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。

㋕ー1　いきいき健康づくり体操　定員40名

主　題　日常生活で体力のおとろえを感じることはありませんか？一人でできるトレーニングやウォーキングの基本を紹介します。そして各種ニュースポーツは、ルールを正しく覚え、勝敗を楽しみます。トレーニングで汗を流し、ニュースポーツは笑顔で心身ともにリフレッシュしましょう。

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

【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

回数	日程	講義内容
第1回	5/17（火）	楽しく健康づくり ～健康づくりに必要なお話、自分の体を知るための体力測定、ウォーキングの基本～
第2回	5/24（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 （ボッチャ、ディスコン、バッゴー、ラダーゲッター、グラウンドゴルフなど）
第3回	5/31（火）	
第4回	6/ 7（火）	
第5回	6/14（火）	
第6回	6/21（火）	
第7回	6/28（火）	
第8回	7/ 5（火）	
第9回	7/12（火）	
第10回	7/19（火）	運動の効果 ～トレーニングによる体力アップの効果を見る～

講師紹介

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。

110306_生涯学習情報誌（2022年度前期）2014.indd　40　2022/03/07　14:04:31

㋕ー２　はじめてのデジカメ　定員16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。
※写真のプリント代など実費負担があります。

回数	日程	講義内容
第１回	5/17（火）	デジタルカメラの基礎
第２回	5/24（火）	中央区内の屋外での撮影会
第３回	5/31（火）	撮影会で撮った写真の選評
第４回	6/ 7（火）	テーブルフォト
第５回	6/14（火）	中央区内の屋外での撮影会
第６回	6/21（火）	撮影会で撮った写真の選評
第７回	6/28（火）	人物　スナップ　ポートレート
第８回	7/ 5（火）	夜景の撮り方
第９回	7/12（火）	文化祭出展作品の制作
第10回	7/19（火）	まとめ

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年度キヤ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他開催。

㋕ー３　切り絵　入門　定員12名

主　題　花の切り絵を色紙サイズで制作する講座です。黒色の和紙に用意した下図を張り、カッターナイフで切り取っていきます。下図があるので、絵を描く必要がなく、絵が苦手な方でも安心して取り組めます。

１回～２回で一つの作品の完成を目指します。切り方の指導から始めますので、全くの初めての方も素敵な作品を作れます。区民文化祭作品展への出展を目指します。

【持ち物】　カッターナイフ（アートナイフ・デザインナイフをご用意ください）

回数	日程	講義内容
第１回	5/17（火）	切り絵をはじめよう　切り絵作品と制作方法 切り方の練習　試作品制作「もみじ」
第２回	5/24（火）	カラー作品に挑戦　作品制作「リンドウ」
第３回	5/31（火）	最初から自作をはじめよう 作品制作「ゆり」
第４回	6/ 7（火）	
第５回	6/14（火）	作品制作「カラー」
第６回	6/21（火）	
第７回	6/28（火）	作品制作「ダリア」
第８回	7/ 5（火）	
第９回	7/12（火）	作品制作「ハイビスカス」
第10回	7/19（火）	

講座番号　㋕ー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
材料費：6,000円

講　師　紹　介

丸山　英雄（まるやま　ひでお）

切り絵作家。東京都足立区生まれ。信用金庫勤務（2018年退職）の傍ら、独自に開発した手法で切り絵の制作を続ける。様々なメディアで取り上げられ、個展を多数開催。日本橋小津和紙ギャラリーなどでの切り絵教室は、アクティブシニア層に人気となっている。得意分野は「美人画」、「京都の風景」など。

110306_生涯学習情報誌（2022年度前期）2014.indd　41　2022/03/01　9:43:45

㋒－４　心のメロディーを歌う　定員25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：簡単な発声のコツ、曲を理解するヒント、楽譜の読み方など
※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　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

回数	日程	講義内容
第１回	5/20（金）	童謡・唱歌
第２回	5/27（金）	
第３回	6/ 3（金）	
第４回	6/10（金）	
第５回	6/17（金）	
第６回	7/ 1（金）	
第７回	7/ 8（金）	カンツォーネ・シャンソン・流行歌など
第８回	7/15（金）	
第９回	8/ 5（金）	
第10回	8/12（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。

㋒－５　古典を読む　「白子屋お熊の犯罪」　定員30名

主　題　江戸時代から現代まで、読まれ語られ演じられた『大岡政談』。その中でも「白子屋お熊」の話は、「白木屋お駒」と呼びかえられたりしながら、人気のある題材として、次々にいろいろなジャンルで作品化されました。この講座では、まず事件の実説と言われるものを紹介し、次に講談、小説、芝居などでの使われ方、そして、明治の歌舞伎の代表的な、ちょい悪青年“髪結新三”の登場まで作品を読みながらお話しします。画像を使いながらの講座になります。また、以下の予定は目安です。

講座番号　㋒－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
第１回	5/27（金）	事件としての「白子屋一件」　享保通鑑などから
第２回	6/ 3（金）	事件の背景と伝説の種　お熊の墓など
第３回	6/10（金）	メディアとしての初期講談　近世江都著聞集から
第４回	6/17（金）	大岡政談の中の白子屋一件　実録のお熊
第５回	6/24（金）	スタンダードな白子屋お熊　実録のお熊
第６回	7/ 1（金）	中国小説との合体　馬琴の場合
第７回	7/ 8（金）	明治での膨張　明治の講談
第８回	7/15（金）	江戸への郷愁　歌舞伎への架け橋
第９回	7/22（金）	黙阿弥の世界　『梅雨小袖昔八丈』から
第10回	7/29（金）	髪結新三は良い男

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。2020年中央区功労者表彰受賞。

110306_生涯学習情報誌（2022年度前期）2014.indd　42　2022/03/01　9:43:45