

◆クラブ学習(後期) ※シニアコース2・3年生 必修講座です。

㊦-1 やさしい水彩画 定員18名

主題 絵画は生涯続けられる分野です。なか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。上手い下手ではなく、絵が好きだという気持ちを大切に、水彩画の基本的な描き方、モチーフの観察の仕方を重点的に学んでいきます。初心者の方も経験者の方も楽しく受講していただけるように、個々のペースに合わせて進めていきます。世界で一つしかない自分の水彩画を描いてみましょう。

【持ち物】 スケッチブック(大きさF6)、鉛筆(4B~2H)、練り消しゴム、筆、水彩絵の具(できれば、透明水彩絵の具)、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、新たに購入しないで下さい。

※以前受講された方、経験者の方も受講できます。受講歴などを申し込み時にお伝えください。

※講座の進行状況により、各回の内容などが変更となる場合があります。

※モチーフを準備しますが、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。

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
材料費: 3,000円

回数	日程	講義内容
第1回	9/12 (火)	オリエンテーション
第2回	9/19 (火)	12色環を描く。水彩絵の具の使い方の説明
第3回	9/26 (火)	身近な野菜・果物などを描く① デッサン・着彩
第4回	10/ 3 (火)	身近な野菜・果物などを描く② 着彩
第5回	10/10 (火)	季節の植物を描く① デッサン・着彩
第6回	10/17 (火)	季節の植物を描く② 着彩
第7回	10/31 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布など)を描く① デッサン・着彩
第8回	11/ 7 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布など)を描く② デッサン・着彩
第9回	11/14 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布など)を描く③ 着彩
第10回	11/21 (火)	クリスマスカード・年賀状を描く

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はじめ、商業アート、挿絵掲載誌多数。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。

㊦-2 はじめてのちぎり絵 定員20名

主題 古来から受け継がれている日本の伝統の和紙の絵に挑戦してみませんか?美しい自然の四季折々の花々や旅先での思い出の風景などを心の赴くまま、素直な気持ちで表現してみましょう。和紙のもつ素朴な美しさが、絵の具以上の奥深い紙画の世界を作り上げます。お一人お一人に丁寧に指導いたします。

【持ち物】 鉛筆、はさみ、ガーゼのハンカチ

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
材料費: 4,000円

講師紹介

菅野 智子 (かんの ともこ)

日象展会員、智彩会主宰。日象展にて日象賞、芸術新聞社賞等、日本手工芸指導協会展文部大臣賞受賞、イギリス・ジャパンフェスティバル国際親善美術展3位入賞など受賞多数。メキシコ各地で行われた在メキシコ日本大使館主催和紙造形巡回展に出品。他、国内外での個展開催。

回数	日程	講義内容
第1回	9/13 (水)	ばら
第2回	9/20 (水)	栗
第3回	9/27 (水)	アザミ
第4回	10/ 4 (水)	ランブ
第5回	10/11 (水)	石落の花(つわぶき・1回目)
第6回	10/18 (水)	石落の花(つわぶき・2回目)
第7回	11/ 1 (水)	葡萄(ブドウ)
第8回	11/15 (水)	赤富士
第9回	11/29 (水)	赤富士
第10回	12/ 6 (水)	クリスマスツリー

㊦-3 足指から元気になる 楽々動作術入門

定員30名

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

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とき苦勞したり、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、武術の知恵を生かした動作術で、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】 汗拭き用タオル、水分補給用の飲料 ※動きやすい格好でいらしてください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/13 (水)	姿勢の基本 動作が楽な姿勢、辛い姿勢とは
第2回	9/27 (水)	足指の骨を感じる 骨を磨いてしっかり立てる足を作る
第3回	10/ 4 (水)	股関節を解きほぐす 足腰の要の働きを良くする
第4回	10/11 (水)	歩きの基本 滑らかな歩きを取り戻す
第5回	10/18 (水)	骨盤をおこす 楽に立ち上がる、座る練習
第6回	11/ 1 (水)	頭のまっすぐな位置を見つける 味覚、嗅覚、聴覚、視覚が変わる
第7回	11/ 8 (水)	腕の可動域を広げる 肘、肩の関節を知れば楽に動かせる
第8回	11/22 (水)	力を人やモノに伝える 楽な動作で武術の技をやってみよう
第9回	11/29 (水)	からだを調整する 自分で凝りや緊張を緩める方法
第10回	12/ 6 (水)	まとめ「骨なりに立つ」 足下から頭までをきちんと積み上げる

