



託児付

◆はじめての色鉛筆画

主 題 色鉛筆の色の美しさを活かして、楽しく色鉛筆画を創作します。基本を大切にしながらも自由な個性を伸ばしていく講座です。

【持ち物】 HB鉛筆、消しゴム、鉛筆削り、30cm定規、色鉛筆（お手持ちの物※購入する場合の講師おすすめ／油性24～36色）、スケッチブックまたは画用紙（サイズ：B5程度）

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：5回

受講料：1,000円

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/13（土）	色鉛筆画の基本と混色の作り方
第2回	5/27（土）	デッサンの基本
第3回	6/10（土）	グラデーションの描き方と黒の作り方
第4回	6/24（土）	マグカップと植物の下描き
第5回	7/ 8（土）	マグカップと植物の仕上げ

講 師 紹 介

小野 和（おの かず）

画家。アクリル、水彩、色鉛筆で描く、光と陰影を大切に透明感のある心象画が高い評価を得ている。新塊樹社準委員。RBA（英国王立美術協会）Honorary Guest Member（名誉会員）。MALL Gallery（ロンドン）、Patac W Wianowie（ワルシャワ）、Efihad Modern Art Gallery（アブダビ）などに海外出展。



②-2カーネーションと小花のリース（作品見本）



②-3「揚州名菜 秦淮春」外崎登志雄料理長



②-2バラのコサージュ（作品見本）



②-3点心（画像はイメージです）



託児付

◆華やかに装うアートフラワー ～インテリア小物にもなるコサージュ～

主 題 簡単なお花の作り方からコテ（花卉や葉を立体的にする道具）を使ったお花まで、アートフラワーの作り方に触れる講座です。完成した作品は身に付けるコサージュとしても、インテリア小物としてもお使いいただけます。作業に必要な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、持ち帰り用の袋

回数	日程	講義内容
第1回	5/21 (日)	カーネーションと小花のリース
第2回	5/28 (日)	マーガレットと小花のコサージュ
第3回	6/ 4 (日)	バラのコサージュ

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：3回
受講料：600円
材料費：3,200円
保険料：120円

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。



託児付

◆料理長直伝 銀座の名店・三笠会館の一皿

主 題 三笠会館の4階にある「揚州名菜 秦淮春」（ようしゅうめいさい しんわいしゅん）は数ある中国料理の中でも揚州料理を看板とする日本ではまだ珍しい存在です。揚州料理は穏やかで滋味深い味わいが特徴で、季節の素材の味をいかした体に優しい料理です。

本講座では中国料理の中でも健康的で洗練された名菜と言われる揚州料理を料理長から直々に教わります。また、中国茶道にも造詣が深い料理長が選んだ各回のテーマに合わせた中国茶もご用意します。

※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(バンダナ)、手を拭くタオル、大きめ(600ml程度)のタッパー1～2個、持ち帰り用バッグ

回数	日程	講義内容
第1回	6/28 (水)	【料理編】 スペアリブの米粉蒸し、むきえびの二種味盛皿
第2回	7/ 5 (水)	【デザート編】 黒糖マーラーカオ、豆乳チーズとイチジクのコンポート
第3回	7/12 (水)	【点心編】 動物や野菜を象った造形点心、ココナッツ団子

講座番号 ②-3

時 間：午後3時～5時
場 所：築地社会教育会館
回 数：3回
受講料：600円
材料費：4,500円
保険料：120円

講師紹介

外崎 登志雄 (とのざき としお)

揚州名菜 秦淮春 料理長。16歳で中国・江蘇省へ単身料理留学。卒業後、揚州市の名店「西園飯店」で後の「秦淮春」初代料理長、特一級厨師・居長龍の下で修業を積む。2012年4月三笠会館「秦淮春」料理長に就任。同年、世界中国烹飪連合会認定「国際評議委員」に任命され、世界の實力のある料理人と並び、中国料理世界大会の審査員を務める資格をもつ。日本人として初めて中国政府から「淮揚菜烹飪大師」の称号を授与される。

