

◆クラブ学習(前期) ※シニアコース2・3年生 必修講座です。

※60歳以上の区内在住者がお申し込みできますが、シニアコース生が優先されます。

中央区民カレッジシニアコースは、60歳を過ぎ、これからの人生の楽しみ方を探している方におすすめのコースです。

地域の同世代の仲間と共に学び合いながら、新しい自分を発見することを目指します。

3年間のコースの内、1年目の総合学習を修了した2年目・3年目は「クラブ学習」で実技や教養の講座を選択して学びます。

各分野に触れることはもちろん、地域の中でさまざまな人と出会い、学び合う場です。

①-1 いきいき健康づくり体操

定員40名

主題 日常生活で体力のおとろえを感じることはありませんか？一人でできるトレーニングやウォーキングの基本を紹介します。そして各種ニュースポーツでは、ルールを正しく覚え、勝敗を楽しみます。トレーニングで汗を流し、ニュースポーツでは笑顔で心身ともにリフレッシュしましょう。

【持ち物】 運動できる室内シューズ、タオル、水分補給できるもの

回数	日程	講義内容
第1回	5/14 (火)	楽しく健康づくり ・健康づくりに必要なお話、自分の体力を知ろう、ウォーキングの基本
第2回	5/21 (火)	健康づくりのための体操 ・みんなの体操 ・用具を使いコーディネーションを含めたサーキットトレーニング ・エクササイズウォーキング・リズム体操 ・ニュースポーツ (ボッチャ、グラウンドゴルフ、ラケットテニスなど)
第3回	5/28 (火)	
第4回	6/ 4 (火)	
第5回	6/11 (火)	
第6回	6/18 (火)	
第7回	6/25 (火)	
第8回	7/ 2 (火)	
第9回	7/ 9 (火)	
第10回	7/16 (火)	

講座番号 ①-1

時 間：午後2時～4時
場 所：築地社会教育会館
回 数：10回
受講料：2,000円

講師紹介

小林 敦子 (こばやし あつこ)
関屋 衣江 (せきや きぬえ)
野崎 美聡 (のざき みさと)

中央区スポーツ推進委員。区民のみなさんが生涯にわたって親しめるスポーツとの出会いをコーディネートしているスポーツ推進委員が、各専門をいかして指導します。

ク-2 はじめてのデジカメ

定員 16名

主題 デジタルカメラ（コンパクトでも一眼レフでもOK）をお持ちで、これからデジタルカメラを楽しみたい方のために、難しい用語や仕様を解説し、撮影のポイント等わかりやすく指導します。撮影会もありますので、その機会に今まで気に留めていなかった光景や風景に出会い、感動することもあるでしょう。そうした出会いやカメラ技術の向上を手助けいたします。作品は区民文化祭作品展にも出品します。

【持ち物】 お持ちのデジタルカメラと取扱説明書
※各回の内容は進行の目安です。進行に多少の変更がある場合があります。
※写真のプリント代など別途実費負担があります。

回数	日程	講義内容
第1回	5/14 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/21 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第3回	5/28 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第4回	6/ 4 (火)	テーブルフォト
第5回	6/11 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第6回	6/18 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第7回	6/25 (火)	人物 スナップ ポートレート
第8回	7/ 2 (火)	夜景の撮り方
第9回	7/ 9 (火)	文化祭出展作品の制作
第10回	7/16 (火)	まとめ

講座番号 ク-2

時間：午後2時～4時
場所：築地社会教育会館
回数：10回
受講料：2,000円
材料費：770円（展示用ボード代）

講師紹介

木村 佳代子（きむら かよこ）

写真家。日本大学芸術学部写真学科卒業。岩宮武二氏に師事。個展：男女差別や戦争・災害に逞しくもしなやかに生き抜いた先輩女性たちをテーマにした「わわしい女達 1、2、3、4」他。オリンパス企画展、JPS展他。写真集「女という生き方」他。（社）日本写真家協会会員。あじさい会会員。

ク-3 季節のイラストレーション～ポストカードを楽しもう～

定員 16名

主題 お手本を見ながら描くイラストレーション。お手本をまねて季節の絵を描いていきます。お手持ちの絵の具を使って、10×15cmの世界を彩ります。誰でも始められる、画材に親しむ講座です。きっとお気に入りの1枚が描けるでしょう。

【持ち物】 お持ちの絵の具（水彩絵の具、ポスターカラー、アクリル絵の具など）、筆（水彩画用、習字用細筆など）、パレットまたは小皿
お持ちであれば、Gペン、ガラスペン、ロットリングペンなど。

