

区民自主企画運営講座

| タイトル   | 「ALOHA！日本人とハワイ～知られざる楽園の歴史と文化」 全5回  |                      |        |
|--|--|----------------------|--------|
| 日付   | 講師   | 場所・時間                | 参加費    |
| 8/2・16・30<br>9/13・27<br>いずれも木曜日  | 安倍 貞子<br>(フラダンス講師)   | 第1学習室<br>14:00～16:00 | 2,500円 |
| 内容   |  |                      |        |
| 日本人がハワイに惹かれる理由を、古くから伝わるオリ（詠唱）やフラの実演を交えながら、ファッショナやグルメではないまだ知らぬ”ハワイ”的魅力にせまる。   |  |                      |        |
| 講師より   | 担当者より  |                      |        |
| 自分が夢に思っていた講座をスタッフの皆さまと作り上げられ、徐々に実現に向かっていき、講座開催まであっという間でした。<br><br>参加者の皆さまがよく聞いてくださって感謝の気持ちでいっぱいです。少し堅い内容になってしまったことが反省点でしょうか。。。<br><br>皆さまでありがとうございました。 | <p>フラダンスやハワイ好きの方々が集まったサークルからの企画でした。</p> <p>ハワイ諸島の誕生からハワイの近代史まで、知識あふれた講師によるフラやオリ(oli)の実演を交えながら学びました。ハワイといえば、ファッショナやグルメが注目されますが、歴史を学ぶことで、これまでとは違ったハワイの魅力を感じることができました。</p> <p>参加者のからは、次回ハワイを訪れた際には気になる場所に行ってみたいとより一層、ハワイ愛が深まった様子がうかがえました。 Mahali nui lao!</p> <p>【担当：平井、鈴木】</p> |                      |        |
| 満足度  | 95%  | 参加人数                 | 16名    |



The poster features the title 'ALOHA!日本人とハワイ～知られざる楽園の歴史と文化～' in large, stylized letters. Below it, a green silhouette of a person dancing. The background shows a tropical landscape with palm trees and a beach. A small inset photo of the instructor, Abe Masako, is on the right.

| タイトル   | 「はじめてのペーパークラフト～1本の紙が魅せる無限の可能性～」 全5回   |                      |        |
|--|---|----------------------|--------|
| 日付   | 講師  | 場所・時間                | 参加費    |
| 8/24、9/7・21<br>10/12・26<br>いずれも金曜日   | 柳 佳代子<br>(ヤマトアートカレッジ<br>ペーパークラフト講師)   | 第1学習室<br>14:00～16:30 | 5,000円 |
| 内容   |   |                      |        |
| 細長い紙をくるくる丸め、季節に合わせたクラフト作品を作ります。手先の作業で脳の活性化とストレスを解消し、きれいな作品を完成させてアーティスト気分を味わう。                      |   |                      |        |
| 講師より   | 担当者より   |                      |        |
| 参加者の皆さまが熱心に講座を受けてくださって、毎回出来上がるたびに喜んでくれるのはとてもうれしかったです、またこのような機会があれば参加させていただきたいと思っております。ありがとうございました。 | <p>今回の講座ではお月見やハロウィンなど季節に合わせた作品を作成しました。素材がとても細かいので、はじめは作り方に戸惑う参加者も多かったのですが、回数を重ねるごとに作業がスムーズになり、最終回では手慣れた様子で素敵な作品を完成させていました。</p> <p>まだ広く知られていないペーパークラフトですが、細かなパーツが組み合わさり、一つの作品が仕上がる様子は、まさに「無限の可能性」を感じられる時間でした。</p> <p>【担当：山田、鈴木、永易】</p> |                      |        |
| 満足度  | 96%   | 参加人数                 | 13名    |



The poster features the title 'ペーパークラフト～1本の紙が魅せる無限の可能性～' in large, bold letters. Below it, a series of five circular images showing different paper craft projects: sunflowers, a moon, pumpkins, flowers, and a welcome sign. The background is white with green vertical stripes.

