

科 目 太極健康法

講師名 松浦 新

太極拳の要素を取り入れた健康法です。自身の体の使い方をゆったりとした動きを通して学びます。動きやすい服装でご参加ください。

【会場】 平井高齢者等福祉拠点

【曜日】 第2・4金曜日

【時間】 14:00～16:00

4～5月の日程（予定）

4月	10日	24日
5月	8日	22日

【教材費】 年額 1,000 円

【主な指導内容】

➤ 挨拶、準備運動、呼吸、軽いストレッチなど

➤ 入門太極拳

1 予備式（ユベイシー）

2 起勢（チーシー）

3 手揮琵琶（ショウホイピーパー）

4 倒巻肱（ダオジェンゴン）

5 左右野馬分鬚（ズオヨウイエマーフェンゾン）

6 単鞭（ダンビエン）

7 十字手（シーズーショウ）

8 収勢（ショウシー）

➤ 復習

科 目 太極健康法

講師名 尤 維忠

太極拳をとり入れた健康法。ゆったりした動きを学習します。和室などで行いますので、動きやすい服装でご参加下さい。

【会場①】	中央くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第2・4月曜日	4月	13日	27日
【時間】	12:00～14:00	5月	11日	25日
【会場②】	小岩くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第1・3木曜日	4月	16日	30日
【時間】	9:00～11:00	5月	7日	21日
【会場③】	葛西くすのきカルチャーセンター	4～5月の日程（予定）		
【曜日】	第1・3水曜日	4月	15日	
【時間】	9:00～11:00	5月	6日	20日

【教材費】年額 1,000 円

【指導内容または作品名】

➤ 準備運動・健康注意点

➤ 入門太極拳

- 1 予備式【ユウベイシー】
- 2 起勢【チーシー】
- 3 手揮琵琶【ショウホイピーパー】
- 4 倒巻肱【ダオジェンゴン】
- 5 左右野馬分鬚【ズ オウイェマーフェンゾ ソ】
- 6 単鞭【ダンビエン】
- 7 十字手【シーズーショウ】
- 8 収勢【ショウシー】

➤ 復習

科 目 楽しいクレヨン画

講師名 三笠 晃裕

キットパスクレヨンを使って絵を描きます。キットパスは、塗り重ねて油絵のような表現や、水に溶けるので水彩と併用するなど、様々な表現が出来るクレヨンです。周りを気にせず、楽しく集中して、自分だけの絵を描きましょう。

【会場①】 葛西くすのきカルチャーセンター

【曜日】 第1・3月曜日

【時間】 12:00～14:00

4～5月の日程（予定）

4月	20日	
5月	4日	18日

【会場②】 中平井コミュニティ会館

【曜日】 第1・3火曜日

【時間】 12:00～14:00

4～5月の日程（予定）

4月	21日	
5月	5日	19日

【教材費】 12回 4,200円

【備考】 全12回、4月から9月までの講座です

【備考】 初回持ち物：2B鉛筆、消しゴム

初回の内容：授業内容と画材の説明、購入方法、簡単な鉛筆デッサン

【指導内容または作品名】

初心者向けのクレヨン画教室です。1回で1点の制作をします。

第1週は講師の用意したモチーフのコピーを基に制作します。

第3週は受講生の皆様に描きたいものをご用意していただきます。

➤ ミニトマトを描く

➤ かぼちゃを描く

➤ リンゴを描く

➤ アジサイを描く

➤ ビンを描く

➤ 金魚を描く

クレヨン画

【内容】

初心者向けの絵画教室です。
1回で1点仕上げます。
キットパスクレヨンを使って絵を描きます。
キットパスは柔らかく、描きやすいクレヨンです。
画用紙があればすぐ始められます。
気軽に楽しみましょう。

【初回持ち物と内容】

2B鉛筆と消しゴム

授業内容と画材の説明。簡単な鉛筆デッサン。

【指導内容】

身近なモチーフを描きます。
画材の扱い方、形のとり方、構図、色の作り方など基本から始めます。

・トマト、カボチャを描く ・リンゴを立体的に描く ・ビンの質感表現
・アジサイを描くポイント ・金魚を描いてみよう など

【講師より】 三笠 晃裕(武蔵野美大卒 元主体美術協会会員)

