

令和6年度 荒川シルバー大学 募集要項

理事長 岡田芳子 ・ 学長 木村國子

荒川シルバー大学は、区内に居住する60歳以上の方々が趣味と教養を身につけ、仲間づくりを図りながら、生涯学習をすることを目的としています。自立から互助・共助、更には社会への貢献に向けて、この輪を広げている区民の教育団体です。新しい仲間のご参加を得て更に充実した内容にしたいと考えております。

- 32教科（37教室）と年間3回の合同講義があります。
- 表彰の件：入学後5年で卒業証書が授与されます。卒業後も引き続き学習できます。楽しい学びの場です。
10年間受講された方は「奨励賞」を授与されます。20年間受講された方は「学長賞」を、30年間受講された方は「理事長賞」を授与されます。100歳を迎えた方は「長寿賞」を授与されます。

令和6年度 教科案内

(年間費用) 総合運営費＝年¥8,000 受講料1科目＝年¥5,000～7,000 (年間諸経費) ①印刷費 年@¥100～500 ②教材費等実費			
曜日	No.	教科名	内 容
月	1	硬 筆	古典を始め、日本文学の名作や童謡そして、名言・名句などを心を込めて美しい文字で書いていきます。漢字・ひらがな・カタカナの文字の成り立ちも学びます。心を込めて書いた字は人の心を動かします。
	2	水彩画・午前	子供の時に描いて以来の水彩画。教室では基礎をしっかりと学び、石の上にも3年を目標に楽しく続けると、いつしか素敵なお絵が描けるようになります。
	3	水彩画・午後	
	4	水 墨 画	現在は筆を2本（墨筆と水筆）使い、特別技法でドーサ引きの色紙を使って、ぼかし（墨をぼかす）や、たらし込み、白抜きをして、花や風景を描きます。
	5	フ ラ ダ ン ス	ゆったりとした動きの中にしっかりと運動量があり、健康にも良く、ハワイアン音楽に心を癒されて、日常の忙しい生活を忘れさせてくれます。手の動きや足のステップも何回も繰り返し、どなたでも踊れるまで復習を重ねます。みんなで楽しく踊れる事を目標にしています。初心者歓迎します。
	6	☆ 健康 吹き 矢	健康吹き矢は、年齢性別を問わず、誰でも楽しみながらできるスポーツです。吹き矢式呼吸法と言われる腹式呼吸と胸式呼吸と腕の上げ下げの組み合わせで基本動作が成り立っています。これを繰り返すことで、身体の隅々まで新鮮な酸素が行き渡り、血流が良くなり、体温が上がり、免疫力アップ、肩こり改善等々、健康に良いと言われています。 (初年度費用) 軽量グラスファイバー1本簡易セット ¥9700、※筒入れ袋 ¥2700、※矢入ホルダー ¥2040 ※別紙(A4サイズ)のご案内もご参照ください。
火	7	歌 声 ・ 火 曜	童謡、唱歌、ロシア民謡や日本の「懐かしのメロディ」（歌謡曲）などを、1冊の歌集と歌詞カードを使い、ピアノに合わせて歌います。昔の「うたごえ喫茶」のような教室です。
	8	書 道 ・ 火 曜	楷書、行書等基本を中心にしていますが、遊び心で創作文字も取り入れ、楽しい書道教室を目指しています。
	9	陶 芸	全ての工程を自分のものとしていこうと食器類を主体に制作し、奥深い陶芸の技法と心を学んでいきます。但し◆令和6年度の新規募集はございません。（陶芸窯場・学習会場共に工事のため）“令和7年度、新規募集再開”
