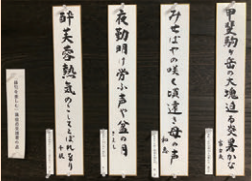
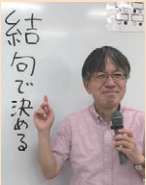


おすすめ講座ピックアップ		
俳句を楽しむ NHK学園講師 森本 幸比古 句会形式で上達を目指します。時には吟行も取り入れ、楽しみながら俳句仲間と作句する喜びを味わいます。  第1・3(木) 13:00～15:00 6回 18,900円		
鑑賞からはじめる短歌 「心の花」所属・NHK学園「短歌」講座講師 藤島 秀憲 万葉集、百人一首から現代短歌まで幅広く取り上げ、歌の魅力を解き明かします。同時に実作にもチャレンジ。毎回二首をご提出いただき、講師が添削・講評の上、返却します。初心者から経験者までご参加いただけます。  第1(木) 10:00～12:00 6回 19,740円		
土曜俳句教室～はじめての方から～ 「ひろそ火」主宰・「ホトトギス」同人 木暮 陶旬郎 楽しみながら、目に見えて上達する感動の俳句教室です。句会を通し前半は、7～8句の名句鑑賞を感想を述べ合いながら楽しみ、後半は句会を行います。  第3(土) 15:45～17:45 6回 21,336円		
エッセイを書きたいあなたに・水 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 毎回、課題に沿ってエッセイを提出していただきます。教室は、各自作品を音読し互いに感想や意見を述べ合う合評形式で進めていきます。その中で、自分の書きたいことが読み手に伝わっているか、共感をもってもらえるエッセイとはどんなものなのかを学びます。  第1(水) 10:00～12:00 5回 16,235円		
万葉集を読む 日本古代史研究家 西 みどり 万葉の人々がどのような時代に、どのような社会に生きていたのか。歴史的な観察を加えることによって、日本書記、古事記や風土記などの同時代の資料も参考にしながら、その時代を実際に生きた人々の心を身近に感じながら読んでいきましょう。  第2・4(金) 13:30～15:00 6回 20,286円		
ひさしぶりの古典入門 国語講師・著述家 吉田 裕子 百人一首、枕草子、源氏物語を題材に、古典文学の背景にうかがえる日本の歴史や文化、当時の価値観などを、予備校講師ならではの分かりやすく楽しい解説で味わいます。  第4(木) 13:30～15:00 6回 22,500円		
歌舞伎の楽しみ方 歌舞伎・文楽イヤホンガイド解説者 高木 秀樹 “わかりやすく楽しく”をモットーに江戸時代の常識や演目のみどころ解説など、実際の舞台映像を交えひとつひとつ丁寧に解説いたします。初めて鑑賞する方から、さらに深い知識を学びたい方まで多くの方に向けた内容です。  第3(木) 13:00～15:00 6回 24,540円		
身近な森をハイキング 環境カウンセラー 吉野 勲 身近な森を歩いてみませんか？身近に残された森は宝箱、いろいろな植物や動物との出会いがあります。初心者の方でも安心してご参加いただける無理なくゆっくりと歩く自然散策です。  第1(木) 10:00～16:00 4回 16,000円		
いきいき英会話 バリトン・オコリ ネイティブの講師（ナイジェリア出身、日本在住 25 年）による、英語だけで授業を進める夜の英会話講座です。フリー・トークを交えながら、今気になっているニュースなどについて語り合い、受講者同士が英語で意見交換します。  毎週(水) 18:30～20:30 11回 33,517円		
エンジョイイングリッシュ ナオキ ワタナベ 毎回、英語で短いスピーチを準備してきて、それを発表します。ネイティブの英会話講師（パナマ出身）が、ナチュラルな英語表現になるようアドバイスをします。  第2・4(日) 10:00～12:00 6回 18,282円		
声に出してみよう 韓国語入門講座（木曜クラス） 韓国語講師 日下 隆博 韓国語の文字であるハングルを覚えていきます。ハングルの身につけながら基本的なあいさつも覚えられます。文字が読めるようになると韓国語への興味が深まります。  第1・3(木) 10:00～11:30 6回 18,300円		

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
俳句・短歌・川柳	
見 見学必須の講座	
井上康明の俳句教室 「郭公」主宰・NHK 学園俳句倶楽部講師 井上 康明 6回 23,340円	第3(火) 13:15～15:30
俳句をはじめよう 見 「燎」代表 佐藤 風 6回 20,112円	第4(金) 10:00～12:30
俳句入門 見 「燎」代表 佐藤 風 6回 20,112円	第1(月) 13:00～15:30
小島健の句会と句作りのコツ 俳人協会副会長・NHK 学園俳句講座講師 小島 健 6回 20,340円	第1(木) 13:30～15:30
小島健のはじめての俳句 基本の「き」 俳人協会副会長・NHK 学園俳句講座講師 小島 健 6回 20,700円	第2(木) 13:00～15:00
俳句を楽しむ ◀左のピックアップ欄へ	第1・3(木) 13:00～15:00
～俳句初級者～紙とペンだけで始める俳句 「街」同人 箭内 忍 6回 18,282円	第4(日) 10:15～12:15
土曜俳句教室～はじめての方から～ ◀左のピックアップ欄へ	第3(土) 15:45～17:45
鈴木章和のはじめての句会 「翡翠」主宰・NHK 学園俳句講座講師 鈴木 章和 6回 18,282円	第2・4(金) 12:30～14:30
芭蕉に学ぶ俳句のつくり方 「鷹」編集長 高柳 克弘 6回 20,340円	第1(火) 13:00～15:00
楽しく学ぶ俳句教室 「鷹」編集長 高柳 克弘 6回 21,600円	第4(木) 10:00～12:00
短歌を楽しむ 結社「コスモス」選者 松尾 祥子 6回 18,882円	第1・3(金) 10:00～12:00
夜空に灯る小さな短歌教室 「塔」所属 山内 頌子 6回 17,400円	第2(水) 19:00～20:30
火曜の短歌～鑑賞と実作で思いを言葉に～ 「心の花」所属・NHK 学園短歌講座講師 藤島 秀憲 6回 20,340円	第2・4(火) 13:30～15:30
鑑賞からはじめる短歌 ◀左のピックアップ欄へ	第1(木) 10:00～12:00
短歌のともだち 「心の花」所属・NHK 学園短歌講座講師 藤島 秀憲 6回 20,340円	第1(木) 13:00～15:00