| タイトル  | 簡単・素敵にBritish Flower Life～英国式フラワーアレンジメントとティータイム～」全5回  |   |                    |
|---|---|---|--------------------|
| 日付  | 講師  | 場所・時間   | 参加費                |
| 10/6・20<br>11/3、<br>12/1・15<br>いずれも土曜日  | 幸瑛<br>(Lulu Flora主宰英国フ<br>ラワーアレンジメント講<br>師)   | 第1学習室<br>10:00～12:00  | 12,500円<br>(材料費含む) |
|   |   | 内容  |                    |
|   |   | 季節のイベントに合わせた英国式フラワーアレンジメントとテーブルコーディネートを学ぶ。各回完成した作品を囲みながら、ティータイムでおいしい時間も楽しむ。 |                    |
| 講師より  | 担当者より   |   |                    |
| サークルメンバーのサポートもあり、今回は多くの方に楽しんでいただけて良かったです。好意的な意見が多く安心しました。サークル入会者も思った以上に多かったので、講座を開催できてよかったです。今後はワイワイ楽しくサークル活動ができそうで楽しめます。<br><br>参加者の皆さんに楽しんでいただける講座を考えるのは難しいと思いましたが、また何年かに一度開講できたらと願います。スタッフの皆さんにもいろいろフォローしていただき、感謝しています。本当にありがとうございました。 | 季節に合わせた5つの作品を作成しました。使用するお花も種類も作品ごとに異なるので、繊細な作業が多いですが、参加者の方々は、とても起用にアレンジメントを作成し、お花屋さんにとっておかしくない素敵な作品に仕上りました。<br><br>ティータイムでは講師からイギリス文化や紅茶の種類などのお話をあり、アレンジメントを鑑賞しながら優雅なひと時を感じることができました。<br><br>「素敵な作品ができる楽しかった」というお声もいたり、講座終了後には講座を企画してくれたサークルへの入会希望者も多く、今後のステップアップとして次へつながる講座となりました。<br><br>【担当：山田、山本】 |   |                    |
| 満足度   | 95%   | 参加人数  | 25名                |

平成30年度 千代田区生涯学習 区民企画運営講座

**簡単・素敵に♪  
British Flower Life  
～英国式フラワーアレンジメントとティータイム～**

季節のイベントに合わせた英国式フラワーアレンジメントとテーブルコーディネートをお伝えします。  
各自完成した作品を囲みながら、ティータイムでおいしい紅茶を楽しみましょう!

講師：幸瑛  
Lulu Flora主宰  
英國式フラワーアレンジメント講師

日時 10:00～12:00 いずれも土曜日 / 全5回

- 第1回 10月6日 ハロウインを楽しむ～ハロウインアレンジ～
- 第2回 10月20日 植物を楽しむ～ハーバリウム～
- 第3回 11月3日 秋の収穫を楽しむ～ハーベストフェスティバル～
- 第4回 12月1日 クリスマスを楽しむ～クリスマスリースアレンジ～
- 第5回 12月15日 新年を祝う～ニューハイアレンジ～

会場：九段生涯学習館  
対象：15歳以上の千代田区内住・在勤・在学の方(高校生を除く)  
定員：20名(途中後、抽選の上、ハガキでご連絡)  
参加費：12,500円(全5回)・料金含む  
申込み：9月21日(金)随時で、第6～9月～最終回まで  
1人1回1,000円・申込み締切までに申込み  
申込み：9月21日(金)随時で、第6～9月～最終回まで  
電話・FAX・ホームページより九段生涯学習館まで  
(FAXの際、複数名ある場合は、複数回の場合は複数回、複数名、同一のアドレスで複数名登録する場合は複数回登録して下さい)各回の受付締切は必ずあります。  
※お問い合わせは、お問い合わせ用紙よりお問い合わせください。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。

