

～地域とあなたをつなぐ文化カレッジ～ 平成22年度 秋の文化カレッジ(区民教室)受講者募集

(財)としま未来文化財団が指定管理者となっている各地域文化創造館と勤労福祉会館では、年間を通じて様々な文化カレッジを主催しています。各講座内容等詳細は、各館へお問い合わせください。



駒込地域文化創造館 TEL.3940-2400

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
歌舞伎の楽しさを知る 第2回「歌舞伎の世界うらおもて」	11月6日～12月4日	土	4	午後2時～4時	松本幸四郎・市川染五郎らによる歌舞伎公演「仮名手本忠臣蔵」の解説をお楽しみください。12月4日(土)はその観劇(1等A席)及び舞台裏見学を行います。(12/4は現地集合・解散)	国立劇場芸術部文芸課 渡邊 哲之氏	受講料 2,000円 教材費 5,000円	30名
庭園探訪シリーズ「秋の名園散策を楽しむ」	10月13日～11月10日	水・日	3	午後1時～3時30分	「旧岩崎邸」(10/13)・「旧芝離宮恩賜庭園」(10/31)・「清澄庭園」(11/10) 3名園をガイドの説明を受けながら散策を楽しみます。	庭園ガイド	受講料 1,500円 教材費 400円	20名
とても楽しく面白い「まんが似顔絵入門講座」	10月17日～11月14日	日	5	午前10時～正午	顔の特徴をとらえ、簡単な線で描く似顔絵です。「面白い」を使って練習したり、楽しみながら似顔絵が描けるように学びます。	まんが似顔絵画家 田代 早苗氏	受講料 2,500円 教材費 500円	20名
気ままに描く「はじめての透明水彩画教室」	10月22日～11月26日	金	6	午後2時～4時	ハガキサイズの用紙から、透明水彩の特徴を理解して身近な題材や風景を初心者でも楽しく描けるコツを学びます。	日本美術家連盟会員 松中 次郎氏	受講料 3,000円 教材費 1,800円	20名
秋の古典文学講座「枕草子を読む」	11月4日～11月25日	木	4	午後6時30分～8時30分	「平安王朝の光と陰」現代に読み継がれる魅力を探りながら、一条天皇と中宮定子との愛に惹かれて学びます。	古典文学研究家 貝瀬 弘子氏	受講料 2,000円 教材費 150円	24名
美しさを求めて「楽しいフラワーアレンジメント教室」	11月8日～12月6日	月	5	午前10時～正午	食卓や、お部屋を優雅な華やかさのある美しい花で飾りましょう。色々な花の素材を生かし、かわいらしいアレンジを学びます。(保育付)	フラワーコーディネーター 関原 芳井氏	受講料 2,500円 教材費 10,000円	20名
童門冬二の「歴史人物講座」 「坂本龍馬」「海援隊」と岩崎弥太郎「三菱商会」	11月18日・25日	木	2	午後2時～3時30分	龍馬・海援隊と秋を分かち、なぜ岩崎弥太郎は「三菱」を形成できたのか?師・龍馬とのエピソードから、組織・参謀論を講じます。	作家 童門 冬二氏	受講料 1,400円 教材費 0円	60名

