品の数々に触れることでその素晴らしさを実感して欲しいと活動を続けている。岐阜県現代陶芸美術館で開催の展覧会「愛のヴィクトリアン・ジュエリー展」(11月26日(土)～2023年1月29日(日))を企画・監修。



シードパールティアラ



リガードパドロックペンダント



託児付

## ◆きらめく装飾～基本から学ぶビーズ刺繍～

**主 題** 服や小物の華やかなアクセントになるビーズ刺繍を基本の刺し方から学ぶ講座です。初心者の方にも安心して参加していただけるように、基本的な刺し方から学び、その技法を応用して数種類の小作品をつくります。作業に必要な針などの道具も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。

**【持ち物】**  
筆記用具

## 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**：3,000円  
**保険料**：200円

回数	日程	講義内容
第1回	10/16 (日)	基礎テクニック①
第2回	10/23 (日)	基礎テクニック②
第3回	10/30 (日)	作品 (オーナメント)
第4回	11/ 6 (日)	作品 (ブレスレット)
第5回	11/20 (日)	作品 (ミニポーチ)

## 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。



オーナメント・ブレスレット



ミニポーチ



託児付

# ◆キックボクシングエクササイズ

## 講座番号 ② - 3

時間：午前10時～  
11時30分  
場所：築地社会教育会館  
回数：6回  
受講料：1,200円  
保険料：240円

**主 題** 音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技動作を行い、楽しく動いていきます(有酸素運動)。ご高齢者や日頃運動経験のない方にも対応して進めていきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

## 講師紹介

### 福島 久美 (ふくしま くみ)

A F A A 認定インストラクター。スポーツクラブ、カルチャーセンターなどでインストラクターとして活動、レッスンを担当。後輩育成にも力を注ぎ、養成コースを開講している。公共施設でも数多くの福祉講座、健康講座などの講師を務め、サークル活動、同好会のサポートも行っている。

回数	日程	講義内容
第1回	1/16 (月)	運動することの大切さ
第2回	1/23 (月)	有酸素運動のすすめ、効果
第3回	1/30 (月)	リアルボクシングとフィットネスの違い
第4回	2/ 6 (月)	キックやパンチの身体の動かし方 (関節の動かし方)
第5回	2/13 (月)	運動際の服装、シューズなどの選び方、 水分補給などについて
第6回	2/27 (月)	人生100年時代 最後まで自分の足で歩ける 身体をつくりましょう



キックボクシングエクササイズ  
講師 福島久美



趣味の講座

② - 4

定員20名



託児付

## ◆実践！美文字・美手紙講座 ～心をつかむ手書きのひとこと～

**主題** 美文字を学びながら同時に手紙の書き方も学べる講座です。「手紙」は、話し言葉では伝えきれない“自分の思い”を表現する手段のひとつ。短くても手書きの文章の中に込めた気持ちは、大切な人との距離を縮め信頼関係を生みます。

「美しい文字の書き方」「手紙を書く時のコツ」などを学び、対面が減った今だからこそ、素晴らしいコミュニケーションツール「手紙」の魅力を再発見してみませんか。

【持ち物】

使い慣れたペン（種類指定なし）、ノートまたはメモ帳

回数	日程	講義内容
第1回	9/15 (木)	お礼の手紙、手紙を書く時の5つのポイント、ひらがなの基本形
第2回	9/29 (木)	お祝いの手紙、漢字の基本点画、よく使う文章①
第3回	10/ 6 (木)	贈り物に添える手紙、くずし字に挑戦、よく使う文章②
第4回	10/20 (木)	季節のはがき、漢字のへんとつくり、言葉のセンスを磨くレッスン
第5回	11/10 (木)	年賀状、宛名の書き方、好感度アップ！言葉のレッスン

講座番号 ② - 4

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

講師紹介

齊藤 智恵 (さいとう ちえ)

一般社団法人手紙文化振興協会 手紙の書き方コンサルタント。

一般向け講座、セミナー研修、実用美文字・美手紙講座や通信講座の添削などを通じて気持ちが伝わる手紙の書き方を教える。「まわりの人を笑顔にし、仕事や生活に役立つ手紙を書けるようになってもらうこと」を目指したわかりやすい指導が人気。

趣味の講座

② - 5

定員20名



託児付

## ◆ラジオナビゲーターに学ぶ 話す技術

**主題** スピーチ、司会、プレゼンなど人前で何かを話すことに苦手意識がある、今よりも上手く話せたらと思うことはありませんか？

話のプロであるラジオナビゲーターと話す技術について楽しみながら学び、苦手意識を払拭し、技術の向上を目指します。

講座最終日には学んだ技術の総集編として中央区コミュニティーラジオ局「中央エフエム」のスタジオで収録体験をしていただきます。

※収録用CD代、収録機材使用料のため、材料費を頂戴いたします。

回数	日程	講義内容
第1回	9/16 (金)	ラジオDJの仕事、話す技術とは何かを知る
第2回	9/30 (金)	話して伝える技術とは
第3回	10/ 7 (金)	相手の魅力を引出す会話の技術とは
第4回	10/28 (金)	見えないものを言葉で伝える技術とは
第5回	11/ 4 (金)	総集編！学んだ技術でスタジオ収録に挑戦

