

趣味の講座 ②－1

定員 10名

◆茶の湯に親しむ

主 題 より身近に茶の湯の心を学び、親しんでいただく講座です。お菓子の取り方、いただき方、お茶のいただき方、点て方などの基本や所作を学び、最終回ではお茶会を体験します。風炉でお茶を点てることは10月で終わり、11月には炉開きが行われます。炉開きは「茶人のお正月」ともいわれ、この時期だけに体験できるものです。また、茶の湯を体験するだけでなく、茶の湯そのものについても学びます。

【持ち物】

白い靴下（洋服の場合）、懐紙、扇子、菓子切

※持ち物についての問い合わせは築地社会教育会館までご連絡ください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/25（月）	茶道の基本～お菓子、お茶のいただき方、お茶の点て方～
第2回	10/ 2（月）	所作を学ぶ～お辞儀の仕方、歩き方など立ち居振る舞い～
第3回	10/ 9（月・祝）	お茶会に向けて～席入りの仕方、拝見の仕方～
第4回	11/ 6（月）	復習・お茶会（炉開き）を体験する

講座番号 ②－1

時 間：午後7時～9時
場 所：築地社会教育会館
回 数：4回
受講料：800円
材料費：4,000円

講 師 紹 介

榎本 宗白（えのもと そうはく）

裏千家教授。代々続く稽古場を中心に子どもから大人まで幅広く指導。東京都市大学非常勤講師ほか、学校や企業での稽古も多数受け持つ。

趣味の講座 ②－2

定員 14名

◆精進料理の世界



託児付

主 題 「精進料理」と聞くとどのようなイメージでしょう？「和食」のイメージが強いですが、ルールを知っていればレパートリーは無限大。和食・洋食・中華まで幅広いメニューがあります。

精進料理ならではの作法や豆知識の話を聞きながら、家庭でも作れる精進料理の世界を学びます。

※講座内での試食はございません。すべてお持ち帰りとなります。

【持ち物】

エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用の容器、持ち帰り用の袋

回数	日程	講義内容
第1回	10/11（水）	精進だし、お麴じゃが、キノコ焼きサラダ、さつまいもいとこ煮
第2回	10/18（水）	三色丼、クリームコロッケ、カップケーキ
第3回	10/25（水）	中華饅頭、ハリハリサラダ、白玉団子

講座番号 ②－2

時 間：午後2時～4時
場 所：築地社会教育会館
回 数：3回
受講料：600円
材料費：4,000円
保険料：120円

講 師 紹 介

横溝 仁美（よこみぞ ひとみ）

調理師、JSAあんフラワー®&あんクラフト®認定講師、食育防災アドバイザーの資格をもつ元パティシエ。横浜にある天台宗 宝泉寺の住職と結婚し、現在は精進料理や懐石料理を中心とした教室を主催している。



②-2 第1回料理イメージ



②-2 第2回料理イメージ



②-2 第3回料理イメージ



託児付

◆秘密が満載！簡単マジック講座

講座番号 ②－3

時 間：午後2時～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：300円

主 題 周囲にいる人を「あっ！」といわせるテーブルマジックに挑戦しましょう！主に身のまわりの物を使ったテーブルマジックは、きっと自分でやっても驚きと感動を体験できるでしょう。手先が器用でなくても、初心者でもちょっとしたコツをつかむことであなたもマジシャンの仲間入りです。

講座の各回最後に講師のプロフェッショナルなマジックもお楽しみいただきます。

【持ち物】

電卓、千円札1枚

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/13（月）	マジック講座＋講師マジックショー①	中村 星哉
第2回	11/20（月）	マジック講座＋講師マジックショー②	
第3回	11/27（月）	復習＆1 ネタ発表会	

講 師 紹 介

中村 星哉（なかむら せいや）

マジック歴12年。劇団東俳にて子役を経た後、長崎ハウステンボスでマジックと出会い、目の前で起きた不思議な現象に感動する。その後マジックの道に進むことを決め、半年で高校を転校。転校先ではプロマジシャンの指導を受け日本で唯一マジックで単位をとり高校を卒業。

