1Day講座のご案内　気軽にご受講いただける、1～2回の短期講座です。入会不要でご受講いただけます。

Y-1 松戸の旧跡を歩く ～根本から小根本へ～

5/22（木）　※雨天決行
9:30～12:30（集合9:20　松戸駅西口・松戸市民劇場前）　受講料 3,500円

元光英VERITAS中学校・高等学校教諭　綿貫　貴

プロフィールはP.33をご覧ください。

松戸市観光協会が発行する「松戸旧跡案内MAP」をもとに、約3時間で、江戸・明治・大正・昭和時代の旧跡をたどります。途中で休憩しながらゆっくり歩きます。次のコースを考えています（雨天などにより変更あり）。

松戸市民劇場前（集合）－松戸市観光協会－吉祥寺－金山神社－聖徳大学10号館－神明神社－池田弁財天（解散）

基本的に、「松戸の歴史を知る」ことを目指しています。

できるだけわかりやすく説明しますので、奮ってご参加ください。

Y-2 SOA寄席A、B ～松戸出身の噺家による落語の楽しみ方～

A 5/30（金）　B 7/8（火）
10:30～11:55　受講料 1,750円

落語家　雷門　小助六

プロフィールはP.31をご覧ください。

松戸生まれ、松戸育ちの真打、3代目「雷門小助六」師匠が落語の楽しみ方を紹介します。軽妙洒脱な語り口、明るい口跡が光る雷門小助六師匠が、落語の世界を解説し、面白いお噺をあなたに演じます。

A　幕末から明治の落語界
B　明治の寄席

Y-3 妖精郷への招待状

7/7（月）
13:00～14:25　受講料 1,750円

妖精譚の語り部　高畑　吉男　プロフィールはP.32をご覧ください。

アイルランドの7月末はルナサ。夏越のお祭りが開催されます。アイルランドのお祭りに篝火は欠かせませんが、とりわけ夏を惜しむお祭りは光の神ルナサと紐付けられ、大きな篝火が妖精砦などであかあかと燃え上がります。アイルランド文化の粋を集めたアラン諸島でも、妖精砦で素晴らしい篝火「ボンファイア」が炊かれます。そこには、古いアイルランドの信仰が見え隠れし、また妖精たちの伝承も多く関連づけられています。

光の神ルナサとはどこから来たのか、また彼の子である光の神子クーフーリンについてなど、夏のアイルランド妖精譚をお届けします。一緒に妖精郷を旅しませんか？

Y-4 ルネサンス期美術と古代ローマ文学　NEW

5/17、7/5（土・2回）
10:45～12:10　受講料 3,500円

早稲田大学イタリア研究所招聘研究員　宮坂　真依子　プロフィールはP.33をご覧ください。
東京藝術大学美術学部教育研究助手　荒木　智子　プロフィールはP.31をご覧ください。

ルネサンス期ヨーロッパで花開いた宮廷文化においては、古代ローマの文学作品からインスピレーションを受け、それをテーマとする芸術作品が数多く作られました。

本講座は、毎回１つの芸術作品を取り上げ、作品の背景となる神話に関する文学的な解説（オウィディウス『変身物語』を中心とした神話の説明）と、作品に関する美術史的な解説（典拠となったテクスト、過去、同時代の比較作例についての説明）を、文学の専門家と美術史の専門家が、それぞれの視点から行うという、新たな試みです。

第Ⅰ期では、１７世紀イタリアバロック美術を代表する、彫刻家であると同時に建築家、画家としても活躍したジャン・ロレンツォ・ベルニーニの２つの作品を取り上げる予定です。
第１回：《アポロとダフネ》　第２回：《プロセルピナの略奪》

Y-5 「おしゃべりな花たち」―ワイルドローズの花束―

6/16（月）
13:00～14:25　受講料 2,550円（内・教材費 800円）

聖徳大学講師　菱沼　久恵　プロフィールはP.33をご覧ください。

※写真は作品例です。

あなたのお部屋を涼しく演出するワイルドローズの花を飾りませんか。
アートフラワーの手法により、サテンとオーガンジーの布地を使用し、ストックゴテを使って型押しするところから始めます。