	10	日 本 の 話 芸	教室では落語・講談・浪曲などを鑑賞し、時々寄席にも行きます。聞くも楽し、語るも楽しい教室です。
	11	東京近郊ミニ散歩	東京近郊の街での散歩を楽しみます。目的地までは各自、交通機関（電車、地下鉄、路線バスなど）を利用します。五感を使って、史跡・文化財・パワースポットなどを見学しましょう。合わせて体力作りも・・・歩く日は第二木曜日。
	12	パ ソ コ ン	パソコンの持ち込みができる方が対象です。色々なソフトを使用し、楽しい動画の作品づくりに取り組んでいきます。パソコンの基礎を学習したい方は、別途ご相談ください。
水	13	頭 の 体 操	「読み・書き・計算」を基本にして皆で知恵を出し合い、頭や体を楽しく使って、脳細胞を若返らせることを目指します。不思議な『インド式計算』や日本の古典も楽しく学びます。
	14	折 り 紙	日本の紙文化「折り紙」をみんなで楽しみましょう。制作の楽しさと、ちょっとしたプレゼントの喜び、指先や脳のアンチエイジングにもつながります。
	15	自然と小さな旅	日本の四季は美しい。私達は自然の変化を楽しみながら、月に一回電車や貸切バスを利用して日帰り旅（第3水曜）を実施しています。恒例として、学園祭には苔玉の作品を全員が出展・1月には七福神めぐりを実施しています。見学料等の実費は参加者各自負担で、その都度徴収します。
	16	社 会 科 見 学	見学コースは、博物館、科学館、公園、庭園、民間企業の工場などですが、入場料は無料かシニア料金。男性受講者が比較的に多く、班組織で助け合い、まとまりのある楽しい見学とランチをしています。昨年度の主なコースは、深川江戸資料館、そなエリア東京、小石川植物園、法務省旧館、クロネコヤマト、かつば橋道具街、赤坂迎賓館、日帰りバス旅行などへ行きました。
	17	写 真	初心者主体の教室です。教室では撮影方法や、何を撮るかをお互いに学びあいます。（自分のカメラの使用方法は可能な限り学習しておいて下さい。尚、パソコン操作の授業ではありません）。写真実習の時は、授業時間を変更（午前・夕方）する場合があります。
	18	料 理	今日の献立は何にしたらいいのかスーパーをうろろうろしながら考える毎日、自分の好きな食べ物を選んでいませんか。季節の食材でバランスのとれた美味しく簡単な料理を、皆さんで調理をして食べる大切さを考えながら健康寿命を延ばしてみませんか。
19	ヨ ガ	ヨガは哲学です。どなたでも、年齢に関係なく、ご自身のココロとカラダを健やかに豊かになれるよう、一緒に学んでいきましょう。開始時間 9時45分、終了時間 11時45分です。	
木	20	絵 手 紙	四季折々の花や野菜を自分らしく個性豊かに描きます。そしてひとこと言葉をそえて気持ちを表します。画材：花や野菜・画仙紙（ハガキ）・絵の具（顔彩）・筆等は各自用意。
	21	おしゃれニット・木曜	一本の糸から色々な物を一緒に作ります！手作りの良さと作品をより個性ある愛する一品にする事を目的にしています。基本的な編み方（メリヤス編み等）が出来る方希望。