フォーサイトマジックスクールにてさらに腕を磨き、現在はカードやコインなど目の前で披露するテーブルマジックや、12歳から始めた器械体操経験を生かしアクロバットマジシャンとして活動中。



②-3 マジシャン 中村星哉 講師



◆みんなで楽しむ朗読の世界

主 題 声で言葉を伝え、心を伝える朗読。登場人物の気持ちに寄り添い、情景を思い描きながら声を発します。

声による表現を読み手と聞き手が共に楽しむ朗読で、新しい自分を発見できるかもしれません。最終回では学習成果を発表し合い、舞台に立つ楽しさも体験していただきます。初心者の方でも丁寧に指導しますので、安心してご参加ください。

【持ち物】

筆記用具、喉を潤すための飲料

回数	日程	講義内容
第1回	12/19 (火)	声を聞き手に届ける
第2回	1/ 9 (火)	しっかりとしたイメージを持つ
第3回	1/16 (火)	情景や心情を表現する
第4回	2/ 6 (火)	話すように読む
第5回	2/20 (火)	発表会で舞台に立つ

講座番号 ②ー4

時 間：午後2時～4時
場 所：築地社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円

講 師 紹 介

岩間 数子 (いわま かずこ)

「勝どき敬老館読み聞かせ劇場」講師。明治座アカデミー修了後、「ひさまつ読み聞かせの会」で15年間絵本朗読の劇場、小学校等の公演を重ねる。朗読や語りの公演の出演、演出、構成を行っている。



◆バレトンエクササイズ～美しいBodyを手に入れよう!～

主 題 バレトン®とはフィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。有酸素運動によるダイエット効果、体幹の鍛えによる疲れにくい身体づくり、発汗によるデトックス効果など様々な効果が得られます。初心者向けの内容から始まりますので、初めての方も安心してご参加ください。

【持ち物】

動きやすい服装（足元は裸足が望ましいですが靴下（5本指ソックスなど）や室内用運動靴でもかまいません）

回数	日程	講義内容
第1回	1/10 (水)	【「バレトン®」とは?】 バレトンの効果・魅力とは?
第2回	1/17 (水)	【猫背解消! 肩こり解消! 姿勢改善!】 背中・肩周りを中心に。美背中を手に入れよう!
第3回	1/24 (水)	【美脚・美尻を手に入れよう!】 ヒップアップに効果大! 下半身を強化します。
第4回	1/31 (水)	【体幹強化! プレない身体を作ろう!】 バランスをメインに。体幹を鍛えましょう!

講座番号 ②ー5

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

講 師 紹 介

ERIKO (えりこ)

フィットネスアパレルブランドMYDANCEアンバサダー。都内のフィットネスクラブ、スポーツ施設にてフリーインストラクターとして活動中。ダンス、バレトン、エアロ、ダンスエアロ、ピラティス、ポルドブラなど多くのレッスンを担当している。ダンス歴25年、指導歴10年。3歳～80代まで幅広く指導している。



②-5 ERIKO 講師

趣味の講座 ②－6

定員20名



◆フランス語圏のマンガと絵本で学ぶ「フランス語翻訳入門」

主 題 フランス語圏のマンガである「バンド・デシネ」は濃密な画面と独特の色遣い、その絵に対するこだわりからアートだと形容されることも多く、ルーブル美術館では展覧会が行われ、第9の芸術と称されています。

本講座では、フランス語に興味がある方や翻訳に関心のある方など、フランス語入門者を対象に、イチからのスタートとして言語に触れて親しむことから学びを始めます。マンガや絵本から文法を学んで、徐々に読解に慣れていき、最後には直訳ではなく日本語らしい表現で翻訳する実践を行います。マンガや絵本に描かれた絵が翻訳のヒントになるため、文法や単語が分からない方でも、講義の中で楽しく学ぶことができます。

