

◆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。

ク-1 いきいき健康づくり体操

定員40名

主 題 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
種ニュースポーツでは、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、ニュースポーツでは笑顔で心身ともにリ
フレッシュしましょう。

【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-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

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。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	5/16 (火)	楽しく健康づくり ・健康づくりに必要なお話、自分の体力を知ろ う、ウォーキングの基本
第2回	5/23 (火)	健康づくりのための体操 ・みんなの体操 ・用具を使いコーディネーションを含めたサー キットトレーニング ・エクササイズウォーキング・リズム体操 ・ニュースポーツ (ポッチャ、グラウンドゴルフ、 ラケットテニスなど)
第3回	5/30 (火)	
第4回	6/ 6 (火)	
第5回	6/13 (火)	
第6回	6/20 (火)	
第7回	6/27 (火)	
第8回	7/ 4 (火)	
第9回	7/11 (火)	
第10回	7/18 (火)	

ク-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、撮影のポイント等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。そうした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ります。
※写真のプリント代など別途実費負担があります。

講座番号 ク-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

材料費：770円(展示用ボード代)

講 師 紹 介

木村 佳代子 (きむら かよこ)

写真家。日本大学芸術学部写真学科
卒業。個展：男女差別や戦争、災害に
遅くもしなやかに生き抜いた先輩女
性達をテーマにした「わわしい女達
1、2、3、4」他。オリンパス企画展
JPS展他。写真集「女という生き方」他。
(社)日本写真家協会会員、あじさい
会会員

回数	日程	講 義 内 容
第1回	5/16 (火)	デジタルカメラの基礎
第2回	5/23 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第3回	5/30 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第4回	6/ 6 (火)	テーブルフォト
第5回	6/13 (火)	中央区内の屋外での撮影会
第6回	6/20 (火)	撮影会で撮った写真の選評
第7回	6/27 (火)	人物 スナップ ポートレート
第8回	7/ 4 (火)	夜景の撮り方
第9回	7/11 (火)	文化祭出展作品の制作
第10回	7/18 (火)	まとめ

㊦-3 古典を読む 「雨月物語」

定員 30名

主 題 日本の代表的な怪談小説である『雨月物語』を取り上げます。2012年に本講座で読みましたが、その後に加わった見方や資料など交えてお話しします。日本の古典の中でも楽しめる作品ですし、古代の文学や平安の物語の要素を取り込みながら、当時はやった中国文学などを取り込みながら成立した作品です。長い作品ではありませんが、全文を読むのではなく、名場面をピックアップして読みながら話の内容や関連する画像・動画などを見ていただく予定です。

【持ち物】：テキスト：『雨月物語』の文庫本。

◎注意：テキストは原文（古文）の『雨月物語』であればどれでも構いませんが、ページの指定などは岩波文庫本で行います。

回数	日程	講義内容
第1回	5/19 (金)	どうしてこの作品が生まれたか、作家とジャンルの解説
第2回	5/26 (金)	みんながつまらないと言う冒頭「白峰」の面白さ
第3回	6/ 2 (金)	男同士の友情か同性愛かと議論になった「菊花の約」の裏側
第4回	6/ 9 (金)	映画を通じて戦後の日本を元気づけた「浅茅が宿」の情感
第5回	6/16 (金)	三島由紀夫が感動した描写、「夢応の鯉魚」のファンタジー
第6回	6/23 (金)	忘れてはいけない霊地の恐ろしさを描く「仏法僧」の戦国回顧
第7回	6/30 (金)	日本で一番怖い怪談と言われる「吉備津の釜」の女の執念
第8回	7/ 7 (金)	日本の初の長編アニメ『白蛇伝』につながる「蛇性の姪」の人外の恋と執着
第9回	7/14 (金)	稚児への愛が幽鬼を生んだ「青頭巾」と悟り
第10回	7/21 (金)	黄金の精霊が語る「貧福論」の経済観と徳川家の将来

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

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。慶應義塾大学に進学し、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。

㊦-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、楽譜の読み方等
※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	5/26 (金)	童謡・唱歌
第2回	6/ 2 (金)	
第3回	6/ 9 (金)	
第4回	6/16 (金)	
第5回	6/23 (金)	
第6回	6/30 (金)	
第7回	7/ 7 (金)	カンツォーネ・シャンソン・流行歌など
第8回	7/14 (金)	
第9回	7/21 (金)	
第10回	8/11 (金)	

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

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。