お絵描きを楽しめます。楽しく、集中して制作しましょう。
そのお手伝いをさせていただきます。
周りを気にせず、自分だけの絵を描きましょう。
1年間、どうぞよろしくお願い致します。



先生が作成した資料です ⇒

科 目 楽しくはじめる川柳

講師名 福井 光子

五・七・五のリズムで、人情や風刺、機知、世相などを読み込んだ口語の詩です。俳句とともに世界で一番短い詩形ですが、俳句と比べて切れ字や季語を使用する約束事はありません。川柳を詠んで、毎日楽しく元気に過ごすヒントを見つけましょう。

【会場】 中央くすのきカルチャーセンター

【曜日】 第1・3月曜日

【時間】 14:30～16:30

4～5月の日程（予定）

4月	20日	
5月	4日	18日

【教材費】 12回 1,000円

【備考】 全12回、4月から9月までの講座です

【指導内容または作品名】

- ・川柳とは ・川柳への準備 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・五七五のリズム ・音数の数え方 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・課題吟と自由吟について ・作句の手順とポイント ・佳句鑑賞 ・作句"
- ・川柳の視点 ・川柳と俳句 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・川柳の歴史 ・いろいろな川柳 ・佳句鑑賞 ・作句
- ・句の推敲の仕方 ・句会について ・佳句鑑賞 ・作句

科 目 日本舞踊

講師名 飯田 恵子

扇子の扱い方、足さばきなど、3～4分程度の小唄に合わせて、日本舞踊の基本動作を学びます。

【会場】 中央くすのきカルチャーセンター

【曜日】 第2・4金曜日

【時間】 14:30～16:30

4～5月の日程（予定）

4月	10日	24日
5月	8日	22日

【教材費】年額 3,500 円

【指導内容または作品名】

- 日本舞踊の歴史（座学）基本動作
- 端唄）奴さん
- 長唄小曲）千代の松
- 総稽古

科 目 粘土の花を作る

講師名 谷口 なおみ

手と指を使って花びら1枚1枚つくり、お花をつくります。使っている粘土は、やわらかふんわり新感触！手作りの楽しさと、作品の可愛らしさ美しさを作品にアレンジします。

【会場】 葛西くすのきカルチャーセンター
【曜日】 第2・4火曜日
【時間】 14:30～16:30

4～5月の日程（予定）

4月	14日	28日
5月	12日	26日

【教材費】月額2,000円

【備考】全12回、4月から9月までの講座です

【指導内容または作品名】

- 紹介、道具説明、小バラマグネット
- バラの作り方
- バラのアレンジ
- プルメリアの作り方
- プルメリアのアレンジ
- バラのつぼみ、葉、小花の作り方
- 大輪のバラの作り方
- マカロンの作り方
- 作品アレンジ

科 目 能・狂言を読む

講師名 雲龍 櫻子

能を大成した世阿弥(ぜあみ)の「風姿花伝(ふうしかでん)」を読みます。その他、能と狂言の作品も取り上げ、その見どころや、題材となった文学作品も読みます。能や狂言をテーマに小説や戯曲を書いた泉鏡花(いずみ きょうか)や三島由紀夫などの作品も観賞します。この講座は「講義形式」で、「実技」ではありません。

【会場】 鹿骨くすのきカルチャーセンター

【曜日】 第2・4木曜日

【時間】 9:00～11:00

4～5月の日程(予定)

4月	9日	23日
5月	14日	28日

【教材費】 年額 3,000 円

【指導内容または作品名】

- 『風姿花伝』の基礎／芸能の歴史
- 能・狂言の基本知識
- 能の音楽
- 能面
- 能装束
- 近代の能楽界
- 文学と能楽
- 新作能
- 映画と能楽
- 『風姿花伝』要点整理
- 海外と能楽
- まとめ