※読解や翻訳が中心であり、会話を習得する講座ではありません。

【持ち物】筆記用具 ※辞書などの持ち物は不要です。

講座番号 ②－6

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

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	9/19 (火)	【入門一歩前】 アルファベットの読み方、名詞と動詞といった品詞の見分け方
第2回	10/ 3 (火)	【作品で学ぶ①】 単語・文法の基礎的な知識、基本的な文型など
第3回	10/17 (火)	【作品で学ぶ②】 文の形（肯定文・否定文・疑問文）や時制
第4回	10/31 (火)	【作品で学ぶ③】 文の種類（主語や述語の組み合わせなど）
第5回	11/14 (火)	【翻訳に挑戦】 直訳ではなく日本語らしい表現で翻訳

講師紹介

原 正人（はら まさと）

フランス語翻訳家、早稲田大学非常勤講師、サウザンコミックス編集主幹。1974年静岡県生まれ。学習院大学大学院人文科学研究科フランス文学専攻博士前期課程修了。訳書にフレデリック・ペータース『青い薬』（青土社）、バステアン・ヴィヴェス『年上のひと』（リイド社）、ダヴィッド・プリュドム『レベティコー雑草の歌』（サウザンブックス社）、フランス語圏のマンガのほか小説などを合わせると100冊を超える。



◆ワイヤークラフトで素敵な雑貨作り

主 題 ワイヤークラフトは針金（ワイヤー）を使ったハンドクラフトです。針金をペンチを使って曲げることで形を作り、作品に仕上げます。

基本は、曲げる、カールする、留める、と至ってシンプル。基本の工程を組み合わせ、好きな形を好きな大きさに作っていくことで、アート作品から雑貨まで様々なものを作ることができます。材料は基本的には針金のみ。道具もペンチと針金をカットするニッパーがあればできるので、初心者でも気軽に始められます。

簡単な作品から始めて、全5回の講座でお部屋を彩るインテリア雑貨を計6点作ります。完成した作品は11月の日本橋社会教育会館「作品展」での展示を目指します。

この秋は、1本の針金があらゆる物に姿を変えて、暮らしを楽しく豊かにしてくれるワイヤークラフトを学んでみませんか。

【持ち物】ラジオペンチ、ニッパー、作品持ち帰り用の袋

※持ち物についての問い合わせは、日本橋社会教育会館までご連絡ください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/29 (金)	【基本を学ぶ】 ワイヤーをカットし、「小鳥のフレーム」を作る。
第2回	10/ 6 (金)	【立体デザインを学ぶ】 少し太めのワイヤーで「フラワーベース」を作る。
第3回	10/13 (金)	【模様の組み合わせを学ぶ】 実用的な「ミラー」を作る。
第4回	10/20 (金)	【ワイヤーを留める技法を学ぶ】 コーティングワイヤーで「バスケット」を作る。
第5回	10/27 (金)	【季節を楽しむ作品を作る】 カラーワイヤー&ビーズで「ミニクリスマスツリー 大・小」(計2点)を作る。

講座番号 ②ー7

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：3,000円
保険料：200円

講師紹介

一ノ瀬 麻子 (いちのせ あさこ)

日本ワイヤークラフト協会エキスパート認定講師。グランディール所沢校 Atelier ako. 自宅レッスンや出張ワークショップ、オンラインレッスンを開催。また講師講座も行っている。書籍「大人可愛いアクセサリー」「大人可愛いインテリア雑貨」「愛犬の友 No.770」(誠文堂新光社)にて作品掲載あり。



②-7 小鳥のフレーム



②-7 ミニクリスマスツリー

趣味の講座 ②－８

定員 15 名

◆写真を学ぼう ～お散歩スナップ～

主 題 デジタルカメラをお持ちの方必見！写真のプロから撮り方を学びます。本講座は「カメラを持っているけど使い方が分からない」「もっと上手に撮りたい」「表現の幅を広げたい」そんな思いを持つあなたに向けた講座です。