主催：千代田区立九段生涯学習館  
問合せ先：主催：千代田区立九段生涯学習館  
電話：03-3234-2841  
FAX：03-3262-7460  
HP：<http://www.kudan-liinfo/>

| タイトル   | 「心と体を躍らせ歌おう！ゴスペル」全5回   |  |        |
|--|--|--|--------|
| 日付   | 講師   | 場所・時間  | 参加費    |
| 10/30<br>11/6・20<br>12/4・11<br>いずれも火曜日   | 中森 尋美<br>(THE DIVAS リー<br>ダー)  | (1)～(4) 音楽視聴覚室<br>(5)レクリエーションホー<br>ル<br>19:00～20:45    | 2,500円 |
|  |  | 内容   |        |
|  |  | エネルギーのゴスペル音楽を体感し、歌う喜びや感動を分かち合う。洋楽だけではなく、邦楽のゴスペルにも挑戦する。 |        |
| 講師より   | 担当者より  |  |        |
| 今回は、最終回にミニライブを開催するプログラムで進行したため、4回で内容を仕上げることになり、講座内容が大変詰まっていたにも関わらず、参加者の皆さまの積極的な練習により、素晴らしい結果を出すことができました。サークルメンバーにも良い刺激となり、定期的にこのような企画に参加できればと思います。 | 黒人音楽の歴史を学びながら、发声練習やリズムレッスンを交え課題曲を4回でマスターする講座でした。今回は邦楽のゴスペルにも挑戦し、いつもとは違った曲の楽しみ方を見るとともに、各回サークルの皆さまはパートリーダーとなり、パートごとに練習を行い、ブラックミュージックに欠かせないグループを体感するなど、内容盛りだくさんとなりました。<br><br>最終回は集大成として、参加者のご友人やご家族を招待し、ミニライブを開催。当日はこれまで練習してきたことを存分に発揮し、歌う喜びと感動を講座に関わったすべての方と分かち合うことのできた講座となりました。<br><br>【担当：太田、山田、平井】 |  |        |
| 満足度  | 96%  | 参加人数   | 40名    |

平成30年度 千代田区生涯学習 区民企画運営講座

**心と体を躍らせ  
歌おう！ゴスペル**

エネルギーのゴスペル音楽を体感し、歌う喜びや感動を分かちませんか!  
洋楽だけでなく、邦楽のゴスペルにも挑戦します。

講師：中森 尋美  
THE DIVAS リーダー

日程・内容

第1回 10/30 黒人音楽の歴史とゴスペル初体験

第2～4回 11/6・20・12/4 ゴスペルハーモニーを体感!  
～リズムと発声～

第5回 12/11 歌う喜びを感じよう!  
～ゴスペルミニライブ～

全5回 いずれも火曜日 19時～20時45分

対象：18歳以上(高校生を除く)の千代田区内住・在勤・在学者  
定員：35名(新規登録・抽選の上、ハガキでご案内)  
参加費：2,500円(全5回)  
会場：九段生涯学習館  
申込み：10/5(金)17時までに電話・FAX・ホームページより九段生涯学習館へ  
(FAXの際、複数名ある場合は、複数回の場合は複数回、複数名、同一のアドレスで複数回登録する場合は複数回登録して下さい)各回の受付締切は必ずあります。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。  
※お問い合わせ用紙は、お問い合わせ用紙を提出して下さい。

企画運営：ショーフィールド・キャップ・千代田

◆ご本人さま以外の場合は別紙で手続きして下さい  
◆お子さまの場合は、ご連絡、ご了承下さい  
◆天候や交通機関の状況により予め変更する場合があります。あらかじめご了承ください  
（区民企画運営講座）