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

※第5回目は、現地集合・現地解散

受講料：1,000円

材料費：2,500円

講師紹介

岩寄 いづみ (いわさき いづみ)

中央区のコミュニティーラジオ局「中央エフエム」ナビゲーター、インタビュアー、プロデューサー。

ラジオナビゲーターネームJUMIとして活躍中。人材育成教育にも携わる中で、「わかりやすい言葉で伝える」ことの重要性を実感し、話し方、伝え方の基礎を一から学び直す。そこで地域密着型ラジオ局での番組制作のやりがいと楽しさに目覚める。番組制作のほか、ビジネスマナーセミナー講師、教育カリキュラム制作、ビジネスシーンにおけるコーディネーターとして、人材育成事業に関わる様々なビジネス・イベント等のサポート事業を行っている。



# ◆ペーパーフラワーで作品展を飾ろう

**主 題** ペーパーフラワーはその名の通り、何の変哲もない平面の紙から立体の花をつくるハンドクラフトです。紙という誰もが身近な素材に、様々な変化を加えて、少しずつ花に仕上げていきます。どんな質感の紙を使うかによって仕上がりやデザインも変わります。小さく作ればグリーティングカードに、大きく作ればインテリアとして飾ることもできます。今回は、初心者でも取り組みやすいウォールフラワー（壁に飾る花）を作ります。紙をカットすることから始め、最終回では、講座の総仕上げとして制作した作品で中央区民文化祭「作品展」の飾りつけをおこないます。社会教育会館の一大イベントを自身の作品でディスプレイすることは貴重な体験になることでしょう。

**【持ち物】**

はさみ、木工用ボンド、鉛筆、消しゴム、ウェットティッシュ、持ち帰り用の袋（エコバッグなど）

**講座番号 ②-6**

時 間：午後2時～4時30分  
 場 所：日本橋社会教育会館  
 回 数：6回  
 受講料：1,200円  
 材料費：2,000円  
 保険料：240円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	9/28 (水)	小サイズの花2種（直径約5cm、約10cm）を作りながらウォールフラワー作りの基礎を学ぶ
第2回	10/ 5 (水)	中サイズの花（①直径約15cm）を作る
第3回	10/12 (水)	中サイズの花（②直径約17cm）を作る
第4回	10/19 (水)	大サイズの花（直径約20cm）を作る
第5回	11/ 9 (水)	葉を作る
第6回	11/16 (水)	これまでの総仕上げ 作品展を飾る

**講 師 紹 介**

**前田 京子**（まえだ きょうこ）

一般社団法人 日本ペーパーアート協会® 理事、本部講師、クリエイティブアドバイザー。2013年2月に設立された当協会において、立ち上げ時から約10年間、講師育成のためのカリキュラム作成や講座開催などを協会メンバーと共に行っている。現在は、一般の方にも楽しんでいただけるサブスクリプションコースにも力を入れている。

日本ペーパーアート協会は「もっと楽しく、そして元気に」を理念に掲げ、ペーパーアートを通じて温かい手作りの癒しの力・脳活性化力UP・笑顔になるヒントをお届けする講座を行っている団体（<https://paper-art.jp/>）。



ペーパーフラワーで作品展を飾ろう（作品見本）



託児付

# ◆世界とつながる・学ぶ料理講座

## ～中東・アジア・メキシコ編～

### 主 題

- ・中東、アジア、メキシコ編として、料理講座を開催し他国の文化に触れながら料理を楽しみます。
- ・各講師より、なぜその国の料理（文化）を学ぼうと思ったのかなどの背景を知ること、文化理解に貢献します。

### 講座番号 ②-7

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：7,500円  
保険料：200円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/ 7 (金)	インドネシア料理	久保 美智子
第2回	10/14 (金)	台湾発酵弁当クラス	木場 よう子
第3回	10/21 (金)	タイ料理	久保 美智子
第4回	10/28 (金)	本場メキシコのタコスと家庭料理	石井 康恵
第5回	11/11 (金)	クルド料理 ゲルミ：リゾーニショートパスタとブルグルのクルド風ピラフ タワパタタ：じゃがいも と ピーマン・タマネギなどの野菜を使ったオープン料理/チャイ	中島 直美

### 講 師 紹 介

#### 久保 美智子 (くぼ みちこ)

東南アジア中心の料理講師。料理を深堀すると見えてくる「文化・地理・歴史」を実学と調理の両側面から研究している。

#### 木場 よう子 (こば ようこ)

中医薬膳師/発酵料理家 NYブルックリンにある日系幼稚園で給食業務に従事。現在は台湾の伝統的な発酵と薬膳をベースにした料理教室主催と企業広告用のレシピ開発をおこなっている。

#### 中島 直美 (なかじま なおみ)

クルド人の多く暮らす埼玉県川口市のROJI NO KOUBOU にて在日クルド人と共に「クルド料理教室」を開催中。著書に「クルドの食卓」

#### 石井 康恵 (いしい やすえ)

大学院でメキシコ食文化史を研究。現地で学んだ調理のコツも交え、世界遺産メキシコ料理を楽しみましょう。



世界料理 インドネシア  
イカン リチャリチャ  
(インドネシア：揚げ魚のピリ辛ソース)