文学・古文書	
見 見学必須の講座	
ひさしぶりの古典入門 ◀左のピックアップ欄へ	第4(木) 13:30～15:00
万葉集を読む ◀左のピックアップ欄へ	第2・4(金) 13:30～15:00
エッセイを書きたいあなたに・木 見 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 6回 19,662円	第3(木) 10:00～12:00
エッセイを書きたいあなたに・土 見 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 6回 19,662円	第4(土) 13:00～15:00
エッセイを書きたいあなたに・水 見 ◀左のピックアップ欄へ	第1(水) 10:00～12:00
エッセイを書きたいあなたに・金 見 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回 19,482円	第1(金) 10:00～12:00
古文書～近世文書～ 笠原 綾 11回 34,100円	毎週(月) 13:30～15:30
はじめての古文書 笠原 綾 6回 18,600円	第1・3(木) 10:00～12:00
古文書～基礎編～ 笠原 綾 6回 18,600円	第1・3(木) 13:30～15:30
古文書を楽しむ 笠原 綾 6回 17,100円	第1・3(木) 16:00～17:30
古文書で読む江戸の世相 笠原 綾 6回 20,286円	第1・2(土) 13:15～15:00

歴史・教養	
絵巻を読み解く～「酒呑童子」～ 日本大学非常勤講師 渡邊 浩史 6回 22,800円	第2・4(木) 10:00～12:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
最新研究から知る近現代史 明治大学・大学院兼任講師 伊勢 弘志 6回 21,300円	第3(月) 10:00～12:00
古代オリエント史～古代イラン史・三度の大帝国～ 古代オリエント史学者 小林 登志子 5回 16,700円	第1・3(水) 13:00～15:00
江戸の庶民文化を学ぶ 演芸評論家・江戸東京研究家 瀧口 雅仁 6回 19,740円	第2(火) 15:30～17:00
～展覧会を楽しもう!～西洋美術鑑賞入門 アートナビゲーター 三沢 恵子 6回 22,740円	第4(木) 13:30～15:00
星空を楽しむ 星空案内人 村上 将之 6回 21,900円	第2(木) 10:30～12:00
歌舞伎の楽しみ方 ◀左のピックアップ欄へ	第3(木) 13:00～15:00

宗教・哲学	
見 見学必須の講座	
仏教のいろは 元中村元東方研究所東方学院講師 黒川 文子 6回 20,700円	第2(月) 10:00～12:00
写経(第2・4月)～心のやすらぎ～ 毎日書道展会員・清和書道会理事 矢木 和馨 6回 18,600円	第2・4(月) 13:00～15:00
写経(第3月)～心のやすらぎ～ 毎日書道展会員・清和書道会理事 矢木 和馨 5回 15,500円	第3(月) 13:30～15:30
ほとけの姿と役割 如来編 半蔵門ミュージアム客員研究員 吉田 典代 6回 22,500円	第4(火) 13:00～15:00
仏教美術の魅力 半蔵門ミュージアム客員研究員 吉田 典代 6回 21,336円	第4(木) 13:00～15:00
仏像を彫る(第1・3日午前) 見 仏師 黒住 和隆 6回 21,336円	第1・3(日) 10:00～12:00
仏像を彫る(第1・3日午後) 見 仏師 黒住 和隆 6回 21,336円	第1・3(日) 13:00～15:00
仏像を彫る(第2・4日) 見 仏師 菊地 文子 6回 21,336円	第2・4(日) 13:00～15:00

時事・社会・経済	
人生100年時代の株式投資・初級編 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種 6回 23,166円	第2(金) 19:00～20:30
投資の世界 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種 6回 23,166円	第2(土) 10:00～11:30

IT・パソコン・ビジネス	
迷わず使えるシニアのスマホ教室(基礎編) 東京スマホ研究会代表 シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 6回 22,500円	第1・3(土) 13:30～15:30
こんなに便利スマホ活用術 東京スマホ研究会代表 シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 6回 22,500円	第2・4(土) 13:30～15:30

学び歩き	
お江戸風流散歩 ～芸能・文学からみた江戸文化～ 演芸評論家・江戸東京研究家 瀧口 雅仁 4回 19,200円	第3(火) 13:00～15:00
武蔵野と周辺の城跡散歩 中世城郭研究会 八巻 孝夫 6回 23,700円	第4(水) 11:00～13:00
名園に誘われて街散歩 歴史研究家 美作 ゆうこ 4回 16,800円	第2(金) 11:30～15:30
大江戸歴史散策 ～江戸名所図会を巡りながら～ 歴史研究家 美作 ゆうこ 4回 16,800円	第3(木) 11:30～15:30
のんびり里山を歩く～入門～ 環境カウンセラー 吉野 勲 4回 15,200円	第1(火) 10:00～16:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
身近な森をハイキング ◀左のピックアップ欄へ	第1(木) 10:00～16:00
多摩の自然を歩く ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦 4回 15,200円	第2(火) 10:00～12:00
花・鳥・緑のウォッチング ～自然をまるごと楽しもう～ 自然ガイド・ナチュラリスト 中村 文夫 4回 15,200円	第2(金) 9:30～13:00
森林浴で自然観察 森林インストラクター 農学博士 渡辺 一夫 4回 15,200円	第2(火) 10:30～14:30
作家・作品のゆかりの地を訪ねる NEW トラベルキャスター 津田 令子 4回 18,000円	第4(水) 11:00～14:30
トラベルキャスターと行く 「都内近郊ちいさな旅」(金曜) トラベルキャスター 津田 令子 4回 16,800円	第2(金) 11:00～14:30

写真・動画	見 見学必須の講座
清田一樹 写真教室 見 写真家 清田 一樹 6回 20,100円	第2・4(木) 10:00～12:00
写真実習(1・3月) 見 写真家 平野 正志 6回 18,600円	第1・3(月) 10:00～12:00
写真実習(水) 見 写真家 平野 正志 10回 31,000円	毎週(水) 10:00～12:00