千代田区内住・在勤・在学する5名以上の団体が企画した講座を実施し、区民の自発的な学習活動を奨励することに、サークル活動を推進することを目的として実施する講座

主催：千代田区立九段生涯学習館  
問合せ先：主催：千代田区立九段生涯学習館  
電話：03-3234-2841  
FAX：03-3262-7460  
HP：<http://www.kudan-liinfo/>

| タイトル   | 「運動で見直すライフスタイル～ラクに楽しくウォーク&ジョグ～」   |                            |        | 全4回 |
|--|---|----------------------------|--------|-----|
| 日付   | 講師  | 場所・時間                      | 参加費    |     |
| 11/2・9・30<br>12/7<br>いずれも金曜日   | 鈴木 隆介<br>健康運動指導士 他)   | レクリエーションホール<br>19:00~20:30 | 2,500円 |     |
| <b>内容</b>  |   |                            |        |     |
| <p>誰でも気軽にできる運動の代表「ウォーキング」と「ジョギング」をより効果的かつ安全に行うために、レクチャーと実技を交えてラクにつかれない歩き方・走り方やひざや腰を痛めない方法を学び、今の自分の運動レベル・生活習慣を見直す。</p>  |   |                            |        |     |
| 講師より   | 担当者より   |                            |        |     |
| 現代では健康に関する知識は情報過多となり、何が正しいかを判断することが難しくなってきています。そういった現状の中で、微力ながら正しい知識の普及にこれからも邁進していきたいと思います。<br><br>気軽にかつ運動習慣のない方に向けた本講座は、私自身の大きな経験となりました。本講座が参加者の生活の質の向上や、運動習慣の一助になれば幸いです。 | <p>日常生活での体の動かし方からストレッチの意味などレクチャーから、当たり前に日常行っている動作でも一つ一つ意味があるとのことで目から鱗の内容でした。</p> <p>最終回では屋外での実走を行い、九段生涯学習館から平川門（約2kmの往復）までジョギングを行いました。「あと少し！」「みんなで走ると気持ちいい！」との会話も聞こえ、グループでのジョギングの楽しさを共有できたひと時でした。</p> <p>【担当：山田、山本】</p> |                            |        |     |
| 満足度  | 91%   | 参加人数                       | 18名    |     |

**日程・内容**

第1回 11月2日 正しいウォーキングとは?  
 第2回 11月9日 ゆっくり行う正しいジョギングとは?  
 第3回 11月30日 自分に合わせた運動プログラム  
 第4回 12月7日 いつもの景色から一歩踏み出す屋外レッスン  
**全4回 いずれも金曜日 19:00~20:30**

**対象** 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者（高校生を除く）  
**定員** 20名（締切後、抽選の上ハガキでご連絡）  
**参加費** 2,500円（全4回分・保険料含む）  
**会場** 九段生涯学習館（第4回は屋外にて行います）  
**申込み** 10月20日（土）17時までに電話、FAXまたはホームページより九段生涯学習館へ  
 ※FAXの場合：講座タイトル／氏名（ふりがな）／郵便番号・住所／電話番号／年齢／在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記載  
**企画運営** 千代田ランニングクラブ

▼お子様の同伴はご遠慮いただけます。  
 ▼天候や交通状況の進行状況により、講座が中止、変更になる場合がございます。  
 予めご了承ください。  
 ▼ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。

**主催**  九段生涯学習館  
**問合せ先** 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
**電話** 03-3234-2841  
**FAX** 03-3262-7460  
**HP** <http://www.kudan-l.info/>