	22	華 道	イキイキとした姿で私達の目を楽しませ、心を明るくしてくれる花や緑を通して、季節の移り変わりを感じ、その美しさを華やかに彩るように学びます。
	23	健 康 体 操	軽い運動で健康を維持し、心と体をリフレッシュします。
	24	俳 句	四季の移り変わりの中で、心に触れた一瞬を5・7・5という詩形の中に、季語に託して表現してみましょう。自分らしい表現の仕方を探るのが楽しくなってきます。年二回、吟行会があります。
	25	朗 読 ・ 午 前	朗読の基本を学びながら、様々な詩や文章にふれ、声を出す喜び、また仲間と一緒に表現し言葉を贈る喜び、さらに作品の奥深さなども味わいます。「詩の朗読会」や、小さな朗読会「なごみの会」、また、文学散策なども行っています。
	26	朗 読 ・ 午 後	
	27	輪 お どり 民 舞	輪になって、盆踊りから民謡など。初心者の方、基礎からゆっくりと練習します。服装は自由です。
金	28	今と昔の歴史散歩	区都から関東平野くらいまでの範囲で「歴史」を訪ねて歩いています。近い所は電車で、遠い所は、バス旅行です。今年出かけた所は、柴又寅さん記念館、川越城本丸御殿、ミュージカル「アナと雪の女王」、「横浜1・2号ドック」などです。この教室で歴史を学び、そして「感じる」ことを目指しています。
	29	歌 声 ・ 金 曜	童謡、唱歌、ロシア民謡や日本の「懐かしのメロディ」（歌謡曲）などを1冊の歌集と歌詞カードを使い、ピアノに合わせて歌います。昔の「うたごえ喫茶」のような教室です。
	30	英 語	懐かしい歌を英語で歌ってみませんか。やさしい物語を英語で読んでみませんか。「外国の人と、会話ができるようになりたい」と思っている人は、どなたでも英語クラスに大歓迎です。友達を作り、一緒に楽しく学びましょう。
	31	おしゃれニット・金曜	一本の糸から色々な物を一緒に作ります！手作りの良さと作品を、より個性ある愛する一品にする事を目的にしています。基本的な編み方（メリヤス編み等）が出来る方希望。
	32	気 功	呼吸法を取り入れたゆったりとした動きで、健康寿命を延ばしましょう。60以上の病気の予防、治療、リハビリに効果のある医療気功「内養功」とリラックス簡単気功「香功」を中心に五臓六腑を鍛える動きを学びます。
	33	茶 道	裏千家。茶の湯の文化を通して、日本人の心を学びます。立札（イス）での稽古もできます。
	34	書 道 ・ 金 曜	基本的な筆使いを学び、美しい文字が書けるコツを教えます。墨と筆がかもし出す線の美しさを鑑賞し、自己表現に生かしていきます。自分の書きたい言葉を創作表現し、書の楽しさを味わってもらいます。
	35	本 を 楽 し む	本を読んで楽しむ。本に関連した画像を見て楽しむ。本を朗読で聞いて楽しむ。色々なジャンルの本に接し、本を通して交流し、ゆかりの地を訪ねます。自分の読書ノートを作り、「読む・見る・聞く」をバランスよく取り入れながら本の世界を楽しみましょう。
	36	パ ス テ ル ・ 絵 の 具 画	パステルにははっとり仕上がるオイル系、粉っぽく淡い表現ができるソフト系があります。その他水彩・アクリル絵の具・色えんぴつ等幻想の世界、風景・人物・静物など好みの画材で、描きたいモチーフを自分の個性を出して表現しています。
	土	37	音 楽

