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　しなやかな身体を手に入れる！ストレッチ＆体操　定員40名

主　題　☆やりたいことが何でもできる「幸齢者」を目指す講座です☆
誰でも参加できる、座学と実技の両方が学べます。

運動機能を「“加齢”のせいにしない！」を目指して、スムースな動きができる柔軟性、軽やかな身のこなしができる筋力、息苦しさから解放される心肺機能を身に付けます。身体の構造を知り、自身の身体を知り、その上で運動機能を維持・向上させるために身体に悪いことは避けつつ無理をする（負荷をかける）を続けることが大切です。

結果を得るためのけいぞくの大切さと、知っておきたい「身体の知識」を10回の実技で体感しましょう。

【持ち物】動きやすい服装、水分補給用の飲料、汗拭き用タオル
※素足での受講をおすすめしますが、必要な方は室内履きを持参ください。

回数	日程	講義内容
第1回	9/ 8（火）	運動を始める前には必ず決めておきたいこと
第2回	9/29（火）	効果を得るには運動のルールを守ることが最短です
第3回	10/13（火）	日常生活からご自分の活動量を客観的に見てみましょう
第4回	10/20（火）	動ける身体の条件に柔軟性は必須です
第5回	10/27（火）	筋力トレーニングは鍛える事だけが全てではありません
第6回	11/17（火）	過去5回までの実技内容を総合的に繰り返します
第7回	11/24（火）	
第8回	12/ 1（火）	
第9回	12/ 8（火）	
第10回	12/15（火）	

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

講師紹介

佐藤　基之（さとう　もとゆき）

介護予防運動指導員、プロフェッショナルフィジカルトレーナー／ブラジルサンパウロ州アルタ・アララクアレンセ体育大卒。（株）AndreEsporte代表取締役／THE SALON日本橋室町代表。指導は、幼児／子ども～アスリート／高齢者と幅広い。指導者向けの講師として、日本女子大学生涯学習、早稲田大学EXセンター、幼児・児童教育、自治体などでも精力的に活動。主な著『下半身トレ』（マガジンハウス）、『最高のランニングケア』『ランの伸びしろがわかる』（カンゼン）、『動的ストレッチ』（西東社）他。

㋒－2　篆刻入門　定員 16 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）をお持ちでない方は、別途 300 円で購入できます。初回はご用意いただかなくても結構です。
※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/ 8（火）	篆刻の説明　試し彫り
第2回	9/15（火）	道具の説明　印製作①
第3回	9/29（火）	篆書の説明　印製作②
第4回	10/ 6（火）	印製作③
第5回	10/13（火）	篆書を書いてみよう　印製作④
第6回	10/20（火）	印製作⑤
第7回	10/27（火）	印製作⑥
第8回	11/17（火）	印製作⑦
第9回	11/24（火）	最終目標、彫りたい文字を彫ろう
第10回	12/ 1（火）	袴（印のキャップ）作り

講座番号　㋒－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）

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 15 年を迎える。遊びのはんこが老若男女を問わず人気。

㋒－3　花に寄り添う　定員 16 名

主　題　はじめて生花を手にする方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。

※作品展の花及び花器も材料費に含みます。
※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/ 8（火）	花に触れてみる !! ～ BOX アレンジ～
第2回	9/15（火）	花の種類と見分け方 ～マス系でアレンジ～
第3回	9/29（火）	花のある生活を考える ～ライン系でアレンジ～
第4回	10/ 6（火）	花のある生活を考える ～フィラー系でアレンジ～
第5回	10/13（火）	花のある生活を考える ～アソートでアレンジ～
第6回	10/20（火）	花のある生活を考える ～アソートでアレンジ～
第7回	10/27（火）	花展　準備と制作
第8回	11/11（水）	花展　区民文化祭作品展出展
第9回	11/17（火）	自分にできる花との暮らしを考える
第10回	11/24（火）	自分にできる花との暮らしを考える

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
材料費：9,000円

講　師　紹　介

吉野　直樹（よしの　なおき）

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、楽しむこと、続けることの喜びを向上心とともに育んでいる。