回数	日程	講義内容
第1回	5/14 (火)	オリエンテーション 画材の確認と使い方
第2回	5/21 (火)	さくらんぼ（梅の実・そら豆）を絵の具で描こう
第3回	5/28 (火)	描いた果物に墨や鉛筆をプラスして
第4回	6/ 4 (火)	果物の断面を描いてみよう
第5回	6/11 (火)	動物（ペット）を描こう
第6回	6/18 (火)	ガラス・コップ・花瓶を描いてみよう
第7回	6/25 (火)	身近なロゴマークを描こう
第8回	7/ 2 (火)	雲や川など 自然を描いてみよう
第9回	7/ 9 (火)	季節の植物を描く
第10回	7/16 (火)	オリジナルポストカードを作ろう

講座番号 ク-3

時間：午後2時～4時
場所：築地社会教育会館
回数：10回
受講料：2,000円
材料費：3,000円

講師紹介

岩田 紀子（いわた のりこ）

壁画家・イラストレーター。恵比寿ガーデンプレイス三越オープニング装飾を始め、商業アート、挿絵掲載紙多数。1996年銀座にて初個展以来、キッコーマンKCCギャラリーをはじめ数回催す。2019年、アクリル画「Lotus Pond」で元陽展新人賞受賞。2011年より中央区民カレッジ講師を務める。

㊦-4 古典を読む 「雲霧仁左衛門・煙草屋喜八」

定員30名

講座番号 ㊦-4

時間：午後2時～4時
場所：築地社会教育会館
回数：10回
受講料：2,000円

主題 最近は数少なくなってしまったテレビ時代劇ですが、雲霧仁左衛門の人気は衰えることはありません。江戸時代から明治にかけて、雲霧は『大岡政談』の一話として語られていました。実際はいくつかの犯罪事件をもとにして作り上げたもので、大岡とは時代違いであったり、大岡ではなく、火附盗賊改の安部式部が逮捕した話であったりと変化して語られています。今回は『大岡政談』として伝わっている雲霧の話と、町奉行のライバル、火附盗賊改が登場する『煙草屋喜八一件』を取り上げて、物語に出てくる江戸時代の生活と犯罪について考えてみます。

講師紹介

内田 保廣(うちだ やすひろ)

公立女子大学名誉教授。
1946年日本橋室町生まれ。
幼稚園は区立常盤幼稚園。慶應義塾大学に進学し、大学院修了後、品川区の国文学研究資料館に就職、その後千代田区の公立女子大学教授を経て2017年3月退職。2020年中央区功労者表彰受賞。

回数	日程	講義内容
第1回	5/17 (金)	事件の発端は甲州での出来事 遊女の身請け話
第2回	5/24 (金)	きっかけは小さな悪事 関所破りのトリック
第3回	5/31 (金)	偽役人の詐欺 詐欺の手口
第4回	6/ 7 (金)	大岡の登場 事件の見通し
第5回	6/14 (金)	雲霧江戸に潜伏 表向きの堅気商売
第6回	6/21 (金)	更生できない子分も居た
第7回	6/28 (金)	神妙な最後
第8回	7/ 5 (金)	煙草屋喜八が旧主人の息子と再会する
第9回	7/12 (金)	喜八の悪心と冤罪
第10回	7/19 (金)	潔い盗賊と大岡裁き

㊦-5 心のメロディーを歌う

定員40名

講座番号 ㊦-5

時間：午後2時～4時
場所：築地社会教育会館
回数：10回
受講料：2,000円

主題 誰しもつい口ずさんでしまう心のメロディーを持っているでしょう。言葉、詩、声の事を知れば、そのメロディーは今よりもっと自由に羽ばたき始める事でしょう。

講義内容：日本の歌、イタリアの歌、ドイツの歌等。簡単な発声、楽譜の読み方

※各回の内容は進行の目安です。進行に多少の変更がある場合があります。

回数	日程	講義内容
第1回	5/17 (金)	童謡・唱歌
第2回	5/24 (金)	
第3回	5/31 (金)	
第4回	6/ 7 (金)	
第5回	6/21 (金)	
第6回	6/28 (金)	
第7回	7/ 5 (金)	カンツォーネ・シャンソン・流行歌等
第8回	7/12 (金)	
第9回	7/19 (金)	
第10回	8/ 2 (金)	

講師紹介

武田 直之(たけだ なおゆき)

洗足学園音楽大学講師。洗足学園音楽大学大学院第1期修了。オペラ、オペレッタをはじめ、数多くの舞台に出演中。最近ではミュージカルに朗読劇、声優など、活動の幅を広げている。