※入学式前の受講申込者には、学習時間中の「スポーツ安全保険」が付保されます。

令和6年度 教科・教室一覧



- ◆32教科、37教室の活動予定は、下記一覧表のとおりです。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆新設教室「健康吹き矢」は、月曜日・午前10時からの教室です。
- ◆令和6年度は生涯学習センターの工事のため、「第一・第五会議室」ご利用の教室は1年間会場の移動がございます。
「大会議室をご利用の教室」については、7月～9月のみ、会場の移動がございます。
「音楽室ご利用の教室」で、騒音を避ける必要のある「歌声・火曜教室」も1年間移動となります。（下記、変更する場合あり）

曜日	教室	教科名	午前	午後	時間	講師名	会場			募集人数
月	1	硬筆		○	午後 1:00～3:00	野口和歌子	生涯学習センター	大会議室	3F	54
	2	水彩画・午前	○		午前10:00～12:00	遠藤光胡	生涯学習センター	第三会議室	3F	30
	3	水彩画・午後		○	午後 1:00～3:00					
	4	水墨画	○		午前10:00～12:00	結城秀翠	生涯学習センター	大会議室	3F	30
	5	フラダンス		○	午後 1:00～3:00	佐々木時子	夕やけこやけふれあい館	多目・レク	4F	35
	6	☆健康吹き矢		○	午前10:00～12:00	平塚誠二 助) 藤田勝也	生涯学習センター	多目的室	4F	35
火	7	歌声・火曜	○		午前9:30～11:30	本田晴子	アクト21	大ホール	B2	50
	8	書道・火曜	○		午前10:00～12:00	大友悦子	生涯学習センター	大会議室	3F	40
	9	陶芸	○		午前10:00～12:00	羽二生みどり	アクト21	第一会議室	3F	新規なし
	10	東京近郊ミニ散歩	○		午前10:00～12:00 (第二木曜) 1日コースあり	河合美津江 助) 荒井廣子	生涯学習センター他	大会議室	3F	50
	11	日本の話芸		○	午後 1:00～3:00	石畑榮一	生涯学習センター	第四会議室	3F	35
	12	パソコン		○	午前9:45～11:45	望月利一	生涯学習センター	第三会議室	3F	35
水	13	頭の体操		○	午後 1:00～3:00	水越絹代	さつき会館	和室	1F	30
	14	折り紙		○	午後 1:00～3:00	山田美津子	生涯学習センター	大会議室	3F	30
	15	自然と小さな旅	○		午前10:00～12:00 (第三水曜) 1日コースあり	箭内忠義 助) 長照美	生涯学習センター他	大会議室	3F	55
	16	社会科見学	○		午前10:00～12:00 (第四水曜) 1日コースあり	猪狩ノブ 助) 佐藤恵子	生涯学習センター他	大会議室	3F	55
	17	写真		○	午後 1:00～3:00	戸叶恒夫	生涯学習センター	第四会議室	3F	30
	18	料理	○		午前10:00～12:00	山崎眞生子 助) 大島るり子	尾久ふれあい館	調理室	5F	30
木	19	ヨガ	○		午前9:45～11:45	花嶋薫(る～)	アクト21	大ホール	B2	50
	20	絵手紙	○		午前10:00～11:55	中島愛子	さつき会館	洋室1	2F	30
	21	おしゃれニット・木曜		○	午後 1:00～3:00	桜井企佐子 助) 植村暁子	南千住西部区民事務所 ひろば館	101洋室	1F	30
	22	華道	○		午前10:00～12:00	内藤眞澄	生涯学習センター	大会議室	3F	40
	23	健康体操		○	午後 1:00～3:00	望月公子 助) 関口弘美	生涯学習センター	多目的室	4F	30
	24	俳句		○	午後 1:00～3:00	田中京	アクト21	創作室	1F	30
	25	朗読・午前	○		午前10:00～12:00	池田洋子	さつき会館	洋室1	2F	25
26	朗読・午後		○	午後 1:00～3:00						
27	輪おどり民舞		○	午前10:00～12:00	新英美紗信	生涯学習センター	多目的室	4F	35	
金	28	今と昔の歴史散歩		○	午後 1:00～3:00 (第三金曜) 1日コースあり	加藤純成 助) 山下静江	生涯学習センター他	大会議室	3F	55
	29	歌声・金曜	○		午前9:30～11:30	本田晴子	東尾久本町通りふれあい館	洋室2	3F	40
	30	英語	○		午前10:00～12:00	木村國子	生涯学習センター	大会議室	3F	60
	31	おしゃれニット・金曜		○	午前10:00～12:00	桜井企佐子 助) 植村暁子	南千住西部区民事務所 ひろば館	101洋室	1F	35
	32	気功		○	午後 1:00～3:00	原幸代	尾久ふれあい館	レクホール	4F	50
	33	茶道		○	午後 1:00～3:00	三浦宗真	講師宅にて			30
	34	書道・金曜		○	午後 1:00～3:00	吉見翠(松香)	生涯学習センター	大会議室	3F	40
	35	本を楽しむ		○	午後 1:00～3:00	木村國子	生涯学習センター	第三会議室	3F	30
	36	パステル・絵の具画		○	午後 1:00～3:00	永井克巳	さつき会館	洋室3	2F	30
土	37	音楽		○	午前10:00～12:00	飯島純子	生涯学習センター	音楽室	4F	60

申込み方法

- ◆ **会場** 生涯学習センター会議室 (3F・1F) 又は 荒川シルバー大学事務所 (1F)
荒川区荒川3-49-1 生涯学習センター内 (JR三河島駅 徒歩5分) 事務局 電話番号 (3801) 5740
- ◆ **期日・時間・内容** ① 2月9日(金)～22日(木) 午後1時～3時 (土日祭日を省く)
新入学の方は「新入学申込書」、在校生の方は「継続申込書」に必要事項をご記入の上、お申し込みください。
注1) 今年度は全教科同時に申し込みができます。
注2) 納入されました運営費・受講料は、返金できませんのでご了承下さい。
注3) 教室によって教材費(活動費・交通費・見学費その他)がかかります。