㋒ー4　足指から元気になる　楽々動作術入門　定員 20 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	9/17（木）	姿勢の土台、足指を取り戻す
第2回	9/24（木）	足指の機能を高める
第3回	10/ 1（木）	立つ・しゃがむの要、股関節を取り戻す
第4回	10/ 8（木）	股関節の理解を深める
第5回	10/15（木）	体幹を支える、丈夫な背骨を取り戻す
第6回	10/22（木）	背骨に柔軟性を加える
第7回	10/29（木）	使える腕のための、肩甲骨と肘を取り戻す
第8回	11/ 5（木）	さらに腕の可動域を広げる
第9回	11/19（木）	いつまでも歩ける、楽な歩きを取り戻す
第10回	11/26（木）	軽快な歩き、ステップワークを身に付ける

講座番号　㋒ー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

中島　章夫（なかじま　あきお）

動作術の会主宰、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。

㋒ー5　季節のイラストレーション～ポストカードを楽しもう～　定員 16 名

主　題　お手本を見ながら描くイラストレーション。まねるだけで季節の絵を描けるようになります。お手持ちの絵の具を使って、10㎝×15㎝の世界を彩ります。誰でも始められる、画材に親しむ講座です。

【持ち物】お持ちの絵の具（水彩絵の具、ポスターカラー、アクリル絵の具など）、筆（水彩画用、習字用細筆など）、パレットまたは小皿
お持ちであれば、Gペン、ガラスペン、ロットリングペンなど。

回数	日　程	講　義　内　容
第1回	9/17（木）	オリエンテーション　画材の確認と使い方
第2回	9/24（木）	季節の野菜 or 果物を描いてみよう
第3回	10/ 1（木）	懐かしいおもちゃを描こう
第4回	10/ 8（木）	動物を描こう
第5回	10/15（木）	冬景色に挑戦しよう
第6回	10/22（木）	静物を描こう
第7回	10/29（木）	木の葉の色の濃淡を描こう
第8回	11/ 5（木）	第7回で描いた絵に様々な画材で葉脈を入れよう
第9回	11/19（木）	かすれ、滲みを使い秋空を描こう
第10回	11/26（木）	オリジナルポストカードを作ろう （クリスマスカード・年賀状）

講座番号　㋒ー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
材料費：3,000円

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日本画コース卒業。旧京都芸術短期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はじめ、商業アート、挿絵掲載誌多数。1996 年銀座にての初個展以来、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。

㋒－6　おひとりさまの老後を豊かに生きるためにできることを考えよう　定員 24 名

主　題　「豊か」とは経済的なことだけではありません。最期まで自分らしく豊かに生きるために、加齢に伴う体の変化や自分でできる対処法を知り、病気や介護が必要になった時にどうしたいか、どのようなことをしておくとよいか、だれもが迎える人生の最終段階に向けての準備（終活）など、各分野の専門家とともに考える機会を提供します。

講座番号　㋒－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

回数	日　程	講　義　内　容	講　師　名
第1回	9/17（木）	コースの紹介 超高齢社会をどのように受け止めますか	山田　雅子
第2回	9/24（木）	加齢に伴い気をつけたい病気と自分でできること	岡田　定
第3回	10/　1（木）	具合が悪くなったらどうする？とりあえず病院でいいですか	佐野　成美
第4回	10/　8（木）	入院中も自分らしく過ごすには	磯村　真由子
第5回	10/15（木）	気になる排泄に向き合う	山田　雅子 中込　葉月
第6回	10/22（木）	からだの声を聴いて感じて　自分でできる養生法をみつけよう	鈴木　貴子
第7回	10/29（木）	家で療養の実際　役立つ保健医療福祉サービスとは	佐藤　直子
第8回	11/　5（木）	体力を維持するために介護予防トレーニングをやってみよう	岡村　大介
第9回	11/19（木）	“もしも”の前に知っておきたいこと ～みんなで学ぶ成年後見制度～	新井　志穂
第10回	11/26（木）	自分なりに豊かに過ごす方法を語り合おう	山田　雅子

講　師　紹　介

山田　雅子（聖路加国際大学在宅看護学 教授、地域看護専門看護師）、岡田　定（おうちで笑顔クリニック　医師）、佐野　成美（聖路加国際病院救命救急センター　救急看護認定看護師）、磯村　真由子（聖路加国際病院　病棟ナースマネジャー）、中込　葉月（ユニ・チャーム株式会社 排泄ケアコーディネーター、看護師）、鈴木　貴子（聖路加国際大学 PCC 開発・地域連携室　看護師）、佐藤　直子（聖路加国際大学在宅看護学　講師、在宅看護専門看護師）、岡村　大介（聖路加国際病院　理学療法士）、新井　志穂（中央区社会福祉協議会成年後見支援センター　すてっぷ中央）