全5回のうち2回は、実践として人形町内を散策しながら、ふと気になる景色を撮影しましょう。最終回には、ご自身の作品をまとめた世界にひとつのアコーディオンブックも作成します。

風情ある人形町を歩きながら、新たな表現を探してみませんか。

【持ち物】

デジタルカメラ（種類指定なし）、記録媒体（SDカード、CFカード等）、筆記用具、予備バッテリー（必要に応じて）、お持ちであれば過去に撮影した写真（データ・プリントどちらでも可）

※持ち物についての問い合わせは、日本橋社会教育会館までご連絡ください。

講座番号 ②－８

時 間：午後2時～4時30分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：450円

保険料：80円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	11/15 (水)	《座学》 「写真の楽しみ方」と「カメラの機能」を知ろう
第2回	11/22 (水)	《撮影実習①》 ～人形町を歩く～
第3回	11/29 (水)	《講評》 ～プリントした写真を見る楽しみ～
第4回	12/ 6 (水)	《撮影実習②》 ～人形町を歩く～
第5回	12/20 (水)	《発表・講評》 ～写真をアコーディオンブックに仕上げよう～

講 師 紹 介

秋山 華子（あきやま はなこ）

ニコンカレッジ講師、ニッコールクラブアドバイザー。大阪芸術大学写真学科非常勤講師。1983年、奈良県・吉野生まれ。大阪芸術大学写真学科卒業後、同研究室勤務。写真家・織作峰子氏に師事。その後、フリーランスのフォトグラファーとして活動を開始。誌面への執筆や動画出演のほか、写真にまつわるセミナーやイベントの講師も行う。ライフワークとして「普遍」をテーマにさまざまな被写体を対象にスナップ撮影を行なっている。



託児付

◆和ハーブ・キッチン

～身近な食材で豊かに楽しみ、味わう～

主 題 私たちの身体は、食べたものからできています。例えば日本では“薬味”になるシソやワサビに始まり、ワラビなどの“山菜”、古来民間薬として活用されてきたウメやショウガ、飲食の他お風呂などにも用いられてきたドクダミやカキドオシやクロモジ、庭先のカキノキやユズなどが長年に渡って、暮らしと健康を支えてきました。そうした「和ハーブ」（日本古来の身近な有用植物）は薬効のみならず、香りや味わいがどこか懐かしく感じられるのも魅力です。

当講座では、季節と暮らしに馴染み、私たちのDNAに受け継がれてきた和ハーブを素材に、日本各地の郷土食文化や世界各国のレシピを展開していきます。あくまで手軽で食卓に取り入れやすいことをメインに、難しい調理はありませんので、お料理が得意な方、苦手意識のある方、どなたでもご参加いただけます。香りいっぱいの和ハーブを大胆に、そして新しい感覚で、おいしく取り入れてみませんか。

※講義内容は、食材等の都合で変更になる場合があります。

【持ち物】

エプロン、三角巾、手ふき用タオル、持ち帰り用のタッパー、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	11/21 (火)	「和ハーブ」とは？／ 和ハーブティー／ビューティ完全レシピを楽しむ
第2回	11/28 (火)	和ハーブの個性を活かす調理のコツ／ 和ハーブレシピ① スパイス&ソルト、滋養スープ
第3回	12/ 5 (火)	和ハーブオイル&リキュール／ 和ハーブレシピ② 和ハーブカレー、デザート
第4回	12/12 (火)	年末年始の和ハーブごよみ／ 和ハーブレシピ③ 蒸し物、七種粥
第5回	12/19 (火)	シェアする「マイ・和ハーブレシピ」／ 振り返り