語学	★ レベルの目安
楽しい英会話 ★★★ Little California English 主宰 エリック・ブラウン 6回 19,140円	第1・3(火) 13:00～15:00
キャシーと話そう!英会話テーブルトーク ★★ NHK 学園講師 キャサリン・小林 9回 27,423円	第1・3・4(火) 10:00～12:00
おしゃべり英会話 ★★★★★ NHK 学園講師 キャサリン・小林 9回 27,423円	第1・3・4(月) 10:00～12:00
サタデーモーニング・イングリッシュ ★★ ニコル・マノ 12回 36,564円	毎週(土) 10:00～12:00
いきいき英会話 ★★★★★ ◀左のピックアップ欄へ	毎週(水) 18:30～20:30
エンジョイイングリッシュ ★★ ◀左のピックアップ欄へ	第2・4(日) 10:00～12:00
Let's Talk in English ★★ 湯野川 祐子フローレンス 12回 36,564円	毎週(月) 10:00～12:00
フローレンス先生の英会話(午前) ★★ 湯野川 祐子フローレンス 6回 18,540円	第2・4(水) 10:00～12:00
フローレンス先生の英会話(午後) ★ 湯野川 祐子フローレンス 6回 18,540円	第2・4(水) 13:00～15:00
中国語 初級(木曜) ★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 11回 33,550円	毎週(木) 13:00～14:30
中国語 中級(金曜) ★★★★★ 桜美林大学講師 王 海藍 12回 36,600円	毎週(金) 10:00～12:00
声に出してみよう 韓国語入門講座 ★)夜間 韓国語講師 日下 隆博 9回 25,650円	第1・2・3(金) 19:30～20:30
声に出してみよう 韓国語入門講座(木曜クラス) ★ ◀左のピックアップ欄へ	第1・3(木) 10:00～11:30
フランス語 初級I ★ ヴァンソン・シャードンロー 6回 18,282円	第1・3(金) 15:00～16:30
フランス語 初級II ★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回 18,282円	第1・3(金) 13:00～14:30
フランス語 中級 ★★★★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回 18,282円	第1・3(金) 10:00～11:30
やさしいドイツ語会話 ★★ ➡右のピックアップ欄へ	毎週(月) 10:00～12:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
はじめてのドイツ語 ★ 柴田 暖子 6回 18,282円	第1・3(土) 10:00～12:00
ドイツ語実践 ★★★★★ マリアンネ渡壁 6回 18,282円	第2・4(月) 13:00～15:00
初めてのイタリア語(初級) ★★ ➡右のピックアップ欄へ	第2・4・5(金) 10:30～12:00
初めてのイタリア語(初級2) ★★★★★ マリオ・ヴォット 6回 18,540円	第2・4・5(火) 13:00～14:30
はじめてのスペイン語(入門) ★ スペイン歌曲ソプラノ歌手 谷 めぐみ 6回 18,900円	第1・3(月) 13:00～14:00
街歩き気分!やさしいスペイン語 ★★ スペイン歌曲ソプラノ歌手 谷 めぐみ 6回 18,540円	第1・3(月) 14:10～15:30

朗読・話し方・傾聴	見 見学必須の講座
朗読をはじめよう(午前) 元 NHK キャスター・エッセイスト 村松 真貴子 6回 20,112円	第1(月) 10:00～12:00
朗読をはじめよう(午後) 元 NHK キャスター・エッセイスト 村松 真貴子 6回 20,112円	第1(月) 13:00～15:00
心を伝える話し方と日本語 元 NHK キャスター・エッセイスト 村松 真貴子 6回 20,112円	第4(水) 10:00～12:00
声の表現力を磨く 朗読教室 ➡右のピックアップ欄へ	第2・4(月) 13:30～15:30
朗読を楽しむ(午前) 女優 武田 竹美 6回 18,894円	第1・3(金) 10:00～12:00
朗読を楽しむ(午後) 女優 武田 竹美 6回 18,894円	第1・3(金) 13:00～15:00
平野啓子の語りの世界 語り部・キャスター 平野 啓子 6回 20,286円	第1・3(月) 16:30～18:00
手話を知ろう!! ➡右のピックアップ欄へ	第3(火) 18:30～20:30
はじめての手話教室 手話通訳士 緒方 好子 6回 18,300円	第2・4(日) 13:00～15:00
日曜手話教室(経験者) 手話通訳士 緒方 好子 6回 18,600円	第2・4(日) 10:00～12:00
心をはぐくむ 絵本の読み聞かせレッスン 見 ➡右のピックアップ欄へ	第1(水) 13:00～14:30

書道・ペン字	見 見学必須の講座
漢字書道 基礎クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千熙 5回 15,235円	第4(土) 9:50～11:35
漢字書道 古典クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千熙 5回 16,250円	第4(土) 9:50～11:35
漢字書道 半切クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千熙 5回 17,780円	第4(土) 9:50～11:35
漢字書道 研究クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千熙 5回 19,750円	第4(土) 9:50～12:00
漢字の美～基本から実用、書作品まで～ ➡右のピックアップ欄へ	第2・4・5(水) 10:30～12:30
くらしに活かせる実用書道 ➡右のピックアップ欄へ	第1・3(水) 13:00～15:00
書道・かなに親しむ～良寛の詩歌を書く～ 日展準会員 寺岡 榮舟 6回 18,600円	第1・3(火) 13:00～15:00
土曜書道～はじめての方から上級者まで～ 文部科学省検定教科書「中学校書写」手本執筆 上野 清美 6回 20,700円	第2・4(土) 13:00～15:00
日曜書道～はじめての方から上級者まで～ 文部科学省検定教科書「中学校書写」手本執筆 上野 清美 6回 20,700円	第1・3(日) 10:00～12:00
書を楽しむ～はじめての方から経験者まで～ 清水 じゅん子 6回 18,600円	第2・4(木) 10:00～12:00