| タイトル  | 「季節を味わう椅子式のお茶会」  |  |                     | 全5回 |
|---|--|--|---------------------|-----|
| 日付  | 講師   | 場所・時間  | 参加費                 |     |
| 12/1・15<br>1/12・26、<br>2/9<br>いずれも土曜日   | 渡邊 宗津<br>(裏千家茶道准教授)  | ①~③・⑤<br>千代田区立スポーツセンター<br>第3集会室<br>④偕香苑(紀尾井町2-1清水谷公園内) | 5,000円<br>(お茶菓子代含む) |     |
| <b>内容</b>   |  |  |                     |     |
| <p>椅子式のお茶会を通して、静かで豊かな空間を味わう。マナーを学び、お道具、お菓子に込められた話やおもてなしの心を学ぶ。</p>   |  |  |                     |     |
| 講師より  | 担当者より  |  |                     |     |
| 茶の湯には、茶会という形で人を招くもてなしがあります。もてなす側は、その日その時にふさわしい道具を取り合わせてお客様をお迎えします。どの茶会も底に流れる大きな要素は季節感であり、今回は、日本古来の行事をテーマに季節感を交えて開催しました。この5回の茶会の中から、なるほど納得のできるものを感じてもらえば幸いです。そしてそれを感じてくれた人の中から、茶の湯のお稽古に参加してくれる人があればなお幸いです。<br><br>側面から支えてくださったスタッフの皆さまには心からお礼を申し上げます。どのようなときにでも安心感を与えてくれた対応には、感謝の気持ちのいっぱいです。 | <p>「東京あいか庵」の皆さまが一丸となって開催するサービス精神あふれる講座となりました。</p> <p>毎回季節に合わせたテーマのお茶会で、その時々の茶器や掛け軸に触れ、お茶とお菓子を味わい、茶道を通して日本文化を学びました。第4回目は偕香苑で開催しました。本格的な茶室で、蹲やにじり口も体験。静かで豊かな空間を味わう講座となりました。</p> <p>【担当：太田、鈴木、柴崎】</p> |  |                     |     |
| 満足度   | 99%  | 参加人数   | 24名                 |     |

**季節を味わう椅子席のお茶会**

椅子席のお茶会で、静かで豊かな空間を味わいましょう。マナーを学び、お道具、お菓子に込められた話、おもてなしの心に触れれます。

**全5回**  
 いずれも土曜 14時~16時

**第1回** 12/1 ようどうえ  
成道会の茶会  
新歓の成道を記念して行なわれる茶会

**第2回** 12/15 大つごもりの茶会  
冬の間に一年間の無事を感謝して喫す茶会

**第3回** 1/12 初釜の茶会  
新年をお祝いする茶会

**第4回** 1/26 節分の茶会  
言ひ呼び込み、一年の幸せを祈願する茶会

**第5回** 2/9 花茶会  
花園に寄せたおやかなお茶会

**主催**  九段生涯学習館  
**問合せ先** 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
**電話/FAX** 03-3234-2841 03-3262-7460  
**HP** <http://www.kudan-l.info/>




| タイトル  | 「長唄てほどき-江戸の情緒と三味線体験-」 全5回   |                       |                        |  |
|---|---|-----------------------|------------------------|--|
| 日付  | 講師  | 場所・時間                 | 参加費                    |  |
| 12/5・19<br>1/9・23、2/6<br>いずれも水曜日  | ①、④～⑤<br>杵屋勝くに緒<br>(長唄三味線演奏家)<br>②～③細谷朋   | 音楽視聴覚室<br>19:00～20:45 | 5,000円<br>(三味線レンタル料含む) |  |
| 内容  |   |                       |                        |  |
| 歌舞伎とともに発展してき日本のお音楽「長唄」を、その中に見える江戸文化のレクチャーと、三味線体験を通して学ぶ。   |   |                       |                        |  |
| 講師より  | 担当者より   |                       |                        |  |
| 積極的な参加者に恵まれ、スムーズに進めることができました。ただ、テーマが広かつたため、レクチャーが期待した内容と一致しないと感じた参加者もいたようだった。参加者のモチベーションが高く、質問もその場でできるなど、大変活発な講座であった。 | 今回の講座は長唄をじっくりレクチャーいただいたあと、一人一棹三味線を体験する他ではあまり体験できないような講座となりました。レクチャーでは、これまで違いがわからなかつた長唄、端唄、小唄、地唄の違いを分かりやすく解説してください、謎が解けました。三味線体験は講師のキャラクターに引き込まれながら2曲に挑戦！質問も多く、とても活発な講座となりました！<br>【担当：鈴木・太田】 |                       |                        |  |
| 満足度   | 87%   | 参加人数                  | 24名                    |  |

