

◆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。

①-1 はじめてのちぎり絵

定員20名

主 題 日本の伝統文化である和紙を使って、ちぎり絵づくりに挑戦してみませんか？旬の果物や四季折々の花々、美しい自然の風景などを、素直な気持ちで自由に表現してみましょう。和紙の持つ素朴な質感が独特の世界を創り出し、絵の具とは異なる暖かい雰囲気の商品が出来上がります。お一人お一人丁寧に指導いたしますので、初心者の方でも安心してご参加ください。

【持ち物】 鉛筆、はさみ

回数	日程	講義内容
第1回	5/14 (火)	ちぎり絵・和紙について「いちご」
第2回	5/21 (火)	「花しょうぶ」
第3回	5/28 (火)	「風景(菜の花)」
第4回	6/ 4 (火)	
第5回	6/11 (火)	「カボチャとサクランボ」
第6回	6/18 (火)	「スイートピー」
第7回	6/25 (火)	「小鳥とリンドウ」
第8回	7/ 2 (火)	
第9回	7/ 9 (火)	「モミジボタン」
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
材料費：4,500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。日象展にて総理大臣賞、芸術新聞社賞など、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。そのほか、国内外での個展開催。

①-2 はじめてのデジカメ

定員20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、撮影のポイントなど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。

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)	オリンパス デモンストレーション
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 ①-2

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社より発刊、2009年度キャンノンフォトサークル入門編ウェブマスター。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他開催。

ク-3 いきいき健康づくり体操

定員40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おぼえ、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、タオル、水分補給できるもの

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
保険料：500円

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、体力アップのための測定、正しい歩き方～
第2回	5/21 (火)	健康づくりのための体操 ・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、ラダーゲッター、グラウンドゴルフ)
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)	運動の効果 ～運動による体力アップの効果を見る～
第10回	7/16 (火)	

講師紹介

百瀬 修至 (ももせ しゅうじ)
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、各講師の専門をいかして指導します。

ク-4 心のメロディーを歌う

定員60名

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。

講座番号 ク-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

回数	日程	講義内容
第1回	5/17 (金)	日本の歌
第2回	5/24 (金)	
第3回	5/31 (金)	
第4回	6/14 (金)	イタリアの歌
第5回	6/21 (金)	
第6回	6/28 (金)	ドイツの歌
第7回	7/ 5 (金)	
第8回	7/19 (金)	ハーモニー
第9回	7/26 (金)	
第10回	8/ 9 (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。

㊦-5 古典を読む 江戸の歌・江戸の句

定員30名

主題 江戸を詠んだ歌や句、江戸で詠まれた歌や句は江戸時代以前に遡ることも出来ます。

戦国時代の始め歌人としても有名だった太田道灌と彼のもとを訪ねた連歌師たち、彼らは後に江戸となるこの地で歌や句を作りました。徳川政権後も、江戸の人々は道灌の伝承に親しみながら、それぞれの階層や趣味に合わせて歌や句を詠み、京都を中心とした伝統文化の影響を強く受けながらも江戸でしかできない要素を加えて行きました。浮世絵と融合したり、江戸町人の日常感覚を持ち込んだり、和歌、俳諧の中から狂歌や雑俳・川柳を育てて広げていきました。

今年はそうした江戸に関わる歌と俳句、狂歌、川柳を幅広い視点で眺め、読んで行こうと思います。題材の性質上、性的な表現や現在では不適切とされる表現も出てくることもありますのでご了承ください。

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

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。
幼稚園は中央区立常盤幼稚園。
慶應大学に進学し、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	5/17 (金)	江戸時代以前～太田道灌の人と文学～
第2回	5/24 (金)	連歌師たちの武蔵野～芭蕉も惹かれた連歌師・文人～
第3回	5/31 (金)	江戸と俳諧～芭蕉・其角・江戸の俳人～
第4回	6/14 (金)	芭蕉とその弟子～其角から始まる江戸座～
第5回	6/21 (金)	和歌と狂歌～江戸で流行った和歌とその担い手～
第6回	6/28 (金)	江戸狂歌と江戸文化～蜀山人(大田南畝)とその仲間～
第7回	7/ 5 (金)	狂歌と川柳～風刺とうがちを読み取る～
第8回	7/19 (金)	浮世絵と歌・狂歌・俳句
第9回	7/26 (金)	歴史の教科書としての川柳
第10回	8/ 2 (金)	庶民の文化となった和歌俳句



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。

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。

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。

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

申込方法

6月5日(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 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3月27日(水)まで終了です。また、第3回・4回は「区のおしらせ 中央」8月1日号でお知らせする予定です。

回数	日程	講義内容	講師名
第2回	6/19 (水)	「頻尿、尿漏れに対するセルフケア」	聖路加国際病院 泌尿器科 部長 服部 一紀

中央区

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