趣味の講座

② - 4

定員 15名



託児付

7/11を除く

◆おしゃべり美術鑑賞講座2023

～アートを100倍楽しむ方法～

講座番号 ② - 4

時 間：午前10時～11時30分

場 所：日本橋社会教育会館

※第5回は現地集合・解散

回 数：5回

受講料：1,000円

入館料：2,000円（予定）

保険料：40円

主 題 みなさんはアートを楽しんでいますか？

「感性がないから…」 「専門知識がないから…」 そんな風に思い込んで、アートを楽しまないのはもったいない！

この講座では、誰もが自由自在に鑑賞を楽しめる技を伝授します。まずは自分の目で作品をよく見ましょう。そして感じたことや考えたことをみんなで話し合い、時間をかけて味わうことで、作品の世界に近づいていきます。自分なりの興味や解釈を持った上で作品や作家についてのレクチャーを聞けば、さらに鑑賞が深まるでしょう。対話を介して多様な視点で作品を捉え、じっくりアート作品と向き合う面白さを体験してください。

今回は、私たちが暮らす大都会「東京」に因んで「都市」をテーマに、人々が暮らす街を切り取った古今東西さまざまな作品を見ていきます。最終回には美術館に場所を移して展覧会を鑑賞。見て、考えて、話して、聞いて、みなでおしゃべりしながらアートを楽しみましょう！

※会館内で実施する講座は、プロジェクターを使用して鑑賞します。

※都合により講座内容が変更になる場合があります。

【持ち物】 筆記用具

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	5/16 (火)	近代化する都市	NPO法人 芸術資源 開発機構 (ARDA) 桑原 和美 近藤 乃梨子
第2回	5/30 (火)	都会の賑わい	
第3回	6/13 (火)	行き交う人々	
第4回	6/27 (火)	都市の憂い	
第5回	7/11 (火)	美術館に行こう！（都内美術館を訪問）	

講 師 紹 介

桑原 和美 (くわはら かすみ)

アート・コーディネーター。社会、教育とリンクするアートと対話を介した新しいコミュニティや学びのかたちをサポート。「帰り道の景色が少しだけ変わる」そんなワークショップの場ができれば嬉しい。NPO ARDA理事。

近藤 乃梨子 (こんどう のりこ)

アート・コミュニケーター。女子美術大学芸術学部芸術学科卒。人とアートのかかわりやアートのはたらきを考え、アートの周りで起こるコトをデザインする。NPO ARDAスタッフ、一般社団法人アプリシエイトアプローチ代表。

NPO法人 芸術資源開発機構 (ARDA) とは

誰もが持っている芸術（アート）という資源（チカラ）を開発し、その新しい可能性を活かすことで心豊かな社会を目指しているNPO法人。アーティストや市民、行政、学校、美術館など多様な人々と協働し、ワークショップやアーツ×ダイアログ【対話で美術鑑賞】事業をおこなっている。http://www.arda.jp



②-4おしゃべり美術鑑賞講座

趣味の講座

②-5

定員30名

◆心と体をリフレッシュ！健康ヨガタイム

主 題 どなたでも無理なくおこなえる瞑想（マインドフルネス）をベースとしたヨガで心と体の健康を目指します。

「自分に寄り添う」ことをコンセプトにしたヨガをおこないながら、自身の呼吸や身体の変化に気づいてあげる時間、心の声を大事に受けとる時間を過ごしましょう。自分に寄り添うことで、本来持っている呼吸の気持ちよさに気づき、身体の自然の強さを発揮することへと繋がります。

この講座は、初心者の方や身体の硬い方等、どなたでもご参加いただけます。ぜひ、一緒にリフレッシュしませんか。

【持ち物】 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル

回数	日程	講義内容
第1回	5/18（木）	身体の緊張を緩めることを学ぶ
第2回	6/ 1（木）	呼吸の質の高め方
第3回	6/15（木）	身体の中核、丹田の使い方
第4回	7/ 6（木）	動く瞑想（ヨガ）
第5回	7/20（木）	呼吸と身体が整えば、心が安らぐ（まとめ）

講座番号 ②-5

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

小野 元寛（おの もとひろ）

日本ヨーガ瞑想協会登録講師、および一般社団法人マインドフルネス瞑想協会認定講師。脳疲労、身体の痛み、睡眠不足、不安感など、現代人が悩む問題に、ヨガ、瞑想を通じ、貢献出来ることを日々研究している。