Y-6 カルトナージュで作る イタリア製クロスのペンケース　NEW

6/9（月）
10:00～12:00　受講料 4,350円（内・教材費 2,000円）

カルトナージュデザイナー　川村　千春　プロフィールはP.31をご覧ください。

２０cm長の定規が入るペンケースを作ります。キットを使って仕上げるので、初心者でもOKです。
文具女子博が大流行のいま、この機会にステーショナリーをご自分で作って、楽しんでまいりましょう。

Y-7 1Day　押し花初級コース ～花たちのアートハーモニー～

6/27（金）
10:00～12:00　受講料 2,350円　※別途教材費 1,500円

ふしぎな花倶楽部本部講師 アトリエ敏主宰　渡邊　敏子　プロフィールはP.33をご覧ください。
ふしぎな花倶楽部本部講師　渡邊　朋子

講師が用意した花で、おしゃれな木の壁飾りを作ります。
楕円のウッドプレートに、お好きな押し花を入れて、ご自分だけの素敵なオリジナル作品を思いのままに作りましょう。

Y-8 1Day　レカンフラワー ～花の色と形がそのままアートに～

7/4（金）
10:00～12:00　受講料 2,350円　※別途教材費 1,500円

レカンフラワー本部講師 アトリエ敏主宰　渡邊　敏子　プロフィールはP.33をご覧ください。
レカンフラワー講師　渡邊　朋子

レカンとは、フランス語で「宝石箱」の意味です。自然の色・形を残せるフラワーアートです。
講師が用意した花で、BOXの宝石箱を作ります。
レカンフラワーの技術で乾燥させた花材で、いつまでも色の変わらない素敵な作品を作りましょう。

Y-9 身近な野菜・果物の薬膳的効能と暮らしの養生で夏を心地よく！ A、B

A 6/2（月）　B 6/5（木）
10:00～11:25　受講料 2,150円（内・教材費 400円）

薬膳・ハーブ・ピラティス教室　ncafe＋tsubomi主宰　峰島　直美　プロフィールはP.33をご覧ください。

スーパーでも手に入る野菜や果物の持つ食材の効能と、夏ならではの使い方を知り、夏バテしにくい身体をつくりましょう。
日々の食事、暮らしの仕方、身体の動かし方についてお話しさせていただきます。ご自身でも手軽につくることのできる薬膳ドリンクのご紹介、試飲もございます。
※調理実習やお土産はございません。　※A、Bは同じ内容です。

Y-10 毎日の暮らしに活かす薬膳・中医学A、B

A 5/13、6/17（火・2回）　B 6/5、7/3（木・2回）
13:15～14:40　受講料 4,700円（内・教材費 1,200円）

国際中医師　国際中医薬膳師　江口　美智

プロフィールはP.31をご覧ください。

薬膳のベースとなる中医学の基礎をわかりやすく学んでいただく講座です。中医学を通して、一人ひとりの身体（体質）に対する理解を深め、自分に本当に適した食事や生活習慣を習得して、病気に負けないバランスのとれた身体をつくっていくための実用的な内容です。

今期は、「慢性疲労」と「酷暑を乗り切る」をテーマに、なかなか抜けない疲れや夏の酷暑に対応する薬膳対処法を習得したうえで、ご自分に合った薬膳茶をブレンドして、ご試飲いただきます。ウェルカムティーの試飲もあります。

※座学説明の講座です。薬膳茶の試飲が2回あります。
※初心者向けの講座です。
※A、Bは同じ内容です。

Y-11 脱水にならないために、身体の水分や適切な水分補給を学びましょう

6/25（水）
10:45～12:10　受講料 1,750円

管理栄養士　中村　典子

プロフィールはP.32をご覧ください。

脱水は、「熱中症」が原因で起きることが多く、近年、夏の気温が高くなり、脱水を起こす危険性も高くなっています。

また、熱中症以外の原因でも脱水になることがあり、その原因はさまざまです。私たちの身体に含まれる水分は、年齢により異なり、脱水になる危険も違います。中高年では水分摂取量の不足による脳梗塞や心筋梗塞など健康障害のリスク要因になり、死亡事故になることもあります。とくに高齢者は、自分で気がつかないうちに脱水になっていることがあります。脱水は夏以外でも起こり、一年中注意が必要です。