おすすめ講座ピックアップ	
初めてのイタリア語(初級) マリオ・ヴォット 生きたイタリア語を楽しく身につけていきましょう。文字からだけでは学べない、イタリア人の考え方や習慣などにも触れていきます。毎回異なった講師独自の教材も加えながら変化に富んだ授業で、映画やイタリア文化も題材に取り上げます。	第2・4・5(金) 10:30～12:00 7回 21,329円
やさしいドイツ語会話 久保 哲司 ドイツの文化や風土に触れながら、初級文法の丁寧なおさらいと、旅行先や手紙などでの簡単な意思疎通のコツを学び、ドイツ語の基礎を確実に身につけます。テレビ・ラジオ講座などで、ドイツ語に触れたことのある方におすすめの講座です。	毎週(月) 10:00～12:00 12回 37,200円
声の表現力を磨く 朗読教室 千葉経済大学講師 奈良 禎子 朗読の表現力を磨くには、声、腹式呼吸に加え読解力を身につけることが大切です。大学で「自己表現」を担当する講師が分かりやすくアドバイス。初心者の方から経験者までご参加頂けます。特に個別指導に力を入れています。	第2・4(月) 13:30～15:30 6回 20,220円
手話を知ろう!! 手話通訳士 緒方 好子 手話は、音のない世界と音のある世界を繋ぐことばです。新しいことにチャレンジして、素敵な架け橋を築いてみませんか。手話の魅力を、丁寧に繰り返し伝授いたします。各回完結した内容で進めています。	第3(火) 18:30～20:30 6回 18,600円
心をはぐくむ 絵本の読み聞かせレッスン くにたちおはなしの会 圓谷 恭子 絵本は人の一生を通じて楽しむことができます。親から子へと読み継がれる名作の数々を、読み聞かせを通じて楽しみましょう。テキストを軸に、“読み聞かせ”の方法やテクニックもご紹介します。※受講申込前に必ず見学ください。	第1(水) 13:00～14:30 5回 13,750円
漢字の美～基本から実用、書作品まで～ 全日本書道連盟評議員 日本書道美術院理事 荒井 智敬 書の経験は問わず、漢字の基礎から学びます。講座を通して美しい文字を書く喜びを感じましょう。おひとりおひとりの経験やご希望に合わせて、楷書、行書、草書などの書体を学びます。古典臨書も学ぶことができます。	第2・4・5(水) 10:30～12:30 6回 23,700円
くらしに活かせる実用書道 NHK学園「書道」講座講師 佐藤 順子 日常生活で役立つはがき文、手紙文、のし袋などを小筆で学びます。(筆ペン可)楷書、行書、かな、基本から応用まで個々のレベルに合わせて指導します。	第1・3(水) 13:00～15:00 5回 15,500円
憧れの油絵～描いてみませんか、簡単な形から～ 小倉 一男 初めての方から学べる少人数の個人指導です。最初は簡単なモチーフから始めて個別に相談しながら、画風なども決めていくことができます。光、配置、構図の説明を各制作の前にを行います。	第1・3(火) 13:00～15:00 6回 18,588円
アクリル画はおもしろい 画家 清原 明生 既成概念にとらわれることなく創造を大切にし、自由に表現していきます。画家の作品を研究し発見やひらめきを自分の作品に取り入れられれば最高です。アクリル絵の具は乾きが早いのが特徴です。	第2・4(金) 10:00～12:00 6回 18,540円
俳画を楽しむ 池田 松蓮 四季折々の風物を題材にした俳画をお手本を参考にして描きます。毎回お手本があるので初めての方も作品を描くことができます。葉書、短冊、ランチョンマット、箸袋、ポチ袋などにも応用して暮らしを彩りましょう。	第2・4(月) 13:30～15:30 6回 18,600円
初歩からの日本画 日本画家 白倉 正樹 墨・岩絵の具・胡粉(ごふん)や膠(にかわ)など様々な材料を使って描いてみましょう。じっくりと自分の作品作りに没頭しましょう。	第1・2・3(水) 10:00～12:00 8回 24,800円

おすすめ講座ピックアップ		
～今だからこそ基礎から学びたい!～ おとなの絵画教室 武蔵野美術大学・和光大学講師 吉永 晴彦 一日の終わりに、もくもくと鉛筆を走らせて絵を描く時間を過ごしてみませんか。初めての方、昔描いたことがある方も個別の指導をいたしますのでどうぞ安心してお越しください。『デッサンの眼』でまわりをみると新しいものの見方で景色が変わって映るかも知れません。		第2・4(月) 18:30～20:30 6回 18,600円
スペイン・ラテンの名曲を歌おう♪ Vamos a cantar juntos! ソプラノ歌手 谷 めぐみ 日本でも人気の愛唱歌からラテンの名曲まで、スペイン語の歌の数々に原語でチャレンジします。スペイン語の母音は5つ(アイウエオ)で日本語と同じ。読み方から練習しますので、スペイン語が初めての方も安心してご参加できます。		第1・3(月) 16:15～17:30 6回 19,740円
ゴスペルコーラス P'isful world music代表 井上 博友 気さくなメンバーたちと共に自由に大らかにゴスペルソングを歌っています。ゴスペルの『良い知らせ』を受け取れば、心が元気に、豊かに、穏やかになること間違いありません。日本語、英語を問わず、幅広い曲をレッスンして参ります。初心者の方、英語が苦手な方でも必ず楽しめます。		第2・4(木) 19:00～20:30 6回 18,300円
YUBAメソッド・ヴォイストレーニング(初心者クラス) YUBAメソッド認定VOICE インストラクター 岩崎 えり子 「前より声が出しにくい」「オンチではないものの、自分の発声に納得がいかない」など科学的証明に基づいた発声法[YUBA メソッド]を使って、マンツーマンアドバイスを交え、ノドに負担なくお声を育てていくお手伝いをさせていただきます。		第2・4(水) 14:30～15:30 6回 24,084円
古典尺八の第一人者による尺八教室(初心者) 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 初めての方は尺八の持ち方、運指法、音の出し方から始めますが2～3ヵ月のうちに経験者と共に吹けるようになります。音出し・楽譜の読み方に親しんだ後、童謡や小曲の吹奏を経て、尺八古典本曲(普化禅尺八)等の修得に至ります。		第1・2・3(金) 17:30～19:30 9回 32,004円
はじめての沖縄三線 クイチャーパラダイス講師 大河戸 知子 沖縄の空気に思いを馳せながら憧れの沖縄三線を演奏してみましよう。楽譜が読めない方、初めて沖縄三線に触れる方を対象としたクラスです。わかりやすい譜面を使い、6か月で1曲弾けるように進めていきます。		第2(土) 12:00～13:00 6回 21,600円
香川隆樹の篠笛(入門) 篠笛演奏家 香川 隆樹 篠笛で日本の歌やポピュラーソングを吹いてみませんか。楽器経験の有無は問いません。初めて受講する方には笛の持ち方、音の出し方等基礎から指導します。		第2・4(木) 18:15～19:00 6回 18,282円
はじめてのキーボード演奏(火曜・16:00～) カシオ ミュージックサークル 講師 瀬田 祐子 楽器が初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫です。キーボードは色々な音やリズムを使って、簡単に演奏ができ脳トレにもなります。グループレッスンで、皆様でのアンサンブルの楽しさもお伝えします。※8名限定クラス		第2・4(火) 16:00～17:30 6回 20,940円
「懐メロ楽校」～懐かしき昭和の名曲を歌う～ 歌手 二代目 松原 操 「愛染かつら」の主題歌「旅の夜風」で一世を風靡した 故霧島昇・松原操(ミス・コロムビア)の三女、二代目松原操の歌唱指導で昭和歌謡の歌手たちの名曲を歌います。歌声喫茶の楽しさがよみがえります。		第2・4(水) 16:00～17:30 6回 18,540円
タティングレース(火) タティングレース作家 斉藤 ようこ タティングレースは、18世紀のヨーロッパで発達したレース技法のひとつで、舟形の「シャトル」という道具を使い結び目を作ることで作っていきます。リングとチェーンを組み合せ、いろいろな形のモチーフなどを作りましょう。		第2(火) 10:00～12:00 6回 18,282円