巣鴨地域文化創造館 TEL.3576-2637

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
日本刺繍に挑戦しよう	10月7日～11月11日	木	5	午後2時～4時	絹糸の美しい光沢を楽しむ。小物を作ります。	日本手芸美術協会 石黒 陽子氏	受講料 2,500円 教材費 2,500円	24名
宮沢賢治文学の魅力	10月7日～10月21日	木	3	午後2時～3時30分	宮沢賢治の作品を通して、「風」「色」「方言」に対する感覚や感性について学びます。	上代文学会理事 近藤 健司氏	受講料 1,500円 教材費 500円	24名
k-popで学ぶ韓国語	10月13日～11月3日	水	4	午後7時～8時30分	韓国音楽文化を楽しみながら、楽しく韓国語を学びます。	地域文化創造事業 田 昌禾氏	受講料 2,000円 教材費 500円	24名
「赤穂事件」を読む～忠臣蔵の真実を学ぶ	10月15日～12月10日	金	8	午後7時～8時30分	赤穂事件・忠臣蔵の真実を学びます。	早稲田大学講師 谷口 眞子氏	受講料 4,000円 教材費 2,000円	24名
森鷗外のみステリーを読む	11月8日～11月29日	月	4	午後2時～3時30分	森鷗外が残したミステリー作品代表4作品を読み解きます。	上智大学文学部教授 小林 幸男氏	受講料 2,000円 教材費 1,000円	24名
パードウォッチングに行こう	11月10日・24日	水	2	午後2時～4時	東京都内の公園に野鳥を見に出かけましょう!	日本野鳥の会評議員 松田 道生氏	受講料 1,000円 教材費 100円	20名
骨盤と美容姿勢ダイエット	11月18日～12月2日	木	3	午後2時～4時	運動が苦手な方でも、年齢も関係なく楽しくダイエットしましょう。	ヘアメイク・パーソナルトレーナー 東山 一恵氏	受講料 1,500円 教材費 500円	20名
アロマテラピー～自分の好きな香りを作ろう	12月5日	日	1	午後2時～4時	エッセンシャルオイルでの癒しの効果と香り、自分の好きな香りを作ってみましょう。	クリ・スクール 講師 橋本 美千代氏	受講料 500円 教材費 1,000円	24名

対象 18歳以上で区内在住、在勤の方 ※一部講座でその他の条件あり
申込 往復はがき①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号(在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号)を記入し、9月15日(必着)までに各館へご郵送ください。※窓口申込はどこの地域文化創造館でも受け付けます。はがきを持参してください。※★印の講座は締め切りが異なります。※応募者多数の場合、9月16日に各館で抽選し、結果を通知します。
注意 ①申し込み内容に事実と異なる記載があった場合は、受講決定通知後でも取り消すことがあります。②申し込みは、1講座につき一人1通 ③電話での申し込み・抽選結果の問い合わせはできません。④納入した費用は、原則としてお返しできません。⑤車いすをご利用の方は事前に各館へ、また各講座の詳細内容は、直接各館へ問合せください。

(注) 区民の皆さんが講師を担当。近隣地域の団体が講師を担当。

南大塚地域文化創造館 TEL.3946-4301

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
イタリアマンマの家庭料理	11月20日・27日	土	2	午前10時30分～午後1時30分	食材や調理法のイタリア語での表現を学びながら、家庭で気軽に楽しめるイタリア家庭料理を作ります。	ベテラ イタリア料理・写真家 藤原 マチ子・フロニャ氏	受講料 1,000円 教材費 2,500円	18名
★書を楽しむ② 漢字と平仮名の調和～思いを筆で伝えよう～	9月25日～10月30日	土	5	午後2時～4時	書文化カレッジ好評!「書を楽しむ」第2弾。漢字と平仮名を学び、巻き手紙に挑戦します。初心者OK。全講座受講できる方対象。※9月7日(必着)締切	東京高等書道教育研究会 副理事長 名護 幸江氏	受講料 2,500円 教材費 1,800円	20名
地図を片手に江戸めぐり～江戸時代の町づくりと史跡さんぽ(新宿 戸山・板橋 加賀)	10月28日～11月11日	木	3	午後1時30分～午後3時30分	江戸の町づくりから現代に通じる流れを学び、実際に尾張藩・加賀藩下屋敷の跡地界隈を巡ります。(保険料含・交通費別)	石井 勝彦氏	受講料 1,500円 教材費 4,000円	20名
気軽にきもの～着付けはじめて講座～	11月5日～12月10日	金	6	午後2時～4時	次のお正月は着物を着てみませんか?基本の着方から、名古屋結び(お太鼓・角出し)までを学びます。	きものレディ専門学校 主任講師 山口 希代子氏	受講料 3,000円 教材費 1,000円	20名
演劇挑戦! ⑦ アクション道場 in 南大塚 チャンバラ編	11月10日～12月1日	水	4	午後7時～9時	初心者向けチャンバラ道場。木刀の握り方から学びます。殺陣に興味のある方ももちろん、運動不足解消、ストレス発散したい方も一緒に剣戟道に挑戦しましょう。(保険料含)	TeamAZURA (チームアズラ)	受講料 2,000円 教材費 1,600円	20名