講師紹介

中島 章夫 (なかじま あきお)

半身動作研究会主宰、動作術研究者、骨盤おこしトレーナー。1979年に身体技術の研究者・松聲館入門。2008年より、中村孝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。

㊦-4 書に親しむ

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 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。

- ・漢字…楷、行、草書、座右の銘など
- ・かな…いろは歌、和歌、俳句等、実用書、年賀状など

【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	9/14 (木)	自己紹介 楷書の基本練習
第2回	9/21 (木)	行書・草書の基本練習
第3回	9/28 (木)	かな文字、変体かなの練習
第4回	10/ 5 (木)	俳句や和歌の練習
第5回	10/12 (木)	展示作品の練習①
第6回	10/19 (木)	展示作品の練習②
第7回	11/ 2 (木)	俳句や和歌の練習
第8回	11/ 9 (木)	漢詩の練習
第9回	11/16 (木)	実用書の練習①
第10回	11/30 (木)	実用書の練習②

講師紹介

白崎 多賀子 (しらすき たかこ)

中央区書道連盟会長、産経国際書会顧問、山形県樺墨書院参与、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)。

㊦-5 今考えよう、自分の最期の過ごし方

定員25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 最期を迎えるときに、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。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/21 (木)	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	9/28 (木)	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3回	10/ 5 (木)	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4回	10/12 (木)	今から老いを考える～一人で生活できなくなるとき～	安藤 こずえ
第5回	10/19 (木)	救急車で運ばれたら	佐野 成美
第6回	11/ 2 (木)	高齢者に多い疾患との付き合い方	桑原 良子
第7回	11/ 9 (木)	家で最期を迎えるということ	佐藤 直子
第8回	11/16 (木)	よりよい最期のための治療の選択	梅田 恵
第9回	11/30 (木)	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/ 7 (木)	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教授、がん看護専門看護師)、山田雅子(聖路加国際大学大学院看護学研究科教授、地域看護専門看護師)、岩野たみ子(特別養護老人ホームマイホーム新川生活部看護相談課長)、安藤こずえ(聖路加国際大学、認定看護師教育課程認知症看護コース専任教員)、佐野成美(聖路加国際病院、救急看護認定看護師)、桑原良子(聖路加国際大学大学院看護学研究科助教、老人看護専門看護師)、佐藤直子(聖路加国際大学大学院看護学研究科助教、在宅看護専門看護師)、高橋恵子(聖路加国際大学大学院看護学研究科准教授)



こんな講座も単位になります



詳細については、広報紙「区のおしらせ 中央」や中央区のホームページをご覧ください。チラシ・パンフレットなどに書かれた右のマークが目印です。

中央区民カレッジ
連携講座

区民カレッジの単位になります。

交詢社公開講座

◆「幸齢化を支える医学」

定員各100名

主題 交詢社では1993年より、公益事業として医療シリーズ公開講座「幸齢化を支える医学」を年4回開催しています。第2回講座からは、中央区民カレッジ連携講座として単位認定されます。

時間：午後2時～3時30分
場所：築地社会教育会館
対象：区内在住・在勤者
受講料：無料

回数	日程	講義内容	講師名	申込締切日
第3回	9/5 (火)	脳卒中とは？	慶應義塾大学医学部 神経内科教授 鈴木 則宏	8/22 (必着)
第4回	11/8 (水)	痛みの診療： 最新情報	東京大学医学部附属病院 緩和ケア 診療部長 住谷 昌彦	10/25 (必着)

申込方法

はがきに①受講希望日 ②氏名
③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号
を記入して
〒104-0061 中央区銀座6-8-7
一般財団法人 交詢社事業委員会
へ申し込む。
※「区のおしらせ 中央」8月1日号でお知らせします。

中央区

環境推進課：「総合環境講座」 文化・国際交流振興協会：「文化講座」
社会福祉協議会：「ボランティア養成講座」
女性センター「ブーケ21」：「男女共同参画講座」「水曜イブニングトーク」など