平成30年度 千代田区生涯学習 区民自主企画運営講座

# 長唄てほどき

-江戸の情緒と三味線体験-

江戸時代... 歌舞伎とともに発展した日本の音楽【長唄】長唄の中に見える江戸の文化を読み解き、三味線に触れてその情緒を味わいます

【講師】

第1回 12月5日 長唄はどんな音楽？サワリを聴いてみよう

第2回 12月19日 長唄の成り立ちを学ぼう

第3回 1月9日 長唄が描く江戸・東京の情緒を味わおう

第4回 1月23日 三味線に触れてみよう「さくら」を弾いてみる

第5回 2月6日 三味線に触れてみよう 長唄を弾いてみる

いずれも水曜日 19:00～20:45

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者(高校生を除く)  
定員 20名(締切後、抽選の上ハガキでご連絡)  
参加費 5,000円(全5回分/三味線レンタル料含む)  
会場 九段生涯学習館

申込み 11月20日(火)17時までに電話、FAXまたはホームページより九段生涯学習館へ  
FAXの場合講座名(氏名ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/年齢/在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記載

企画運営 街いっぽいの長唄事務局

お子様の同伴はご遠慮くださいしております。  
◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。  
◆11月20日(火)17時までのキャンセルは、2,500円のキャンセル料が発生いたします。

主催 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
問合せ先 九段生涯学習館 電話 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460 HP http://www.kudan.ll.info/

| タイトル   | 「能楽の魅力を謡う-羽衣、高砂、敦盛-」 全5回  |                      |        |  |
|--|---|----------------------|--------|--|
| 日付   | 講師  | 場所・時間                | 参加費    |  |
| 1/17・31<br>2/14・28、<br>3/14<br>いずれも金曜日   | 小早川修<br>(シテ方観世流能楽師)   | 第1学習室<br>19:00～20:30 | 2,500円 |  |
| 内容   |   |                      |        |  |
| 能楽の魅力を多様な切り口からわかりやすく解説する。「面」「装束」「楽器」「謡」「仕舞」を体験したあと、現代語訳を聞きながら能の名曲を音読し、日本語の豊かな美しさを味わう。                          |   |                      |        |  |
| 講師より   | 担当者より   |                      |        |  |
| 能を演劇、美術、音楽、文学と様々な面から解説させていただきます。謡の名曲を意味を確かめつつ音読して、日本語の豊かな響きを味わい、実際に節を付けて謡っていただきます。<br>能を身近なものとして感じていただければ幸いです。 | 初回と第2回では能楽の概要について映像資料や文献をもとにレクチャー。先生による舞の実演や、実際に能舞台で使われている衣装・楽器の体験も交えながら、能楽の魅力をしっかり伝授していただきました。<br>第3回からは、いよいよ音読会がスタート。一見難解な謡本も、先生と参加者皆で音読すれば美しい響きが自然に身体に入ってきます。会場は厳かな雰囲気ながら、皆さま大変いきいきと取り組まれているのが伝わってきました。<br>【担当：永易・山田・太田】 |                      |        |  |
| 満足度  | 79%   | 参加人数                 | 25名    |  |

平成30年度 千代田区生涯学習 区民自主企画運営講座

# 能楽の魅力を謡う

羽衣、高砂、敦盛

能の演劇表現  
能の美術と音楽  
「羽衣」音読会  
「高砂」音読会  
「敦盛」音読会

対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者(高校生を除く)  
定員 20名(締切後、抽選の上ハガキでご連絡)  
参加費 2,500円(全5回分)  
会場 九段生涯学習館

申込み 1月5日(土)17時までに電話、FAXまたはホームページより九段生涯学習館へ  
FAXの場合講座名(氏名ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/在勤・在学の場合は勤務先・学校名を記載

企画運営 九段生涯学習館

お子様の同伴はご遠慮くださいております。  
◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
◆ご本人さま以外の参加はお断りいたします。  
◆1月28日(土)17時までのキャンセルは、2,500円のキャンセル料が発生いたします。

主催 〒102-0074 千代田区九段南1-5-10  
問合せ先 九段生涯学習館 電話 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460 HP http://www.kudan.ll.info/