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		
日にち	講師	場所・時間	参加費
8/2・16・30 9/13・27 いずれも木曜日	安倍　貞子 （フラダンス講師）	第1学習室 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、ファッションやグルメではないまだ知らぬ”ハワイ”の魅力にせまる。

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。 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。。。。 皆さまありがとうございました。	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。 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、ファッション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。 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! 【担当：平井、鈴木】

満足度	95%	参加人数	16名

タイトル	「はじめてのペーパークイリング～1本の紙が魅せる無限の可能性～」　　全5回		
日にち	講師	場所・時間	参加費
8/24、9/7・21 10/12・26 いずれも金曜日	柳　佳代子 （ヤマトアートカレッジ ペーパークイリング講師）	第1学習室 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。	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。 まだ広く知られていないペーパークイリングですが、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。 【担当：山田、鈴木、永易】

満足度	96%	参加人数	13名

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

日にち	講師	場所・時間	参加費
10/6・20 11/3、 12/1・15 いずれも土曜日	幸瑛 （Lulu Flora主宰英国フラワーアレンジメント講師）	第1学習室 10:00～12:00	12,500円 （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みです。 参加者の皆さま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。スタッフの皆さまにもいろいろと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、お花屋さんにあってもおかしくない素敵な作品に仕上がりました。 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もあり、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。 「素敵な作品ができて楽しかった」というお声もいただき、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。 【担当：山田、山本】

満足度	95%	参加人数	25名

タイトル	「心と体を躍らせ歌おう！ゴスペル」　全5回

日にち	講師	場所・時間	参加費
10/30 11/6･20 12/4･11 いずれも火曜日	中森　尋美 （THE DIVAS リーダー）	①～④　音楽視聴覚室 ⑤レクリエーションホール 19:00～20:45	2,500円

内容

エネルギッシュな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、発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発見するとともに、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ヴを体感するなど、内容盛りだくさんとなりました。 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。 【担当：太田、山田、平井】

満足度	96%	参加人数	40名

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		
日にち	**講師**	**場所・時間**	**参加費**
11/2・9・30 12/7 いずれも金曜日	鈴木　隆介 健康運動指導士　他）	レクリエーションホール 19:00～20:30	2,500円

内容

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。

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。 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。	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。 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。 【担当：山田、山本】

満足度	91%	参加人数	18名

タイトル	「季節を味わう椅子式のお茶会」　　全5回		
日にち	**講師**	**場所・時間**	**参加費**
12/1･15 1/12･26、 2/9 いずれも土曜日	渡邊　宗津 （裏千家茶道准教授）	①～③･⑤ 千代田区立スポーツセンター 第3集会室 ④偕香苑（紀尾井町2-1清水谷公園内）	5,000円 （お茶菓子代含む）

内容

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。

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、なるほどと納得のできるものを感じてもらえれば幸いです。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。 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、感謝の気持ちのでいっぱいです。	「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。 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、躙やにじり口も体験。静かで豊かな空間を味わう講座となりました。 【担当：太田、鈴木、柴嵜】

満足度	99%	参加人数	24名

タイトル	「長唄てほどき-江戸の情緒と三味線体験-」　　全5回		
日にち	講師	場所・時間	参加費
12/5･19 1/9･23、2/6 いずれも水曜日	①、④～⑤ 杵屋勝くに緒 （長唄三味線演奏家） ②～③細谷　朋	音楽視聴覚室 19:00～20:45	5,000円 （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、テーマが広かったため、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った長唄、端唄、小唄、地唄の違いを分かりやすく解説してくださり、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！ べべべん！！！！ 【担当：鈴木・太田】

満足度	87%	参加人数	24名

タイトル	「能楽の魅力を謡う-羽衣、高砂、敦盛-」　　全5回		
日にち	講師	場所・時間	参加費
1/17･31 2/14･28、 3/14 いずれも金曜日	小早川　修 （シテ方観世流能楽師）	第1学習室 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。 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。 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。 【担当：永易・山田・太田】

満足度	79%	参加人数	25名