講座番号 ②－9

時 間：午前11時～午後1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

平川 美鶴（ひらかわ みつる）

植物民俗研究家、一般社団法人和ハーブ協会副理事長。日本人らしい生き方や感性を探求し、風土とともにある尊い植物の知恵を今どう活かすか考え、未来へ届けるメッセンジャー。講演、執筆、メディア、ワークショップ等に携わる。著書に『和ハーブのある暮らし』（エクスナレッジ）、『8つの和ハーブ物語 ～忘れられた日本の宝物～』（産学社）、『和ハーブ図鑑』（素材図書）、『和ハーブにほんのたからもの』（コスモの本）。

趣味の講座 ②－10 定員30名

◆古文書を楽しく学ぼう【入門編】

主 題 「尾崎石城酔に乘して筆を操る」、下の写真の最後の部分の自署です。（慶應義塾大学蔵「石城日記」）

泥酔状態の尾崎さんの字なので汚いですが「尾」「石」などは皆様も読めるのではないのでしょうか。しかし、トレーニングを積みれば他のくずし字も読めるようになります。

決まり文句や江戸ワードのオンパレードに御座候。

“候文に慣れる→江戸言葉に慣れる→文字の典型的な崩され方を知る”という作業で、古文書を読めるようになり候。

例えば、一番使われる「候」という字は、崩されると単なる「ゝ」になり候。

古文書は面白いものばかり使い候。

これで皆様も史料解読の玄人に相成候。

講座番号 ②－10

時 間：午後6時30分～8時

場 所：月島社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

【持ち物】 ノート・筆記用具

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	1/16（火）	候文に慣れるべく候・古文書とは何ぞや
第2回	1/23（火）	酔っ払いしくじり侍の文書を読み候
第3回	1/30（火）	剣術の免状を読み候
第4回	2/ 6（火）	井伊直弼大老襲撃の「斬奸趣意書」を読み候
第5回	2/13（火）	お楽しみに候

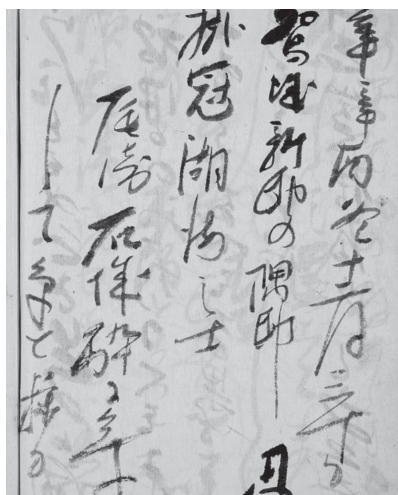
講 師 紹 介

世川 祐多（せがわ ゆうた）

パリ・シテ大学東アジア人文社会学（歴史学）博士（2021）（現フランス国立東アジア文明研究所ポスドク・東京大学史料編纂所学術支援職員）。

家に古文書「世川家文書」があったことから歴史学の道を歩む。日本のことを考えるなら海外に出ようと歴史学の栄えるフランスに渡り8年暮らす。ジャズ歌唱を趣味としパリでは毎月ライブを開催。

主要論文「近世後期の武家のカップル～結婚と妾の問題～」(2017)「近世日本武家の養子」(2021)



②-10 古文書資料「石城日記」



②-10 世川祐多講師

◆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!!」と分かっていても「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、フェイスタオルまたはスポーツタオル2枚、汗拭き用のタオル

講座番号 ②ー11

時 間：午前10時30分～正午

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/ 6 (水)	自分の身体の変化を知ろう
第2回	12/13 (水)	本来あるべき姿勢で手足を動かしてみよう
第3回	12/20 (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	1/10 (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	1/17 (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。また地元の社会福祉協議会主催のリンパマッサージ教室や市主催の介護予防教室、地域総合型クラブでは健康体操教室、体幹体操教室なども行っています。本年よりプライベートサロンを立ち上げ活動を始めました。人の心と体は正しい状態でありたい。本来あるべきバランスのとれた状態であることをハワイ語でPONOと言い、皆さんのPONOを育むことを心掛け活動しています。