

◆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 一般募集 10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(4B~HB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。

※色々モチーフをご用意しますが、ご自身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	9/13(火)	オリエンテーション
第2回	9/20(火)	12色環を描く。水彩絵の具の使い方の説明
第3回	9/27(火)	身近な野菜・果物などを描く① デッサン・着彩
第4回	10/4(火)	身近な野菜・果物などを描く② 着彩
第5回	10/11(火)	季節の植物を描く① デッサン・着彩
第6回	10/18(火)	季節の植物を描く② 着彩
第7回	11/1(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	11/8(火)	質感の違う静物(瓶・紙・布など)を描く② 着彩
第9回	11/15(火)	質感の違う静物(瓶・紙・布など)を描く③ 着彩
第10回	11/22(火)	クリスマスカード・年賀状を描く

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
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 一般募集 なし

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や旅先での思い出の風景などを、心のおもむくまま、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

回数	日程	講義内容
第1回	9/20(火)	柿
第2回	9/27(火)	ひまわり①
第3回	10/4(火)	ひまわり②
第4回	10/11(火)	風景①
第5回	10/18(火)	風景②
第6回	11/1(火)	ゆず
第7回	11/8(火)	秋景色①
第8回	11/15(火)	秋景色②
第9回	11/22(火)	干支①
第10回	11/29(火)	干支②

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：3,000円
定員：20名

講師紹介

菅野 智子 (かんの ともこ)

智彩会主宰。日象展にて日象賞、芸術新聞社賞など、日本手工芸指導協会にて文部大臣賞受賞、イギリス・ジャパンフェスティバル国際親善美術展にて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。



㊦-3 足指から元気になる 楽々動作術入門

一般募集 若干名

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
 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 ※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	9/28 (水)	動作が楽な姿勢、辛い姿勢
第2回	10/ 5 (水)	足指を動かせる
第3回	10/12 (水)	歩きを楽にする
第4回	10/19 (水)	骨盤を起こす
第5回	11/ 2 (水)	楽に立ち上がる、座る
第6回	11/ 9 (水)	腕、肘、肩を楽に使う
第7回	11/16 (水)	頭をまっすぐにする
第8回	11/30 (水)	楽に力を伝える、力を出す
第9回	12/ 7 (水)	からだを調整する
第10回	12/14 (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。



股関節から歩く練習



ちぎり絵 (コスモス)



ちぎり絵 (秋景色)

㊦-4 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、座右の銘など
- ・かな……いろは歌、和歌、俳句など、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	9/15 (木)	自己紹介 楷書の基本練習
第2回	9/29 (木)	行書・草書の基本練習
第3回	10/ 6 (木)	かな文字 変体かなの学習
第4回	10/13 (木)	展示作品の学習①
第5回	10/20 (木)	展示作品の学習②
第6回	11/10 (木)	漢詩の学習
第7回	11/17 (木)	俳句や和歌の学習①
第8回	11/24 (木)	俳句や和歌の学習②
第9回	12/ 1 (木)	実用書の学習①
第10回	12/ 8 (木)	実用書の学習②

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：30名

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、産経国際書道会顧問、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 一般募集 10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 ㊦-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：25名

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/29 (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	10/ 6 (木)	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3回	10/13 (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4回	10/20 (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5回	11/10 (木)	高齢者に多い疾患との付き合い方	桑原 良子
第6回	11/17 (木)	救急車で運ばれたら	佐野 成美
第7回	11/24 (木)	よりよい最期のための治療の選択	梅田 恵
第8回	12/ 1 (木)	家で最期を迎えるということ	佐藤 直子
第9回	12/ 8 (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期の過ごし方～	高橋 恵子
第10回	12/15 (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（昭和大学院保健医療学研究科教授、がん看護専門看護師）、松本 佐知子（聖路加国際大学大学院、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）、桑原 良子（聖路加国際大学助教、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）