雑司が谷地域文化創造館 TEL.3590-1253

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
美術講座Ⅱ～美術館を楽しむ～	11月13日～11月27日	土	3	午後1時～3時	講座期間中に開催される美術館(東京藝術大学美術館・国立西洋美術館)の展覧会の解説と、美術館散策。(入館料別途)	東京藝術大学美術部 非常勤講師 熊澤 弘氏	受講料 2,000円 教材費 200円	24名
★ビデオカメラの愉しみ方～編集力をアップ～	9月17日～10月15日	金	5	午後2時～4時	ビデオカメラの撮影方法と編集を学びます。※9月7日(必着)締切	田代 正夫氏	受講料 2,500円 教材費 500円	12名
★デジタルカメラ～撮影から映像入力と編集～	9月24日～11月19日	金	8	午前10時～正午	デジタルカメラの撮影技術や映像の入力と編集を学びます。新機種のカメラで撮影を行う予定。※9月7日(必着)締切	藤原 啓佑氏	受講料 4,000円 教材費 1,000円	15名
★ウクレレを楽しもう!～初心者向け講座～	9月28日～11月2日	火	6	午前10時30分～正午	気分をリフレッシュしてくれる、ウクレレならではの癒し時間を楽しもう。(楽器をお持ちでない方はご相談下さい) ※9月7日(必着)締切	音楽講師・ウクレレ演奏家 藤原 くにこ氏	受講料 3,000円 教材費 300円	12名
和食講座～秋の味覚を楽しむ～	10月6日・13日	水	2	午後6時30分～9時30分	秋の食材を使って料理の基本を学びます。(武蔵野調理専門学校)	調理師 中村 昌次氏	受講料 1,000円 教材費 2,000円	24名
歴史講座～幕末維新の人々	11月2日～11月16日	火	3	午後2時～4時	幕末維新を先駆けた坂本龍馬や高杉晋作などの志士達を取り上げ、その生き様を読み解きます。ゆかりの地も訪ねます。	豊島区図書館専門研究員 伊藤 榮洪氏	受講料 1,500円 教材費 300円	30名
地域協働事業 古書から触れる「昭和」	11月14日～11月28日	日	3	午前10時30分～正午	古書でタイムスリップ! 古書の魅力で懐かしい「昭和」の時代を感じてみます。	古書研究家 古本ライター 岡崎 武志氏	受講料 1,500円 教材費 300円	20名
地域文化創造事業 雑司が谷書庫に眠る偉人シリーズ「詩人・サトウハチロー」	11月19日・26日	金	2	午後2時～4時	雑司が谷書庫に眠る偉人「サトウハチロー」を取り上げ、「りんごの唄」「長崎の鐘」、童謡「小さい秋みつけた」「おかあさんの詩」など数々の昭和を代表する作品と人間性を学びます。	(社)日本書庫協会副会長 宮中 雪子氏	受講料 1,000円 教材費 200円	24名