今期の講座では、脱水について学び、身体の水分、脱水になる要因と対処法を解説します。健康に過ごせるために、水分補給について学びましょう。

Y-12 暮らしの室礼（しつらい）と和菓子を楽しむ ―端午の盛りものと和菓子の直会（なおらい）―

5/1（木）
13:00～15:00　受講料 5,350円（内・教材費 3,000円）

室礼研究会ゆずり葉講師　久保田　裕子

プロフィールはP.32をご覧ください。

古より先人たちは自然とともに生き、さまざまな思いや願いを形にし、祈りと感謝を捧げてきたのが年中行事です。その祈りと感謝を季節の実りや植物に託して、「盛りもの」という形で表すことが年中行事の室礼（しつらい）です。

端午は、菖蒲や蓬で子どもの健やかな成長を願いますが、「女の節供」でもありました。それはなぜでしょう。

そんな行事の歴史を紐解きながら、五色の兜を折り、粽（ちまき）や菖蒲などと一緒に盛る実技をいたします。

最後に直会として、端午にちなむ和菓子とお茶をいただきます。

※写真は作品例です。

Y-13 産学連携講座 味噌づくり体験教室

4/10（木）
10:00～11:25　受講料 6,150円（内・教材費 4,400円）

株式会社小川屋味噌店

約4kgのお味噌を仕込みます。台所の近代化が進み、いつの間にか買うものになってしまったお味噌を手作りします。

「味噌を仕込むなんて大変そう…。」と思われるかもしれませんが、味噌の材料は「麹・大豆・塩」だけと、いたってシンプルです。講座で使用する大豆は、あらかじめ味噌づくりに最適な状態の煮豆にしてあります。

これを潰して混ぜるだけなので、手軽に仕込み作業に入れます。材料はシンプルですが、数か月後のできあがりは「十人十樽！」。あなただけの味噌づくりをお手伝いします。

また、味噌づくり後に、炊飯器でできる「甘酒」の作り方を伝授いたします。ご自宅でチャレンジしてみてください。

※エプロン、三角巾もしくはバンダナ、軍手（大豆が熱い場合に使用します）を各自ご持参ください。

Y-14 アフタヌーンティー講座A、B

A 6/12（木）　B 6/19（木）
10:00～11:25　受講料 3,950円（内・教材費 2,200円）

Café de KAORI オーナー　剱持　英子

プロフィールはP.32をご覧ください。

アフタヌーンティーは、１８４０年頃のイギリスにおいて、女性向けの社交の場として始められたとされております。

伝統的な英国式（サンドイッチ、スコーン、スイーツ）のアフタヌーンティーをお召し上がりいただきながら、楽しいひとときをお過ごしください。

※聖徳大学１０号館で講義後、Café de KAORIに移動する予定です。
※A、Bは同じ内容です。

Y-15 人生を豊かにする★シャンパン講座★ A「シャンパーニュ最南の地方を知る」 B「夏のシャンパンパーティー～食とともに楽しむ～」

A 5/20（火）　B 7/1（火）13:00～15:00
受講料 A 6,850円（内・教材費 4,500円）
B 6,950円（内・教材費 4,600円）

J.S.Aワインエキスパート　小川　ゆうこ

プロフィールはP.31をご覧ください。

日本におけるスパークリングワイン人気は右肩上がりです。とくにシャンパンは、世界でもアメリカ、イギリスに次いで第3位の輸出先となり、「特別な時に飲むワイン」から日常のさまざまな時に飲まれる「その場を特別にしてくれるワイン」となっています。シャンパンとは、フランス・シャンパーニュ地方のみで造られたスパークリングワインだけを指します。

そんな「シャンパン」を楽しんでみませんか？　ルールを少し知っていると、スポーツ観戦が楽しいのと同じように、シャンパンも楽しく飲むことができます。愛好家の方や、お酒に弱い方も、シャンパンを飲んだことがない方もご一緒にいかがですか？　数種類のシャンパンと共に、フィンガーフードをお楽しみいただく予定です。