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
書道入門(土曜) ～漢字・かなー初めての方から上級者まで～ 日展会友 清水 澄江 6回 18,600円	第1・3(土) 10:00～12:00
実務書道(賞状書士) 日本賞状書士養成センター 田中 初江 5回 15,500円	第1・3(火) 10:00～12:00
やさしい書道 波江 玲丹 6回 18,600円	第2・4(火) 13:00～15:00
かな書道～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子 6回 18,600円	第1・3(火) 13:30～15:30
小倉百人一首を書く 毎日書道会 会友 浜野 昌子 6回 18,600円	第2・4(金) 13:30～15:30
書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～ 戴元 訓征 6回 20,112円	第2・4(月) 10:00～12:00
基礎から学ぶ ぐらしのペン習字 佐藤 妙子 6回 18,600円	第2・4(水) 13:30～15:30
筆文字を筆ペンで! 見 齋藤 佳馨 6回 18,600円	第1・3(金) 13:00～15:00
『百人一首』を筆ペンで書く 齋藤 佳馨 6回 17,100円	第1(金) 15:30～17:00
月1回のやさしい筆ペン 齋藤 佳馨 6回 17,100円	第3(金) 15:30～17:00
粋な江戸文字を書く ～「勘亭流」と「まとい文字」～ 江戸文字作家 志村 康夫 6回 15,235円	第1・3(水) 14:00～16:00
篆刻～石で印を彫ってみる～ 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 6回 18,282円	第4(月) 10:00～12:00

絵画	
絵画入門 画家 加藤 尚美 12回 37,200円	毎週(火) 10:00～12:00
デッサン～基礎から表現まで～ 画家 加藤 尚美 6回 18,600円	第2・4(火) 13:00～15:00
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 6回 18,588円	第2・4(木) 10:00～12:00
旅のスケッチ 小田 正人 6回 18,588円	第2・4(木) 13:00～15:00
多摩の風景スケッチ 洋画家 日展会友 光風会会員 知久 正義 6回 18,600円	第1・3(火) 13:00～15:00
楽しい水彩スケッチ 白岩 繁夫 6回 18,300円	第1・3(月) 13:00～15:30
はじめてのスケッチ教室 白岩 繁夫 6回 18,300円	第2・4(月) 13:00～15:30
スケッチ・水彩画(金曜) 北条 章 6回 18,894円	第2・4(金) 10:00～12:00
スケッチ・水彩画(水曜) 北条 章 5回 15,745円	第1・3(水) 10:00～12:00
やさしい植物画 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 6回 18,600円	第1・3(金) 13:00～15:00
淡彩・水彩画入門 洋画家 蒲生 俊紀 6回 18,600円	第1・3(月) 13:30～15:30
水曜絵画～水彩・パステル～ 洋画家 蒲生 俊紀 10回 31,000円	毎週(水) 10:00～12:00
風景画を楽しもう 美術家 高木 雄司 6回 19,500円	第2・4(金) 13:00～15:30
やさしい水彩画～季節の花・風景を描く～ 大熊 弘文 6回 18,600円	第2・4(日) 10:00～12:30

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
憧れの油絵～描いてみませんか、簡単な形から～ ➡詳細はP3へ	第1・3(火) 13:00～15:00
基礎から学ぶ やさしい油絵入門 中川 直子 6回 18,588円	第1・3(金) 13:30～15:30
初歩からの日本画 ➡詳細はP3へ	第1・2・3(水) 10:00～12:00
入門の水墨画 現代水墨画講師 今岡 紫雲英 6回 18,600円	第1・3(木) 10:00～12:00
やさしい木版画 日本版画協会 木版画家 木下 泰嘉 6回 18,600円	第2・4(金) 10:00～12:00
絵手紙を楽しむ 浅倉 須真子 6回 18,282円	第2・4(木) 13:00～15:00
～今だからこそ基礎から学びたい!～ おとなの絵画教室 ◀左のピックアップ欄へ	第2・4(月) 18:30～20:30
はじめてのゼンタングル® ～心が落ち着く瞑想アート～ ゼンタングル® 認定講師 松下 一子 5回 17,000円	第3(火) 18:30～20:30
～ボタニカルアートを楽しむ～バラと植物を描く Botanical Artist 道恵 6回 20,700円	第1・3(月) 13:00～15:00
やさしいペン画～線で描くモノクロの世界～ 小林 美紀 6回 18,600円	第2・4(月) 13:00～15:00
やさしい色えんぴつ入門 アトリエ SUN 主宰 上野 道 5回 15,450円	第1・3(水) 13:00～15:00
ぬくもりのある色えんぴつ画 アトリエ SUN 主宰 上野 道 6回 18,540円	第1・3(金) 13:00～15:00
アクリル画はおもしろい ➡詳細はP3へ	第2・4(金) 10:00～12:00
俳画を楽しむ ➡詳細はP3へ	第2・4(月) 13:30～15:30
はじめて曼荼羅を描く 天野 たま美 6回 18,282円	第1・3(月) 10:00～12:00
ぬり絵からはじめる絵の世界～色鉛筆と水彩～ 天野 たま美 6回 18,600円	第1・3(月) 15:00～17:00

