# シニアコース 2・3年生

# ·**クラブ学習(後期)**※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。

#### やさしい水彩画 クー 1 定員18名

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る、 取り組みやすい絵画です。どなたでも楽しく受講していただけるよう、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?

【持ち物】 スケッチブック(大きさF6)、鉛筆(2B~2Hくらい)、練り消しゴム、筆、 水彩絵の具(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。申し込みのときにお伝えください。
- ※講座の進行状況により、各回の内容などが変更となる場合があります。
- ※色々モチーフはご用意しますが、ご自身で描きたいモチーフがあったらご持参ください。

回数	日 程	講義内容
第1回	9/10 (火)	オリエンテーション
第2回	9/17 (火)	12色環を描く。水彩絵の具の使い方の説明
第3回	9/24 (火)	身近な野菜・果物などを描く① デッサン・着彩
第4回	10/ 1 (火)	身近な野菜・果物などを描く② 着彩
第5回	10/8(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	10/15 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く② デッサン・着彩
第7回	10/22 (火)	質感の違う静物(瓶・紙・布等)を描く③ 着彩
第8回	10/29 (火)	デッサン・着彩季節の植物を描く1 デッサン・着彩
第9回	11/12 (火)	デッサン・着彩季節の植物を描く2 デッサン
第10回	11/19 (火)	クリスマスカード・年賀状を描く

#### 講座番号 クー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 モチーフ代: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。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。

#### クー2 篆刻入門 定員20名

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。作品は区民文化 祭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3,200円で購入で きます。(印泥2900円、印刀300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	9/10 (火)	篆刻の説明 試し彫り
第2回	9/17 (火)	道具の説明の製作①
第3回	9/24 (火)	篆書の説明 印製作②
第4回	10/15 (火)	印製作③
第5回	10/22 (火)	篆書を書いてみよう 印製作④
第6回	10/29 (火)	印製作⑤
第7回	11/5(火)	印製作⑥
第8回	11/19 (火)	印製作⑦
第9回	12/3(火)	最終目標、彫りたい文字を彫ろう
第10回	12/10 (火)	袴(印のキャップ)作り

# 講座番号

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 保険料:500円

#### 紹介 師

#### 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。 北京、首都師範大学 高恵敏 (阿敏) 老師に師事。かまくら篆助店主。北鎌 倉に店を構えて早、9年目を迎える。 遊びのはんこが老若男女を問わず人 気。

# クー3 書に親しむ(

定員30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	9/12 (木)	自己紹介 楷書の基本練習
第2回	9/19 (木)	行書・草書の練習
第3回	9/26 (木)	かな文字、変体かなの練習
第4回	10/3(木)	俳句や和歌の練習
第5回	10/10 (木)	展示作品の練習
第6回	10/17 (木)	展示作品の練習②
第7回	10/24 (木)	俳句や和歌の練習②
第8回	11/7(木)	漢詩の練習(楷書、行書)
第9回	11/14 (木)	実用書の練習
第10回	11/21 (木)	実用書の練習

# 講座番号 クー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

## 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 会顧問、山形県欅墨書院参与、中央区 福祉セッ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)。

# クー4 足指から元気になる楽々動作術入門

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労したり、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思うように動けないと思うことはないでしょうか。それ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、姿勢と運動を解剖学から見直した動作術で、足裏から頭まで「骨で立つ」姿勢を学びます。そして痛みなく関節を動かせ、楽々動ける動作を身に付けましょう。

# 講座番号 クーム

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

【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	9/12 (木)	姿勢の基本 動作が楽な姿勢、辛い姿勢とは
第2回	9/19 (木)	土台を作る 足裏の4つの場所の感覚を高める
第3回	9/26 (木)	股関節をほぐす
第4回	10/3(木)	骨で歩く 疲れにくく、関節にやさしい滑らかな歩き方
第5回	10/10 (木)	骨盤をおこす 楽に立ち上がる、座る
第6回	10/17 (木)	呼吸を楽にする 正しい肋骨の位置を作る呼吸法
第7回	10/24 (木)	腕の可動域を広げる 肘、肩の関節を知って腕を楽に動かせる
第8回	11/7(木)	頭の位置を正す 味覚、嗅覚、聴覚、視覚を高める
第9回	11/14 (木)	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	11/21 (木)	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、動作術研究家、 骨盤おこしトレーナー。1979年に武 術研究家・甲野善紀氏主宰の松聲館入 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。

# クー5 今考えよう、自分の最期の過ごし方

定員25名

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。

# 講座番号 クー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

回数	日 程	講義内容	講師名
第1回	9/19 (木)	超高齢社会の現状と課題 ディスカッション 「なぜこのコースを受講したのか」	山田 雅子
第2回	9/26 (木)	とりあえず病院でいいの?	佐野 成美
第3回	10/3(木)	救急車で運ばれたら	小澤 亮
第4回	10/10 (木)	家で疾患を抱えながら生きるということ	竹森 志穂
第5回	10/17 (木)	ディスカッション「最期の過ごし方への思いを語り合おう」	高橋 恵子
第6回	10/24 (木)	年齢を重ねるとどんな病気に気をつけるの?~認知症について~	桑原 良子
第7回	11/7(木)	家で最期を迎えるということ	西村 恵理奈
第8回	11/14 (木)	中央区の社会資源(介護施設など)	岩野 たみ子
第9回	11/21 (木)	良い最期のための治療の選択	梅田恵
第10回	11/28 (木)	ディスカッション「自分の最期の過ごし方への思いを語り合おう」	山田 雅子

### 講師紹介

山田 雅子(聖路加国際大学教授、地域看護専門看護師)、佐野 成美(聖路加国際病院、救急看護認定看護師)、小澤 亮(東京消防庁京橋消防署救急隊長救急係主任)、竹森 志穂(聖路加国際大学准教授、地域看護専門看護師)、高橋 恵子(聖路加国際大学准教授)、桑原 良子(聖路加国際大学助教、老人看護専門看護師)、西村 恵理奈(聖路加国際大学助教、訪問看護認定看護師)、岩野 たみ子(特別養護老人ホームマイホーム新川生活部長)、梅田 恵(昭和大学院保健医療学研究科教授、がん看護専門看護師)



詳細については、広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」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	申込方法
第3回	9/11 (水)	「たかが"いびき"、され ど"いびき"〜睡眠時無 呼吸症候群について〜」	慶應義塾大学医学部 内科学教室呼吸器内科 准教授 福永 興壱	8/28(水) (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
第4回	11/6(水)	「腸内細菌と上手につき あい健康腸寿」	慶應義塾大学医学部 医学部長補佐 内科学 (消化器) 教授 金井 隆典	10/23(水) (必着)	- 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 ちゅうおう」 8月1日号でお知らせします。



環境推進課:「総合環境講座」
防災課:「防災講演会」

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