



シニアコース 1年生

コース生の募集は終了しています

◆総合学習 前期 ～シニアライフを充実させるために～

※シニアコース1年生 必修講座です。

講座番号 シー総

時 間：午後2時30分～4時30分

場 所：築地社会教育会館ほか

※第5回は現地集合・現地解散

回 数：10回

受講料：2,000円

主 題 シニアコースは60歳以上の中央区在住の方を対象としたコースです。

シニア世代にとっての生涯学習という観点から、地域・社会のことや文化・芸術、現代的課題など、いろいろなテーマを同じ世代の仲間とともに学びます。

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	5/16 (火)	【コミュニケーション】 脳を活性化してコミュニケーション力をアップしよう！	佐々木 夏子
第2回	5/23 (火)	【健康増進】 薬食同源～シニアのための漢方生活～	根本 幸夫
第3回	5/30 (火)	【高齢者・現代課題】 長寿時代を生きる①～介護の現状と介護保険・介護費用～	内田 厚子
第4回	6/ 6 (火)	【高齢者・現代課題】 長寿時代を生きる② ～中央区の高齢者福祉・地域福祉・成年後見制度～	
第5回	6/20 (火)	【わがまちを知る：東京証券取引所見学】 東京証券取引所の歴史と役割を知ろう！ ～見学と講義で知る日本の資本市場～	森元 憲介
第6回	6/27 (火)	【高齢者・現代課題】 人生を楽しむためのエンディングノート	安田 まゆみ
第7回	7/11 (火)	【健康増進】 日常生活を快適にする楽々動作術	中島 章夫
第8回	7/18 (火)	【ボランティア】 幅広いスポーツの楽しみ方 ～支えるスポーツ！ スポーツボランティア～	二宮 雅也
第9回	7/25 (火)	【東京の歴史】 関東大震災と帝都復興	増山 一成
第10回	8/ 1 (火)	【芸術：レクチャー付邦楽コンサート】 歌舞伎へのいざない	鈴木 英一 岸澤 式松

※各回のタイトル・講師は変更することがあります。

佐々木 夏子 (ささき なつこ)

NPO法人かえるハーモニー理事長、シナプソロジー教育トレーナー、管理栄養士、健康運動指導士、介護予防運動指導員。主に脳活性化・運動・栄養の分野で、講演会や指導者の育成を行っている。中央区では、敬老館での講座や「ゆうゆう講座」において講師を務める。

内田 厚子 (うちだ あつこ)

社会保障教育研究所代表、社会福祉士・ファイナンシャルプランナー資格。早稲田大学エクステンションセンターや地方自治体の社会人教育で社会保障制度の講座を担当。社会保障の種類・内容・利用条件が簡潔にわかる本『生きる力 社会保障の知識』を毎年制作。安心できる人生・安心できる社会を目指して、社会保障教育の普及をライフワークとしている。

安田 まゆみ (やすだ まゆみ)

「エンディングメッセージ普及協会」理事長、「元気が出るお金の相談所」代表、マネーセラピスト、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。老後のマネープラン、離婚後のマネープラン、高齢期の財産管理や争族（相続）回避のアドバイスなど、人生とお金の相談を有料で受けている。老後マネーを取り上げたNHK「サキどり」、TBS「ひるおび」、テレ朝「たけしのTVタックル」ほかマスコミ出演多数。自治体を始め、企業、労働組合、大学、大使館などで講演を行っている。

二宮 雅也 (にのみや まさや)

文教大学准教授。宮崎県生まれ。筑波大学大学院体育研究科修了。民間シンクタンク研究員、上智大学講師を経て2010年4月から現職。オリンピック・パラリンピック教育に関する有識会議委員。スポーツ社会学（スポーツとボランティアの関係性）、地域活性論（NPO、ボランティアを中心としたまちづくり）などが専門。

鈴木 英一 (すずき えいいち)

常磐津和英太夫、早稲田大学演劇博物館招聘研究員、聖学院大学・宇都宮大学講師。早稲田大学大学院博士課程満期退学。歌舞伎舞踊を専攻。常磐津節演奏者としても活動し、研究成果を生かした作品の復活作業、創作活動にも携わる。補綴作品に歌舞伎「品川心中」。共著に『世襲について』（日本実業出版社）、創作に「魍魎魍魎的」「通小町」「(かぶき体操) いざやカブかん！」など。

根本 幸夫 (ねもと ゆきお)