音楽・古典芸能		
見 見学必須の講座		
ゴスペルコーラス ◀左のピックアップ欄へ	夜間	第2・4(木) 19:00～20:30
ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ(水曜日クラス) ジャズシンガー 夏実 泰代 5回 17,015円		第1・3(水) 15:30～17:00
ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ(木曜日クラス) ジャズ・シンガー 夏実 泰代 6回 20,418円	キャンセル待ち	第2・4(木) 10:30～12:00
YUBAメソッド・ヴォイストレーニング(経験者クラス) YUBA メソッド認定 Voice インストラクター 岩崎 えり子 6回 24,084円		第2・4(水) 13:00～14:00
YUBAメソッド・ヴォイストレーニング(初心者クラス) ◀左のピックアップ欄へ		第2・4(水) 14:30～15:30
みんなでハーモニー 声楽家 与儀 静香/ピアニスト 栗島 和子 6回 18,300円		第2・4(水) 13:30～15:00
やさしいシャンソン(13:15～) シャンソン歌手 小川 景司 5回 18,660円		第2・4(木) 13:15～14:45
やさしいシャンソン(15:00～) シャンソン歌手 小川 景司 5回 18,660円		第2・4(木) 15:00～16:30
「懐メロ楽校」～懐かしき昭和の名曲を歌う～ ◀左のピックアップ欄へ		第2・4(水) 16:00～17:30
ミュージカルを歌おう 元宝塚歌劇団 美樹 ひろみ 6回 19,740円		第2・4(火) 10:30～12:00
すてきなハーモニー 声楽家 石井 初美 6回 18,600円		第1・3(木) 13:00～15:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
ジャズ&ヴォーカル(昼 15:30～) ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子 5回 17,500円	第1・3・5(金) 15:30～17:00
ジャズ&ヴォーカル(夕方 17:30～) ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子 5回 17,500円	第1・3・5(金) 17:30～19:00
スペイン・ラテンの名曲を歌おう♪ Vamos a cantar juntos! ◀左のピックアップ欄へ	第1・3(月) 16:15～17:30
おしゃれに二胡を弾く(入門) ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子 6回 18,282円	第1・3(月) 17:30～18:30
おしゃれに二胡を弾く(上級) ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子 6回 24,900円	第1・3(月) 16:00～17:15
おしゃれに二胡を弾く(中級)金曜 ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子 6回 23,166円	第1・3(金) 17:00～18:30
気軽なウクレレ 見 (有) 根本ウクレレ教室 根本 淳則 6回 17,100円	第1・3(火) 13:00～14:30
はじめてのウクレレ 見 (有) 根本ウクレレ教室 片山 美奈 6回 17,100円	第1・3(火) 15:00～16:30
はじめての沖縄三線 ◀左のピックアップ欄へ	第2(土) 12:00～13:00
はじめてのキーボード演奏(火曜・14:00～) カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 6回 20,940円	第2・4(火) 14:00～15:30
はじめてのキーボード演奏(火曜・16:00～) ◀左のピックアップ欄へ	第2・4(火) 16:00～17:30
はじめてのキーボード演奏(水曜・13:15～) カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 5回 17,450円	第1・3(水) 13:15～14:45
はじめてのキーボード演奏(水曜・15:00～) カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 5回 17,450円	第1・3(水) 15:00～16:30
はじめてのキーボード演奏(木曜クラス) カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 5回 20,940円	第1・3(木) 10:00～11:30
カリンバを楽しもう(入門)【第1火】 おてがるカリンバ協会認定講師 鈴木 えみ 6回 19,500円	第1(火) 10:30～12:00
カリンバを楽しもう(ステップアップ)【第3火】 おてがるカリンバ協会認定講師 鈴木 えみ 6回 19,500円	第3(火) 10:30～12:00
扇靖流 大正琴 扇靖流家元 岩佐 扇靖 6回 18,600円	第1・3(木) 10:00～12:00
香川隆樹の篠笛(入門) 夜間 ◀左のピックアップ欄へ	第2・4(木) 18:15～19:00
香川隆樹の篠笛(中級) 夜間	第2・4(木) 19:15～20:15
古典尺八の第一人者による尺八教室(初心者) ◀左のピックアップ欄へ	第1・2・3(金) 17:30～19:30
古典尺八の第一人者による尺八教室(経験者) 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 9回 32,004円	第1・2・3(金) 17:30～19:30
はじめての津軽三味線 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 他 6回 15,235円	第2(火) 17:30～19:00
津軽三味線(初級) 夜間	第2(火) 19:15～20:45

手芸・工芸		見 見学必須の講座
オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 仲谷 幸子ほか 5回 15,200円	第1・3(水) 10:00～12:00	
オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 仲谷 幸子ほか 5回 15,200円	第1・3(水) 10:00～12:00	
オノエ・メグミのパッチワーク 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 出羽 律子 6回 18,600円	第1・3(土) 14:00～16:00	
編みものアラモード ※現在募集は行っておりません。 編み物作家 くげ なつみ 6回 18,540円	第4(火) 10:00～12:00	
魅惑の『糸かけ曼荼羅』 夜間 (一社) 糸かけ曼荼羅協会 公認インストラクター 吉田 奈津子 6回 23,100円	第4(水) 18:00～20:30	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
「韓国のパッチワーク」ポジャギ(第2月) 手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑 6回 23,160円	第2(月) 10:00～12:00
「韓国のパッチワーク」ポジャギ(第2水) 手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑 6回 23,160円	第2(水) 10:00～12:00
～津軽地方の伝統的刺し子～津軽こぎん刺し ➡右のピックアップ欄へ	第2(金) 13:00～16:00
ビクトリアン刺繍 見 ➡右のピックアップ欄へ	第4(木) 10:30～12:30
手織りも裂織りも ～楽しみながら資格もとれる～(水曜) 見 染織デザイナー 山下 二巳子 6回 26,340円	第3(水) 10:00～13:00
手織りも裂織りも ～楽しみながら資格もとれる～(土曜) 見 染織デザイナー 山下 二巳子 6回 26,340円	第4(土) 13:00～16:00
紹ざし ➡右のピックアップ欄へ	第4(月) 10:00～12:00
中山みどり羊毛フェルト愛犬・愛猫作り 中山みどり認定講師 山崎 晴美 6回 25,794円	第4(金) 13:00～16:00
ちりめん細工～初級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回 24,696円	第3(金) 12:30～16:00
ちりめん細工～中級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回 24,696円	第1(金) 12:30～16:00
ちりめん細工～上級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回 24,696円	第3(金) 12:30～16:00
タティングレース(火) ◀左のピックアップ欄へ	第2(火) 10:00～12:00
着物リメイク教室 ➡詳細はP6へ	第1・3(火) 13:30～15:30
かぎ針で編むニット雑貨レッスン ニット作家 Ha-Na 6回 18,588円	第2(金) 13:30～15:30
初心者さんのかぎ針編み 夜間 ➡右のピックアップ欄へ	第3(木) 18:00～19:30
日本刺繍① 見 刺繍作家 草乃 しずか・内野 文代 他 6回 21,900円	第2・4(木) 10:00～12:00
日本刺繍② 見 ➡右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 13:30～15:30
桜居せいこ監修 つまみ細工教室 一般社団法人日本つまみ細工協会監事 増田 みか 6回 22,560円	第2(木) 10:00～12:00
～シックな大人のアクセサリー～ ブルーデコ・ジュエリー JGA ブルーデコ® 認定協会講師 宅間 ちさ 6回 21,948円	第4(火) 10:00～12:30
漆をつかわないモダン金継ぎ～ブルー継ぎ～ ➡右のピックアップ欄へ	第3(日) 10:00～12:00
帽子づくりを楽しむ ➡右のピックアップ欄へ	第2(土) 10:00～12:00
わたしだけの手作り帽子 帽子作家 池田 道子 6回 20,700円	第1・3(木) 10:00～12:00
和裁(第1・3木) 和裁講師 中島 富美江 6回 21,948円	第1・3(木) 10:00～12:20
和裁(第2・4木) 和裁講師 中島 富美江 6回 21,948円	第2・4(木) 10:00～12:20
ボードウィービング キャンセル待ち ～織り機なしで織物を織る～ YY 工房 講師 田巻 夕起子 6回 21,336円	第2(水) 13:00～15:30
日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス ➡右のピックアップ欄へ	第3(土) 10:00～12:00
粕谷育代の手作りティディベア キャンセル待ち ティディベアアーティスト 粕谷 育代 6回 21,336円	第1(木) 13:00～15:00
米山マリの人形レッスン キャンセル待ち	第4(水) 13:00～15:00
サコタカコのビーズ織り・編み サコタカコ創作ビーズ織り 本部講師 矢部 百子 6回 21,336円	第3(水) 10:00～12:00