また、全世代の心身の健康を願い、ヨガスタジオ、シニアセンターまた、IT、メーカー、スポーツチームなど様々な業界で、ヨガ、瞑想の指導、普及に努めている。

趣味の講座

②-6

定員15名

◆清元を三味線で弾いてみよう！



託児付

主 題 三味線を弾いてみませんか？清元は江戸時代後期に三味線を伴奏に物語を節で語る浄瑠璃の一つとして生まれ、派手で粋なメリハリのきいた表現で親しまれてきました。本講座では、清元を通して三味線の基本的な扱い方や弾き方を覚え、演奏する楽しさを学びます。

加えて、邦楽（清元の歴史）の講話により伝統的な文化への理解を深めるほか、最終回では練習の成果を参加者同士で披露する、ミニ発表会を行います。

【持ち物】 筆記用具、肘まで出る服装（弾くときに肘より下を使うため）
※三味線、バチ、指かけなどは貸出しし、レンタル代を頂戴いたします。

回数	日程	講義内容
第1回	6/23（金）	清元とは。三味線に触れて、知ってみよう。「神田祭」抜粋演奏、お話「清元とは、三味線の説明」、童謡「月」演奏
第2回	7/ 7（金）	三味線で童謡を弾いてみよう 三味線の勘所を覚えて弾く、「お江戸日本橋」練習、お話「邦楽の話（清元の歴史）」
第3回	7/21（金）	清元を弾いてみよう①「神田祭」前半部練習、お話「邦楽の話（清元の歴史）」
第4回	8/ 4（金）	清元を弾いてみよう②「神田祭」後半部・通し練習、お話「邦楽の話（清元の歴史）」
第5回	8/18（金）	清元「神田祭」抜粋練習・ミニ発表会

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

レンタル代：5,000円

講師紹介

清元延知寿（きよもと のぶちず）

清元協会会員 三味線奏者。1972年（昭和47年）生まれ。祖父が清元浄瑠璃方、父が清元三味線方という家で、邦楽に囲まれて育つ。1995年、東京藝術大学邦楽科卒業。2002年、文化庁の国内研修員に選ばれ清元と一中節を研鑽。2014年、清栄会奨励賞受賞。清元だけでなく、一中節や長唄など邦楽全般に明るい。



託児付

◆アートセラピーでこころと脳をリフレッシュ

講座番号 ②-7

時間：午後2時～4時
 場所：月島社会教育会館
 回数：5回
 受講料：1,000円
 材料費：3,000円
 保険料：200円

主 題 臨床美術とは、美術家たちが医師らとチームを組んで考案した芸術療法（アートセラピー）のひとつです。見る・触る・嗅ぐ・味わう・聴くという五感を刺激しながら、創作活動をする事が、大きな特徴です。「上手い」や「下手」は関係なく、五感をフルに使い、創作活動そのものを楽しみ、創作する喜びを味わいながら脳を活性化していくことを大切にしています。

創作活動を通し、心の解放や意欲の向上も期待できますので、美術に苦手意識がある方や、ストレスを感じている社会人の方、子育て中の方も楽しみながら、リフレッシュしていただけたらと思います。是非、臨床美術（アートセラピー）を通して創作活動を楽しみましょう。

【持ち物】 汚れても差し支えない服装、作品をお持ち帰りする袋

回数	日程	講義内容
第1回	5/19 (金)	「風の流れのコラーージュ」 描く心地よさを味わいながらイメージを膨らませます。
第2回	6/ 2 (金)	「梅雨のガラス絵」 色彩表現を楽しみながら、アクリル板に梅雨の印象を表現します。
第3回	6/ 9 (金)	「Seaグラス」 無限に広がる海の広さと深さを感じながらグラスに描いてきます。
第4回	6/16 (金)	「にんにくを作る」 にんにく独特の形態を再発見し触感的に造形します。
第5回	6/30 (金)	「うちわを描く」 “板締め絞り”をした色鮮やかな和紙でうちわをつくります。