横浜薬科大学漢方漢薬調査研究センター長（特任教授）、漢方平和堂薬局店主、(社)日本漢方連盟理事長、洗足学園音楽大学講師、伊勢丹ビューティアドバイザー顧問。1969年、東京理科大学薬学部、東洋鍼灸専門学校を同時卒業。竹山晋一郎と楊日超から鍼灸と漢方を学ぶ。薬学博士。大正製薬(株)「ゼナ」の処方作成に携わる。著書に『台所漢方～食材&薬膳手帳～』、『マンガでわかる東洋医学』（共に池田書店）ほか多数。

森元 憲介 (もりもと けんすけ)

東京証券取引所主宰「JPMXアカデミー」講師、東京証券取引所・大阪取引所金融リテラシーサポート部課長。中央大学法学部卒業。都市銀行や金融ジャーナリストを経て、2002年から証券市場の企画・運営業務に従事。新興市場やデリバティブ、FXなど多くの金融商品の企画立案に携わる。共著に『ファンドマネジメントの新しい展開』（東京書籍）、『アジア証券市場とグローバル金融危機』（日本証券経済研究所）など。

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、身体技法の研究家・甲野善紀氏主宰の武術稽古研究会・松聲館に入門。2008年から、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。中央区では、中央区民カレッジシニアコースクラブ学習「楽々動作術入門」で講師を務める。

増山 一成 (ましやま かずしげ)

中央区総括文化財調査指導員、国際日本文化研究センター共同研究員。法政大学大学院修士課程修了。法政大学文学部博物館学研究室助手を経て中央区立郷土天文館で現職。有形無形の文化財保護に携わる文化財専門職として、中央区内を中心に歴史的・文化的遺産に関する調査・研究を進めている。近代史や民俗に関する著書のほか、歴史映像の制作なども手掛ける。

岸澤 式松 (きしざわ しきまつ)

常磐津岸澤派三味線方。福岡県出身。1991年十一世家元岸澤式佐師に入門して以来、歌舞伎公演・日本舞踊公演で随時活動する演奏家。岸澤満佐子師、常磐津初勢太夫師に師事。「岸澤式松の会」主宰。

平成29年度の区民カレッジシニアコース生の募集は終了しています。区民カレッジ各コース生の募集は、広報ポスター、広報紙「区のおしらせ 中央」（共に2月1日号）で行う予定です。

シニアコース2・3年生

◆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。

㊦-1 心のメロディーを歌う

定員 50名

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

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。

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、声のことを知れば、そのメロディーは今よりもっと自由に羽ばたき始めることでしょう。
講義内容：日本の歌、イタリアの歌、ドイツの歌。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	5/16 (火)	日本の歌
第2回	5/23 (火)	
第3回	5/30 (火)	
第4回	6/ 6 (火)	イタリアの歌
第5回	6/13 (火)	
第6回	6/20 (火)	ドイツの歌
第7回	6/27 (火)	
第8回	7/ 4 (火)	ハーモニー
第9回	7/18 (火)	
第10回	8/ 1 (火)	

㊦-2 はじめてのデジカメ

定員 20名

講座番号 ㊦-2

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

講師紹介

木村 佳代子 (きむら かよこ)

写真家。(社)日本写真家協会会員、あじさい会会員。日本大学芸術学部写真学科卒業。写真集「前橋正二氏 竹細工」、写真集「女という生き方」(PIE BOOKS社)、2009年度キャノンフォトサークル入門編ウエブマスター。オリンパスギャラリー企画展、写真展「わわしい女たち」、「swing swing」、「夜の鳥」、ミノルタ、オリンパス、朝日新聞ギャラリーなど開催。

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、撮影のポイントなど分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。そういう出会いやカメラ技術の向上を手助けいたします。作品は作品展にも出品します。

持ち物 デジタルカメラと取扱い説明書

※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。

回数	日程	講義内容
第1回	5/16 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/23 (火)	屋外での撮影会
第3回	5/30 (火)	作品選評
第4回	6/ 6 (火)	オリンパスデモンストレーション
第5回	6/13 (火)	屋外での撮影会
第6回	6/20 (火)	作品選評
第7回	6/27 (火)	人物 スナップポートレート
第8回	7/ 4 (火)	夜景の取り方
第9回	7/11 (火)	作品制作
第10回	7/18 (火)	まとめ

㊦-3 いきいき健康づくり体操

定員 30名

主 題 「楽しく正しく健康に」をモットーに皆で楽しくトレーニングをします。軽スポーツで正しくルールを覚え、頭もリフレッシュ。楽しい仲間と一緒に心地よい汗をかき、心身ともに健康づくりをしましょう。タオルやボールなどを使った体操を取り入れトレーニングをします。