おすすめ講座ピックアップ	
初心者さんのかぎ針編み ニット作家 Ha-Na 人気の「かぎ針編み」。編み図の読み方や編み始め方など基本から学び、日常で役立つ小物を作ります。レッスン時間内は、かぎ針などの道具類は全てレンタルいたします。	第3(木) 18:00～19:30 6回 19,500円
～津軽地方の伝統的刺し子～津軽こぎん刺し 津軽こぎん刺し作家 沓澤 景子 江戸時代に始まったといわれるこぎん刺しは農民の麻布の着物に刺繍で補強して、少しでも寒い津軽地方の冬を過ごすために考えられました。津軽こぎん刺しの特長は藍染の麻布に白い木綿で織り目に添って手刺しするものです。	第2(金) 13:00～16:00 6回 24,696円
日本刺繍② 刺繍作家 草乃 しずか・内野 文代 他 伝統工芸の日本刺繍を、新しい感覚で身のまわりの小物に生かす手軽で楽しいコース。基礎科制作品例※制作の進度は各自のペースで進んで下さい。	第2・4(木) 13:30～15:30 6回 21,900円
帽子づくりを楽しむ 帽子作家 池田 道子 初めての方は自分のサイズのベレー帽を作り、ブリムの付いたクロッシェ、6枚接ぎのチューリップハットと制作いたします。	第2(土) 10:00～12:00 6回 20,112円
とんぼ玉とガラスクラフト アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子 ガスバーナーの炎でガラス棒を熔かし、小さなビーズから模様の入ったとんぼ玉、はし置きなどをつくります。身に付けられるもの、生活の中で使えるものなどを作っていきます。	第2・4(火) 10:00～12:00 6回 18,300円
ビクトリアン刺繍 手芸家 世尾 多恵 英国のビクトリアンスタイルを基本にしたクラシカルなデザインの刺繍。小物を中心に、糸で様々なモチーフの刺繍をあしらいます。モチーフによってはビーズやレース、スパングルなども使いながら美しい作品に仕上げます。	第4(木) 10:30～12:30 6回 21,336円
紹ざし (財)日本手工芸指導協会 紹ざし科師範 山崎 真理子 1200年続いている伝統文化の一つです。紹布を木枠に張り、絹糸を一定方向に刺す技法で、伝統文様からオリジナルの図柄まで刺すことができます。技法や材料がシンプルで初心者の方でも取り掛かりやすく、額に入れて飾ったり、アクセサリーや小物を作ることもできます。	第4(月) 10:00～12:00 6回 21,030円
日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス デザイナー 日柳 佐貴子 ファッションの仕上げにアクセサリーをコーディネートすることでその日の気分も変わります。天然石や他の素材を使って季節に合わせたオリジナルビーズジュエリーを楽しみましょう。	第3(土) 10:00～12:00 6回 21,336円
漆をつかわないモダン金継ぎ～ブルー継ぎ～ ブルー継ぎ®認定講師 宅間 ちさ 壊れた器や置物を簡単な手順で修復する新しい技法です。漆を使わずたった1つの材料を使用してまるで金継ぎやお洒落な模様にも見えるお仕上がり。新しく、楽しいブルー継ぎで丁寧な暮らしを楽しみましょう。	第3(日) 10:00～12:00 6回 22,500円
土曜陶芸 とみなが陶房 陶芸家 富永 慎一 器をつくる楽しさを味わい、長く陶芸を趣味としていくために基本的なことを反復し、自分で土選びから焼成までできるように技術的な面も習得できるように学びます。	第1・3(土) 10:00～13:00 5回 15,745円