講師紹介

及部 智子（およべ ともこ）

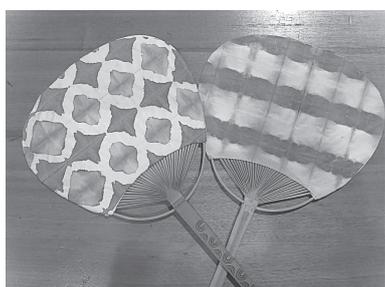
臨床美術士・アートファシリテーター・ジュエリー作家。女子美術短期大学専攻科卒業。現在、認知症デイサービス、認知症予防デイケア、心療内科にて臨床美術士及び、アートファシリテーターとして活動中。子供教室、発達障害児デイケアでのアート活動も経験。大学卒業後、ジュエリー作家として活動。祖父母や、父の介護をきっかけに得意分野で人の役に立てることはないかと考えていた時に臨床美術と出会い、活動を始め現在に至る。



②-7「梅雨のガラス絵」（作品見本）



②-9木製コルクボード（作品見本）



②-7「うちわを描く」（作品見本）



②-9純銀ペンダント（作品見本）

◆生活改善！セルフストレッチング

主 題 運動の苦手な方や体の硬い方にも心地良く行えるストレッチで全身を伸ばします。腰痛・肩凝り予防、猫背姿勢の改善など、ストレッチで自分の体を自分で手入れできるようにしていきます。日常にストレッチをとり入れて動きやすい体をつくり、生活をより楽しむようにしていきます。

【持ち物】動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル

回数	日程	講義内容
第1回	5/22 (月)	自分の体の今の柔軟性をチェックしましょう
第2回	6/ 5 (月)	姿勢改善ストレッチ (猫背、骨盤が立たないなど)
第3回	6/19 (月)	骨盤・肩甲骨を動かしてより効果的にストレッチ
第4回	7/ 3 (月)	股関節の柔軟性をつけるストレッチ
第5回	7/17 (月)	生活の合間にできる「～しながら」ストレッチ

講座番号 ②-8

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

講師紹介

鈴木 和孝 (すずき かずたか)

日本ストレッチング協会講師。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。鍼灸師。宝島社「腰痛改善！開脚ストレッチ」、「ひざ裏ストレッチ」など監修。機能解剖学やスポーツ医学に基づいたストレッチを、わかりやすい言葉で伝えるよう努めています。皆様のお体の健康づくりのお手伝いのできれば幸いです。

◆木と銀のサステナブルなクラフト工作講座

主 題 間伐材や端材・廃材を活用した木製コルクボードと、純銀のペンダントの2種類を制作するサステナブルなクラフト工作講座です。

コルクボードは間伐材を使用した本格的な額縁仕様。画びょうの材料はお椀の製造工程で出る広葉樹の端材やナラ枯れ材など、複数の樹種より選択できます。ボンドや塗料が乾く間に、木材・塗料・仕上げの違い・里山について学びます。

講座の後半では純銀粘土と本物の葉っぱを使用した、純度99.9%のペンダントを制作。乾燥・焼成中に金属のリサイクルや都市鉱山について学びます。

作って学べて、長く楽しめるアップサイクル講座です。

【持ち物】持ち帰り用の袋 (大きめのエコバッグなど)、汚れが気になる方はエプロンをお持ちください。

回数	日程	講義内容
第1回	5/29 (月)	制作〈木製コルクボード〉：組立て、画びょう作り 座学：間伐材、端材、樹種について
第2回	6/12 (月)	制作〈木製コルクボード〉：ピンテージ加工、塗装、研磨 座学：塗装、仕上げについて
第3回	6/26 (月)	制作〈木製コルクボード〉：額縁パーツ取り付け、仕上げ 座学：アップサイクル、里山、ナラ枯れについて
第4回	7/ 3 (月)	制作〈純銀ペンダント〉：純銀ペースト塗布、乾燥、焼成 座学：銀のリサイクル、都市鉱山について
第5回	7/17 (月)	制作〈純銀ペンダント〉：磨き、仕上げ、パーツ取り付け 座学：銀、SDG sについて

講座番号 ②-9

時 間：午後2時～4時
場 所：アートはるみ
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

福本 ミカ (ふくもと みか)

aspen grove代表。木育インストラクター、環境クラフト指導員、銀粘土技能認定者等の資格を保有。木工所の家具職人に囲まれて育ち、小さな頃からものづくりへの影響を受ける。

「ワクワクをつなぐモノづくり」をモットーに、木工端材、純銀粘土を使用したサステナブルなアクセサリやインテリア雑貨の制作、ワークショップを行っている。(https://aspengrove.jp)