

◆クラブ学習(後期) ※シニアコース2・3年生 必修講座です。

㊦-1 書に親しむ 一般募集 20名

主題 毛筆で美しい文字を書いてみませんか。ご自分の名前や座右の銘、和歌、俳句、年賀状など、楽しく勉強しましょう。作品は、区民文化祭作品展にも出品します。

- ・漢字…楷、行、草、書、座右の銘等
- ・かな…いろは歌、和歌、俳句等、実用書、年賀状等

【持ち物】筆(大・小)、半紙、硯、墨、文鎮、下敷

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 8 (火)	自己紹介 楷書の基本練習
第2回	9/15 (火)	行書の基本練習
第3回	9/29 (火)	かな文字 変体かなの学習
第4回	10/ 6 (火)	俳句などの学習
第5回	10/13 (火)	展示作品の学習①
第6回	10/20 (火)	展示作品の学習②
第7回	10/27 (火)	漢詩の学習
第8回	11/10 (火)	俳句などの学習
第9回	11/17 (火)	実用書の学習①
第10回	11/24 (火)	実用書の学習②

講座番号 ㊦-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
定員：30名

講師紹介

白崎 多賀子 (しらさき たかこ)

中央区書道連盟会長、産経国際書道会常務理事、山形県樺墨書院参与、日本かな書道会理事、中央区福祉センター心身障害者書道講師、白苑会主宰、文部大臣奨励賞、叙勲瑞宝双光章(更生保護)。

㊦-2 やさしい水彩画 一般募集 5名

主題 絵画は生涯続けられる分野です。中でも水彩画は身近な画材から始められ、取り組みやすい絵画です。どなたでも楽しく受講して頂けるよう、個々のペースに合わせて進めていきます。上手い下手ではなく、物をよく観察し、自分が感じたこと、絵が好きだという気持ちを大切にしていきます。世界に一つしかない自分にしかできない作品を描いてみませんか？作品は、区民文化祭作品展にも出品します。

【持ち物】スケッチブック(F6サイズ)、鉛筆、練り消しゴム、筆、水彩絵の具、パレット、筆洗、カッター、雑巾、ティッシュペーパー

※お手持ちの用具類のみで結構です。初日に用具類の説明をしますので、新たに購入はしないでください。

※以前受講された方、経験者の方も受講できます。申込みのときにお伝えください。

※講座の進行状況により、各回の内容等が変更となる場合があります。

※いろいろモチーフを用意しますが、ご自分で描きたいモチーフがありましたらご持参ください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 8 (火)	オリエンテーション
第2回	9/15 (火)	12色環を描く。水彩絵の具の使い方の説明
第3回	9/29 (火)	身近な野菜・果物を描く①デッサン・着彩
第4回	10/ 6 (火)	身近な野菜・果物を描く②着彩
第5回	10/13 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く①デッサン・着彩
第6回	10/20 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く②着彩
第7回	10/27 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く③着彩
第8回	11/10 (火)	季節の植物を描く①デッサン・着彩
第9回	11/17 (火)	季節の植物を描く②着彩
第10回	11/24 (火)	クリスマスカード・年賀状を描く

講座番号 ㊦-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
モチーフ代：3,000円
定員：18名

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。東京都出身。旧都立芸術高等学校(現・都立総合芸術高等学校)日本画コース卒業。旧京都芸術短期大学(現・京都造形芸術大学)染織コース卒業。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。2011年より中央区民カレッジ講師を務める。

㊦-3 「origami」で人生を明るく楽しみましょう

一般募集 10名

主 題 日本の素晴らしい伝承文化である「折り紙」を学び、世の中を明るくしていきませんか。今、海外でも「折り紙」は「origami」という言葉でよく知られ、大人気です。人々を「笑顔」にします。また、指先を使うことで、脳の衰えを予防できます。待ち時間でも、折り紙はできます。この講座では、基本の折り方を中心に、生活面で活用できる、実用的なものを教えます。不器用な方も大歓迎です。作品は、区民文化祭作品展にも出品します。

【持ち物】 のり、はさみ、定規（15cm程度）

講座番号 ㊦-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：5,000円
定 員：24名

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 8 (火)	ツル
第2回	9/15 (火)	カード入れ
第3回	9/29 (火)	銘々皿
第4回	10/ 6 (火)	うごく口びる
第5回	10/13 (火)	ニヨロニヨロへび
第6回	10/20 (火)	展示作品制作①
第7回	10/27 (火)	展示作品制作②
第8回	11/10 (火)	バラ
第9回	11/17 (火)	紅白サル
第10回	11/24 (火)	祝鶴