持ち物 運動できる室内シューズ

回数	日程	講義内容
第1回	5/16 (火)	楽しく健康作り ～健康づくりに必要な話、体力アップのための測定～
第2回	5/23 (火)	健康づくりのための体の動かし方 軽スポーツで体と頭をリフレッシュ ・みんなの体操 ・音楽と用具を使ってトレーニング ・軽スポーツ（ペタンク、ディスコン、バグゴなど）
第3回	5/30 (火)	
第4回	6/ 6 (火)	
第5回	6/13 (火)	
第6回	6/20 (火)	
第7回	6/27 (火)	
第8回	7/ 4 (火)	
第9回	7/11 (火)	運動の効果 ～運動による体力アップの効果を見る～
第10回	7/18 (火)	

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

講師紹介

百瀬 修至 (ももせ しゅうじ)
寺部 愛子 (てらべ あいこ)
小林 敦子 (こばやし あつこ)
関屋 衣江 (せきや きぬえ)

中央区スポーツ推進委員。区民の皆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、各講師の専門を生かして指導します。

㊦-4 篆刻入門

定員 20名

主 題 石のはんこを自分で作ってみましょう。初歩から始めます。絵手紙、書道、年賀状などに押すとおしゃれですね。作品は作品展にも出品します。

持ち物 印刀、印泥、新聞紙、ノート、ボールペン、鉛筆、雑巾、歯ブラシ、手鏡

※道具(印刀、印泥)をお持ちでない方は、別途1,500円で購入できます。(印刀300円、印泥1,200円)

※講座の進捗状況により、各回の内容が変更となる場合があります。

回数	日程	講義内容
第1回	5/12 (金)	篆刻の説明 試し彫り
第2回	5/19 (金)	道具の説明 印製作①
第3回	5/26 (金)	篆書の説明 印製作②
第4回	6/ 9 (金)	印製作③
第5回	6/16 (金)	篆書を書いてみよう 印製作④
第6回	6/23 (金)	印製作⑤
第7回	6/30 (金)	印製作⑥
第8回	7/ 7 (金)	印製作⑦
第9回	7/14 (金)	最終目標、彫りたい文字を彫ろう
第10回	7/28 (金)	袴(印のキャップ)作り

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
教材費：3,000円(石代ほか)
保険料：500円程度

講師紹介

雨人 加藤 俊輔
(うじん かとう しゅんすけ)

篆刻家。雅号 雨人。丁亥印社所属。かまくら篆助店主。首都師範大学・高恵敏(阿敏)老師に師事。

主 題 今年生誕250年を迎える曲亭馬琴は、江戸時代から明治にかけて、日本で最も読まれた作家でした。そのため、明治の作家たちは馬琴を越えることを目標に、新しいスタイルを模索し近代文学を成立させ、馬琴作品を否定しましたが、根強い読者たちは現代に至るまで馬琴作品を愛し続けています。しかも、ただ文学作品として読まれただけでなく、幕末には政治倫理の手本とされ、明治期には文章の規範とされるなど、さまざまな影響を与えたのです。今でも映画や演劇、テレビドラマに取り上げられることがしばしばあります。今回は代表作で大長編作品である『南総里見八犬伝』を取り上げ、作品を読み解きます。

※膨大なページ数になるため、作品の展開に関わる場面、名場面といわれる部分を中心に話を進めます。

講座番号 ⑤-5

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

講師紹介

内田 保廣 (うちだ やすひろ)

共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、その後千代田区の共立女子大学教授を経て、2017年3月退職。

回数	日程	講義内容
第1回	5/19 (金)	八犬伝までの馬琴
第2回	5/26 (金)	里見家の物語
第3回	6/ 2 (金)	信乃と浜路の物語
第4回	6/ 9 (金)	異姓の兄弟の発見と絡まる関係
第5回	6/16 (金)	二人の刺客
第6回	6/23 (金)	毒婦船虫
第7回	6/30 (金)	豪農の正義
第8回	7/ 7 (金)	素藤の反乱
第9回	7/14 (金)	親兵衛の上洛
第10回	7/21 (金)	大戦争と大団円

●こんな講座も単位になります●

区民カレッジでは、交詢社の公開講座、中央区など主催の講座も単位となります。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**

中央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」

主 題 交詢社では、1993年から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
受講料：無料
定 員：100名

回数	第2回
日程	6/21 (水)
講義内容	からだにやさしいがん治療最前線
講師名	慶應義塾大学病院副病院長 慶應義塾大学医学部 外科学(一般・消化器)教授 北川 雄光

申込方法

6月7日(必着)、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。

※第1回の募集は終了しています。第3回・4回は「区のおしらせ 中央」(8月1日号)でご案内する予定です。

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