メドゥップ～韓国伝統の結び～



もっとリコーダーを楽しもう！  
講師：高橋 明日香





託児付

## ◆メドゥプ〜韓国伝統の結び〜

講座番号 ②-8

時間：午後2時30分～  
4時30分  
場所：月島社会教育会館  
回数：4回  
受講料：800円  
材料費：2,250円  
保険料：160円

**主 題** 韓国の代表的な伝統工芸のひとつであるメドゥプは、あらゆる装飾のための飾り結びの総称です。中国結びの流れを受け継いで、高麗時代～朝鮮時代では宮中の室内装飾や、両班と呼ばれる上流階級の人々の服飾等にも使用されていました。自然を基本とした様々なモチーフによって表現された結びは、身近な暮らしの中の実用的な生活道具や、服飾、装身具等を飾る物として広く使われてきました。韓服には欠かせないノリゲもメドゥプの技法が使われています。宮中の王家の人々が使うノリゲには、真珠や珊瑚、琥珀や玉等をふんだんに使った贅沢な物が有りますが、一般庶民には高価な物を手に入られる事は出来なかったため、女性たちの手仕事として刺繍を施したりしながら工夫をし、チュモニ（巾着）やノリゲにメドゥプを取り入れながらお洒落を楽しんでいました。

本講座ではそんな長い歴史の中で受け継がれて来た韓国伝統工芸メドゥプの入口、基本の技法を学びます。  
【持ち物】 はさみ（糸切ばさみのような小さいもの）、目打ち（先がとがりすぎていないものが望ましい）、透明マニキュア、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	10/15 (土)	花メドゥプのストラップ
第2回	11/19 (土)	ハプチャンメドゥプのブレスレット
第3回	12/17 (土)	トンシンギョルメドゥプのストラップ
第4回	1/21 (土)	チョンボクメドゥプのバックチャーム

### 講師紹介

小山 磨理子 (こやま まりこ)

韓紙工芸と結びの部屋 アトリエ paper & knot主催。2012年より韓国伝統工芸の艶やかな色や装飾に魅了され独学で韓紙工芸とメドゥプを始める。韓紙工芸を3年間学んだ後、5年をかけて韓国工芸芸術家協会師範取得。フリーのメドゥプ作家に学び、訪韓の折にはメドゥプ博物館に通い結びを修得。講師として更なる上を目指して修練中。韓国民団支部やAICCなどでワークショップを開催。年に1回は渡韓し全州の方々との日韓民間交流を続けている。



託児付

## ◆もっとリコーダーを楽しもう！

講座番号 ②-9

時間：午後1時～3時  
場所：月島社会教育会館  
回数：6回  
受講料：1,200円

**主 題** 誰でも一度はさわったことのある、簡単だけど奥深い楽器リコーダー。リコーダーの吹き方や構え方などの基礎から始め、誰でも知っているクラシックやポピュラーソングの曲を題材に練習していきます。ソプラノリコーダーとアルトリコーダーのアンサンブルで美しいハーモニーを体感しましょう。講座最終日には、合奏発表会を行うことを目指します。リコーダーは自然な呼吸法で吹くことが出来るため、呼吸リハビリテーションなどにも使われています。コロナ禍の中、マスクをつけた生活で呼吸が浅くなり、体が弱っている方が増えています。呼吸力をつけ、体の免疫力を高めるのにぴったりです。また、アンサンブルでは一体感を得ることが出来、協調性の向上にも繋がります。さあ、音楽のある生活を始めましょう！

【持ち物】 リコーダー（ソプラノまたはアルト）。折り畳み式の譜面台。お持ちでない方は事前に購入していただきます。月島社会教育会館までお問合せください。

【対象】 メロディ譜の読める方（五線譜、小学生レベル）。

回数	日程	講義内容
第1回	11/18 (金)	リコーダーの正しい構え方、演奏法を知ろう
第2回	12/ 2 (金)	たくさんの曲にチャレンジして様々な指づかいを覚えよう
第3回	12/16 (金)	音の重なりを聞いて、響きを楽しもう
第4回	1/ 6 (金)	リコーダーが発達したルネサンス、バロック時代の曲にチャレンジ
第5回	1/20 (金)	発表曲の練習
第6回	1/27 (金)	発表会

### 講師紹介

高橋 明日香 (たかはし あすか)

小学生の時にリコーダーアンサンブルの楽しさに目覚め、リコーダー科のある中学校に進学する。その後も高校、大学、大学院とリコーダー科、古楽科に進み、リコーダーひと筋で過ごす。卒業時、皇居内で上皇后陛下、天皇皇后両陛下の御前で演奏をする。卒業後は、演奏活動の他、関東・東北の小中学校を訪問し講習活動を行い、訪問校はのべ1100校を超える。洗足学園音楽大学で教師を目指す学生たちにリコーダーの指導を続けている。趣味はミュージカル鑑賞、着付け、全国の風景印収集。