千早地域文化創造館 TEL.3974-1335

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
プロ棋士・高橋道雄A級九段の「初段を目指す方への将棋教室」	10月19日～11月9日	火	4	午後6時45分～8時45分	プロ棋士の直接指導による将棋教室。講師のプロとしての様々な対局・経験談を聞くのも楽しい。	日本棋院将棋士A級九段 高橋 道雄氏	受講料 2,000円 教材費 500円	20名
秋の陶芸教室(初心者～中級者)「片口、くいのみを作る」	10月20日～11月17日	水	5	午後6時30分～8時30分	食の秋にぴったり! お酒にももちろん料理にも大活躍! 大小さまざまな片口(注ぎ口のある器)と、くいのみを作ります。	陶芸家 畑中 孝孝氏	受講料 2,500円 教材費 1,000円	24名
美術への誘い「ゴッホの芸術と生涯」	11月2日・9日	火	2	午後2時～4時	国立新美術館で開催される「ゴッホ展」にあわせ、ゴッホの芸術と生涯を紹介する美術講座です。	美術史研究家 斎藤 陽一氏	受講料 1,000円 教材費 200円	24名
リンパの流れが良くなる★肌力アップ「簡単スプーン・マッサージ&顔のストレッチ」	11月5日～11月19日	金	3	午後2時～4時	冬の肌の乾燥に備えて、スプーンマッサージでリンパをしっかりと流し、「顔のストレッチ」で顔をほぐし、「たるみ」「むくみ」をスッキリ解消! 健康的な肌UP!	日本リフレクソロジーインストラクター 渡辺 早苗氏	受講料 1,500円 教材費 300円	20名
ふわふわオムライスからデザートまで!「男の料理教室」	11月20日～12月11日	土	4	午前10時～午後1時	米のとぎかた、だしの取り方など料理の基礎から、ふわふわオムライス、秋の炊込みご飯等のメニューを楽しみます。マドレーヌやフルーツゼリーにも挑戦!	赤塚東高等学校 加茂美穂子氏	受講料 2,000円 教材費 4,000円	20名

勤労福祉会館 TEL.3980-3131

講座名	期間	曜日	回数	時間	内容(備考)	講師	費用	定員
50歳からのやさしい低山歩き	10月19日～12月7日	火	5	午後2時～4時	山歩きに必要な装備や安全な歩き方のコツなどを学び、※11月23日は近郊の低山を歩きます。(交通費別途)	フリー講師 森田 秀巳氏	受講料 3,000円 教材費 500円	18名
楽しく歌う心の歌～愛唱歌を歌う～	10月13日～12月22日	水	6	午後2時～4時	世界中にたくさんある名曲があり、歌には心を豊かにする力があります。発声法から学び、すてきなハーモニーを作りましょう。	声楽家(二重奏) 高木 智子氏	受講料 3,600円 教材費 400円	25名
古典文学講座「近松の中へ」	10月15日～12月3日	金	5	午後7時～8時30分	近松作品中から人間模様を学びます。※日程10/15、11/5・12・26、12/3日	茨城大学文学部 教授 柴谷 智幸氏	受講料 3,000円 教材費 200円	26名
ビューティフル「フラダンス」	10月21日～11月18日	木	5	午後7時～9時	指先から体の動きで、波・風等を表現します。さあ、仲間と楽しいときを!	ハワイ オリフィス 主宰 谷本 より子氏	受講料 3,000円 教材費 500円	18名
映像を見ながら世界遺産を案内	11月8日～12月13日	月	5	午後2時～4時	講師が感銘を受けた地点の由来や歴史的背景を映像で学びます。	トキオジャーナリスト 増山 栄太郎氏	受講料 3,000円 教材費 200円	26名

名曲・名作鑑賞会 発売中

※友は「としま未来友の会」割引です。 ※郵送での取扱いにはしておりません。

10/29(金) ◆NIPPON SYMPHONY CONCERT NO.17
開演:午後6時半 会場:東京芸術劇場大ホール 指揮:新田 孝
テノール:加藤ヒロユキ ピアノ:田中照子 曲目:ブラームス:交響曲第2番 二長調、モーツァルト:ピアノ協奏曲 第21番 八長調 料金:S席:友3,500円 一般3,800円(6,000円のところ)

