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。

㋕ー1　やさしい水彩画　定員12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（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

※初日に用具の説明をしますので、お持ちでないものは購入せずにいらしてください。（参考代金　絵具19色、スケッチブック、筆１本　合計約7,000円）

※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	9/14（火）	オリエンテーション
第2回	9/21（火）	12色環を描く
第3回	9/28（火）	身近な野菜、果物などを描く①
第4回	10/ 5（火）	身近な野菜、果物などを描く②
第5回	10/12（火）	季節の植物を描く①
第6回	10/19（火）	季節の植物を描く②
第7回	10/26（火）	質感の違う静物を描く①
第8回	11/ 2（火）	質感の違う静物を描く②
第9回	11/16（火）	質感の違う静物を描く③
第10回	11/30（火）	クリスマスカード・年賀状を描く

講座番号　㋕ー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
材料費：4,000円（モチーフ代）

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、挿絵掲載紙多数。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。2019年、アクリル画「Lotus Pond」で元陽展新人賞受賞。2011年より中央区民カレッジ講師を務める。

㋕ー2　篆刻入門　定員14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3,300円で購入できます。（印泥3,000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	9/14（火）	篆刻の説明　試し彫り
第2回	9/21（火）	道具の説明　印製作①
第3回	9/28（火）	篆書の説明　印製作②
第4回	10/ 5（火）	印製作③
第5回	10/12（火）	篆書を書いてみよう　印製作④
第6回	10/19（火）	印製作⑤
第7回	10/26（火）	印製作⑥
第8回	11/ 2（火）	印製作⑦
第9回	11/16（火）	最終目標、彫りたい文字を彫ろう
第10回	11/30（火）	袴（印のキャップ）作り

講座番号　㋕ー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（石代）
保険料：500円

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。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10年を迎える。遊びのはんこが老若男女を問わず人気。

㋒－３　足指から元気になる　楽々動作術入門　定員15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。

【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/ 9（木）	姿勢の基本　動作が楽な姿勢、辛い姿勢とは
第2回	9/16（木）	土台を作る　足指握りトレーニングで接地感覚を高める
第3回	9/30（木）	股関節を解きほぐす　股関節の場所と運動の方向を理解して、滑らかな動きを身につける
第4回	10/ 7（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	10/14（木）	骨盤をおこす　楽に立ち上がる、座る
第6回	10/21（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	11/ 4（木）	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	11/18（木）	頭の位置を正す　味覚、嗅覚、聴覚、視覚を高める
第9回	12/ 2（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	12/ 9（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

講座番号　㋒－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

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。

㋒－４　花に寄り添う　定員15名

主　題　はじめて生花を手にする方にも安心な講義と実習を組み合わせた講座です。講座後にご自身で生花店で花を選び、ご自宅に「花のある生活」を取り入れられることを目指します。アレンジメントの実習では、作品をお互いに鑑賞して学び合います。11月の区民文化祭「作品展」での出展を予定しています。特に今まで花に関わる機会がなかった男性こそ大歓迎。花に触れる経験の浅い方にもやさしい講座です。
※第８回は、水曜日の開催となります。
※生花アレンジ用のはさみは貸し出します。

回数	日程	講義内容
第1回	9/16（木）	花に触れてみる‼　/ 道具は？　Try ‼
第2回	9/30（木）	花のある生活を考える‼（飾る場所と器の関係）
第3回	10/ 7（木）	花の種類と見分け方　/ 花や緑　Fitting
第4回	10/14（木）	花の選び方と合わせ方
第5回	10/21（木）	花展に向けて　器を決めよう
第6回	10/28（木）	花展に向けて　花材を決めよう
第7回	11/ 4（木）	花の楽しみ方を考えてみる
第8回	11/10（水）	花展準備と制作
第9回	11/18（木）	花の生け方を考えてみる
第10回	11/25（木）	自分にできる花との暮らしを考える

講座番号　㋒－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
材料費：7,000円

講　師　紹　介

吉野　直樹（よしの　なおき）

フラワーアレンジメントデザイナー。ＮＰＯ法人　カームフラワーデザインアソシエイションを設立。一般の方はもとより障害をもつ方や老人介護施設内の方などやりがい、生きがいの創設を目標に精力的に活動している。中央区民カレッジシニアコース卒業生のお花のサークルにも講師として呼ばれ、楽しむ事、続ける事の喜びを向上心とともに育んでいる。

㋖－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　㋖－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	9/16（木）	コースの紹介　超高齢社会の現状と課題	山田　雅子
第2回	9/30（木）	年齢を重ねるとどんな病気に気を付けるの？	猪飼　やす子
第3回	10/ 7（木）	救急車で運ばれたら	小澤　亮
第4回	10/14（木）	中央区の社会資源（介護保険制度など）	平川　康行
第5回	10/21（木）	生活の中にある「祈り」	上田　憲明
第6回	10/28（木）	自分らしい最期のための治療や療養の場の選択	中村　めぐみ
第7回	11/ 4（木）	旅立ちの時～おくりびとのはなし～	平中　康介
第8回	11/18（木）	家で疾患を抱えながら生きるということ	當山　貴子
第9回	11/25（木）	とりあえず病院でいいの？	佐野　成美
第10回	12/ 2（木）	自分の最期の過ごし方～今の思いをみつめよう～	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）、猪飼　やす子（聖路加国際大学　助教、慢性疾患看護専門看護師）、小澤　亮（京橋消防署　銀座出張所銀座1部救急小隊長）、平川　康行（中央区福祉保健部　介護保険課長）、上田　憲明（聖路加国際病院　チャプレン）、中村　めぐみ（聖路加国際大学PCC開発・地域連携室 マネージャー、がん看護専門看護師）、平中　康介（おくりびとアカデミー　教務主任）、當山　貴子（月島おとしより相談センター管理者）、佐野　成美（聖路加国際病院、救急看護認定看護師）

㋖－6　書に親しむ　定員16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

講座番号　㋖－6
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】　筆（大・小）、半紙、硯、墨、文鎮、下敷

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 9（木）	自己紹介　楷書の基本練習
第2回	9/16（木）	行書・草書の練習
第3回	9/30（木）	かな文字、変体かなの練習
第4回	10/ 7（木）	俳句や和歌の練習①
第5回	10/14（木）	展示作品の練習①
第6回	10/21（木）	展示作品の練習②
第7回	11/ 4（木）	俳句や和歌の練習②
第8回	11/18（木）	漢詩の練習（楷書、行書）
第9回	11/25（木）	実用書の練習①
第10回	12/ 2（木）	実用書の練習②

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）。