講師紹介

中島 進 (なかじますすむ)

日本折紙協会常任理事、折紙協会講師。同志社大学卒業。折紙歴40年。国内8教室（月1回）、国内の小・中学校の公開授業において指導している。海外での折紙交流を年に2回実施。2014年はニューヨーク全米折紙大会参加、ベトナムの小・中学校で授業を行った。

㊦-4 今考えよう、自分の最期の過ごし方

一般募集 15名

主 題 最期を迎える時に日本人がよく遭遇する場面や体の変化を知り、急な医療現場での意思表示ができるためにはどのような準備をすればよいのか、また、どのような医療や社会資源の活用を選択するのか、人生において主体的な最期を迎えるための準備について、各分野の専門家とともに考える機会を提供します。昨年度参加された方もどうぞご参加ください。

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
定 員：25名

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/ 9 (水)	看取りの文化～症状マネジメント がんの痛み～	梅田 恵
第2回	9/16 (水)	高齢者に多い疾患との付き合い方	桑原 良子
第3回	9/30 (水)	超高齢社会の現状と課題～最期を過ごすさまざまな場～	山田 雅子
第4回	10/14 (水)	中央区にある介護施設～どんな施設？希望したら入れるの？～	岩野 たみ子
第5回	10/28 (水)	今から老いを考える～一人で生活できなくなるとき～	松本 佐知子
第6回	11/ 4 (水)	救急車で運ばれたら	佐野 成美
第7回	11/11 (水)	よりよい最期のための治療の選択	梅田 恵
第8回	11/18 (水)	家で最期を迎えるということ	佐藤 直子
第9回	11/25 (水)	最期の過ごし方を語り合おう～自分らしい生き方そして最後の過ごし方～	高橋 恵子
第10回	12/ 2 (水)	コースのまとめ 最期の過ごし方	梅田 恵

講師紹介

梅田恵(昭和大学大学院保健医療学研究科、がん看護専門看護師)、桑原良子(聖路加国際大学助教、老人看護専門看護師)、山田雅子(聖路加国際大学教授、地域看護専門看護師)、岩野たみ子(月島おとしより相談センター管理者)、松本佐知子(聖路加国際大学大学院博士後期課程、老人看護専門看護師)、佐野成美(聖路加国際病院救急看護認定看護師)、佐藤直子(聖路加国際大学助教、在宅看護専門看護師)、高橋恵子(聖路加国際大学准教授)

㊦-5 足指から元気になる 楽々動作術入門

一般募集 5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
 定員：30名

主題 歩くと膝や股関節が痛んだりしませんか。立ったり座ったりする時に苦勞したり、腰痛や肩こりに悩まされることはありませんか。日常生活やスポーツで体を痛めたり、思うように動けないと思うことはないでしょうか。これらの症状は、もしかすると姿勢のせいかもしれません。この講座では、武術の智恵をいかした動作術で、足指の接地から頭の角度まで骨格の位置関係を見直します。そして体を骨で支えることを覚えて、楽々動ける姿勢を身に付けましょう。

【持ち物】 汗ふき用タオル

※動きやすい格好でいらしてください。(体操中、裸足になることがありますが、靴下を履いていても行えます。)

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 9 (水)	動作が楽な姿勢、辛い姿勢
第2回	9/16 (水)	足指を働かせる
第3回	9/30 (水)	歩きを楽にする
第4回	10/ 7 (水)	骨盤を起こす
第5回	10/14 (水)	楽に立ち上がる、座る
第6回	10/21 (水)	腕、肘、肩を楽に使う
第7回	11/ 4 (水)	頭をまっすぐにする
第8回	11/11 (水)	楽に力を伝える、力を出す
第9回	11/18 (水)	からだを調整する
第10回	11/25 (水)	骨なりに立つ

講師紹介

中島 章夫 (なかじま あきお)

半身動作研究会主宰、動作術研究家、骨盤おこしトレーナー。1979年に身体技法の研究家・甲野善紀氏主宰の武術稽古研究会・松聲館入門。2008年より、中村考宏氏の構造動作理論を元にして武術の動きを見直し、現在は独自の日常動作を楽にするための「動作術」を指導する。



楽な立ち姿勢を見つける練習



股関節から歩く練習