10/30(土) ◆東京交響楽団 大友直人プロデュース 東京芸術劇場シリーズ第106回
開演:午後6時 会場:東京芸術劇場大ホール 指揮:大友直人
曲目:ブルッフ:ヴァイオリン協奏曲第1番、エルガー:オラトリオ「生命の光」作品29(日本初演)
料金:S席:友6,000円、一般6,400円(7,000円のところ)から他A、B、C、D席あり

10/31(日) ◆東京都交響楽団 東京芸術劇場シリーズ(作曲家の肖像) vol.79 モーツァルト
指揮&ヴァイオリン:ドミトリー・シトコヴェツキー
曲目:ヴァイオリン協奏曲第5番イ長調「トルコ風」K.219ほか
料金:S席:友4,900円 一般 5,200円(5,800円のところ) 他A、B、C席あり

【申込】としまみらいチケットセンター ☎03-3590-5321

12月 きんぷくサロンコンサート

～ゴスペルとギター弾き語り～

【資金調達の手法と事業計画の作り方】
豊島区で起業を考えている方を対象としたセミナーです。
日時:10月1日(金)・6日(水) 午後3時～5時(全2回、1回のみ参加500円)
会場:池袋ウェストバークビル2階会議室(豊島区西池袋3-27-12)
定員:45名(先着順) 講師:税理士 渡辺 義和氏
内容:1日一資金調達の手法と資金繰りの実践 6日一事業計画の作り方と会社運営への活かし方
※カリキュラムの関係上、予告なしに内容等が変更になる場合があります。
【問合せ・申込】東京商工会議所豊島支部 ☎03-5951-1100
ホームページ http://event.tokyo-cci.or.jp/

高齢者の為の家庭的でおいしい 宅配の弁当

昼、夕食1食からでもお任せします。土・日・祝日も営業しています。

ごはん+おかずのセット 577円
おかずのみ525円
お弁当のみ575円

合成保存料を含まない 日替わり献立 和食中心の日替わり献立

宅配クック123 池袋西店 TEL. 03-5952-5203

お花のアレンジメント 一緒に始めませんか?

只今、入金会無料キャンペーン実施中!

月1～2回(第2・4金土) 自由参加型のフラワーサロン!
フラワーアレンジ 3,500円 プリザーブドアレンジ 4,800円
各レッスン1回分の料金となります(花材費込) 資格講座もあり
お申し込み、お問い合わせは下記連絡先まで

豊島区西池袋4-36-10 1F 種名町駅東5分
TEL&FAX03(3974)5584
liberty@9.dion.ne.jp

区民のための 9月の相談日

無料住宅相談 9月2日(木) 9月16日(木)

豊島区住宅相談連絡会では、毎月 主催: 第1、第3木曜日に区民センター 豊島区住宅相談連絡会 2F相談室にて無料住宅相談を行 豊島区建築会、豊島土建組合 っています。小さな工事から大きな 白建設組合、築構建設組合 工事で、専門家が相談に応じます。東京土建豊島支部(連絡先) お気軽にお越しください。 03-3986-2471

日本女子大学の「秋期」公開講座

9/1より申込受付中 パンフレット無料送付いたします。

★歌謡曲と能 (10/5～)	★初心者のための基礎英会話 (10/15～)	★秘書検定準1級筆記試験合格講座 (10/8～)
★深読み「遠野物語」 (10/7～)	★やさしく学べるはじめての中国語 (10/16～)	★ファイナンシャルプランナー技能検定3級対策講座 (10/15～)
★はじめての世界遺産 (10/9～)	★街で使えるフランス語会話入門 (10/19～)	
★初めて読む「藤沢周平」(10/12～)		
★炭の科学 (10/12)		
★「日本の宗教」とは何か (10/15～)		
★イギリスを知る (10/18～)		

日本女子大学生涯学習センター(自白キャンパス) お問合せ先 TEL.03-5981-3755
申込方法:ホームページ http://llc.jwu.ac.jp/ 又は、パンフレット同封のハガキにて申込み。

募集案内

●平成22年11月1日号:掲載料は39,710円(1,000円～2,000円)
●料金:1行700円
●問合せ:03-3590-7119
●詳細: http://www.toshima-mirai.jp (記入用紙もダウンロードできます)。
●申込:受付期間中の平日午前9時～午後5時(正午～午後1時除く)までに豊島区民センター2階「募集案内」係へ
※掲載内容については直接、募集主にご連絡ください。(掲載内容について掲載側には責任を負いかねますので予めご了承ください。)
●掲載料:①=場所 ②=会場、月謝、料金 ③=入会金 ④=割引料金 ⑤=対象 ⑥=電話 F= FAX

書道教室 日本文化を守り学 グレック先生と楽しく英会話 しましょ ⑥ 幼年～大人 少人数クラス①無②2千円～日 時 相談 ③ 豊島区 長崎 米国人講師④学生一応⑤日本書道普及連盟 理事 師範 好評の自由予約個人教室有! 川村英水⑥03-3974-7838 ⑦千川駅3番出口前★体験可⑧タイイ 090-2489-7678 ⑨3554-7580グレック英会話

超初心者向けのパソコン教室 女性麻将教室 ⑥3982-0730 ビデオ池袋⑥池袋2-55-3 麻將(マーじゃん)とは賭けなし テープとビデオを使用しない あなたのペースに合わせた授業 ⑥です。自由予約制で安心。健康麻將は毎週日・月・水・金 ⑥5957-5428土日祝も開講!! http://www.eitto.jp/ 体験可

楽しいマジック⑥第1・第3日曜午後1:30～3時⑦西池袋 勤労福祉会館 回⑧500見学 自由・無料体験有・直接会場へ一流講師による楽しいレッスン 宴会会集最速⑥3986-1840片井

福島さきよカラオケ歌謡教室 中高年の楽しいカラオケ教室 体験歩7分★豊島区マンヨシ 習得練習遊び用ボク5完備 ⑥3973-1180有楽町線千川 歩1分。⑦水夜木金昼個人土昼

そろばん・あんざんを習って数に強くなる

日本商工会議所認定・豊島珠算教育連盟指定教場へ 生徒募集中! 下記連絡先へお問い合わせください。

黒沢珠算研究塾 TEL.3973-3464 高松2-9-9
東原速算研究所 TEL.3984-9441 池袋本町1-45-9
富士珠算学校 TEL.3951-6652 南長崎3-25-7
鈴木珠算学院(田代) TEL.3982-1961 西池袋2-9-3
星野珠算研究塾 TEL.3973-1878 長崎1-5-4
三五ソロバン研究塾 TEL.3981-2564 池袋3-14-16
古川珠算塾 TEL.3916-4050 上池袋4-7-4
大谷珠算塾 TEL.3917-0741 巣鴨4-9-8
青蘭珠算教室 TEL.3917-2437 巣鴨3-7-6
東原そろばん教室 TEL.3985-7675 南池袋2-47-14
東原速算研究塾 TEL.049-295-3388 毛呂山町岩井921-2
山崎そろばん塾 TEL.048-775-6358 上尾市西宮下3-36-1

着付けの無料体験講座

いっしょに着付けを体験してみよう! 着物文化の魅力を学び、着付けの楽しさを体験しよう!

2024年度 着物文化講座スケジュール

講座名	開催日	時間
着付け/水着	10月13日(土)	14:00～18:30
着付け/水着	10月16日(土)	14:00～18:30
池袋校	10月16日(土)	10:00～13:00
池袋校	10月16日(土)	14:00～18:30
池袋校	10月17日(日)	10:00～13:00
池袋校	10月17日(日)	14:00～18:30
池袋校	10月18日(月)	10:00～13:00
池袋校	10月18日(月)	14:00～18:30

※各講座、申し込みは各自で行ってください。 ※お申し込みの際は、お名前・住所・連絡先(電話番号)をお知らせください。

花京都きもの学院 TEL.03-6892-3200