おすすめ講座ピックアップ		
着物リメイク教室 やすあかの古布あそび専任講師 石黒 和子 タンスの中で眠っている着物や帯が、簡単なパターンと縫い方でおしゃれな服に変身。最初は絹の着物地で作る「四角い布を接ぎ合わせたワンピース」を作る予定です。3ヶ月で1パターンこちらで用意したデザインを作るのが原則ですが、みなさんの様子をみながら他のデザインのモノや小物等プラスしていきます。 	第1・3(火) 13:30～15:30 6回 23,700円	
和紙あそび～大人のおりがみ～ 工房アトリエ優希代表 塩谷 優希 季節の行事に合わせた和紙作品を楽しく折ってつくり、暮らしを彩ってみませんか。指先を使うので、脳の活性化やリハビリ効果も期待できます。やさしくあたたかい和紙の風合いを大切に、心を込めてつくる大人の折り紙です。 	第3(水) 10:00～12:00 6回 18,282円	
ゆっくり骨盤体操 バランスコーディネーション教育トレーナー 村上 美智子 体の中心にある骨盤周辺を整えることで血流が良くなり、冷性の改善につながります。また多くの女性が悩む尿もれや頻尿、ポッコリお腹の解消につながる骨盤底筋のエクササイズも取り入れます。 	第1・3(木) 15:30～16:30 6回 20,100円	
無理なく始める寝ながらヨガと脳活呼吸トレーニング 日本ヨーガニドラー健康協会代表 廣澤 妙日祐 ハードな運動や難しいポーズは必要なく、瞑想と調気法による心身の深いリラクゼーションを効果的に取り入れたオリジナルプログラムです。睡眠の質を高め、根本から元気になりましょう。 	第2・4(木) 16:00～17:15 6回 18,900円	
顔ヨガでアンチエイジング!ー女性限定ー 高津文美子式顔ヨガ アドバンスインストラクター 木下 珠 加齢や重力で衰え易い顔の筋肉は、動かして鍛えればハリ弾力がよみがえり引きしまります。若々しい顔と自信を取り戻す事ができます。基礎と応用を繰り返しながらお顔の左右差の改善や小顔、若見えのコツ、美肌に良い食事、写真写りの良い笑顔とポーズなどを習得しましょう。 	第1(金) 10:30～12:00 6回 18,300円	
股関節スローストレッチ(第2・4水) ナチュラルムーブメント公認インストラクター 芝間 あい "カラダの要"である股関節を柔軟にすることで、正しい姿勢・歩き方・動きを身につけ動きやすい体を目指します。痛みのある膝や腰の負担軽減にも役立ちます。体が硬い方、運動が苦手な方でもトライいただけます。 	第2・4(水) 13:00～14:30 6回 18,900円	
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜) ヘルストレーナー 駒崎 優／インストラクター 高村 靖子 身体のクセを見直して、きれいな姿勢と歩き方を習得します。正しい姿勢を保つだけで、腰や膝への負担を和らげ動作が楽になります。椅子を使った筋肉ストレッチなどを織り交ぜながら、健康的な身体づくりを目指します。 	第2・4(火) 13:30～15:00 6回 17,700円	
～しなやかでバランスのとれた体を目指す～ バレエエクササイズ 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり バレエの動きはハードな動作はなくてもすみずみの筋肉まで意識して動くことで、体の柔軟性を高め腹筋や背筋などの筋力を向上させます。バレエの動きを取り入れたストレッチで、今まで気づかなかった体の歪みやクセを知り、ケガを予防し、しなやかでバランスのとれた体を目指しましょう。 	第2・3・4(金) 16:30～17:30 8回 22,000円	
～ラテンな気分で踊ろう!～ ズンバゴールド(初心者・金曜・夜) Bailando主宰 あさい しょうこ ZUMBA(ズンパ)は、サルサ、フラメンコ、ベリーダンスなどラテンを中心に世界中のダンス音楽にあわせて踊る楽しいプログラムです。初心者向けの振付はとても簡単、間違えてもOKなので、ダンス未経験の方、体力に自信が無い方、年齢関係なくどなたでもお楽しみいただけます。 	第2・4(金) 18:30～19:30 6回 18,300円	
クウレイナニ橋本のゆったり楽しむフラ クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール アロヒラニ 鈴木 フラ経験者クラス。曲に合わせてゆったりと基本のステップを繰り返し練習しながら上達を目指します。より正確なステップを踏めるように練習しながら、南国の陽気な気分を味わいましょう。 	第1・3・4(木) 15:45～16:45 9回 25,650円	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
能面をつくる 面打師 伊藤 通彦 6回 30,810円	第2・4(水) 16:00～18:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(月曜・午前) 監修:(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 担当:(社)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 5回 18,800円 キャンセル待ち	第3(月) 10:00～12:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(月曜・午後①) 監修:(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 担当:(社)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 5回 18,800円 キャンセル待ち	第3(月) 13:00～15:30
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午後②) 監修:(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 担当:(社)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 5回 18,800円	第3(月) 16:00～18:30
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午前) 監修:(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 担当:(社)漆芸伝承の会公認講師 永滝 恵美子 6回 24,882円	第3(水) 10:00～13:00
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午後) 監修:(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 担当:(社)漆芸伝承の会公認講師 永滝 恵美子 6回 24,882円	第3(水) 14:00～17:00
立体絵画 シャドーボックス 初・中級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 18,300円	第2・4(火) 13:30～15:30
立体絵画 シャドーボックス 上級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 19,500円	第2・4(火) 13:30～15:30
やさしい木彫 はちのす会主宰 渡辺 二笙・丸山 由美子 6回 15,235円	第1・3(水) 10:00～12:00
楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～初級～ ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 18,600円	第2・4(火) 10:00～12:30
楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～中級～ ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 19,200円	第2・4(火) 10:00～12:30
楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～初級～ ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 18,600円	第1・3(土) 13:00～15:30
楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～中級～ ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 19,200円	第1・3(土) 13:00～15:30
楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～上級～ ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 20,400円	第1・3(土) 13:00～15:30
カルトナーージュ～フランス伝統工芸を作る～ アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子 6回 21,336円	第3(木) 10:15～12:15
やさしいレザークラフト 革工房こじか主宰 南 由紀子 6回 20,700円	第3(木) 13:30～15:30
とんぼ玉とガラスクラフト ➡詳細はP5へ	第2・4(火) 10:00～12:00
自分で編むはじめての竹かご ちくげい工房無心庵認定講師 柳澤 亜子 6回 28,380円	第2(水) 13:00～16:00
アメリカントールペイント マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回 18,600円	第1・3(金) 10:00～12:00
花のクレイクラフト～焼かずにできる粘土工芸～ ブルーム N 講師 鈴木 美千代 6回 18,600円	第1・3(火) 10:00～12:00
土曜陶芸 ➡詳細はP5へ	第1・3(土) 10:00～13:00
和紙あそび～大人のおりがみ～ ➡左のピックアップ欄へ	第3(水) 10:00～12:00

美容・健康・生活術		
キレイをつくる 夜のベーシックヨガ インド政府 AYSU 省認定 プロフェッショナルヨーガ講師 武井 悠桂 12回 36,600円	毎週(月) 19:30～21:00	夜間
ストレッチヨーガ ① 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 11回 33,550円	毎週(水) 10:00～11:30	
ストレッチヨーガ ② 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 5回 15,250円	第1・3(水) 13:00～14:30	
～しなやかでバランスのとれた体を目指す～バレエエクササイズ ➡左のピックアップ欄へ	第2・3・4(金) 16:30～17:30	
ヨガで心身を整える 龍村ヨガ認定指導員 宮本 よしか 6回 21,900円	第3(土) 15:30～17:00	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
～呼吸ひとつであなたも変わる!～ 楽しく学ぶホームヨーガ 日本ヨーガ学会 田原 豊道・萩山 貴美子・池本 恵理子 6回 18,300円	第2・4(水) 13:00～14:30
日曜ブリージングヨーガ 日本ヨーガニドラー健康協会代表 廣澤 妙日祐 5回 15,250円	第1・3(日) 10:00～11:30
～心と体のバランスを取り戻す～ ストレスマネージメントヨーガ 日本ヨーガニドラー健康協会代表 廣澤 妙日祐 6回 18,300円 夜間	第2・4(木) 19:00～20:30
無理なく始める寝ながら ヨーガと脳活呼吸トレーニング ➡左のピックアップ欄へ	第2・4(木) 16:00～17:15
身体にやさしい健康体操 ー女性限定講座ー 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 33,000円	毎週(火) 11:15～12:15
中高年のリフレッシュ体操 ー女性限定講座ー 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 33,000円	毎週(火) 10:00～11:00
股関節スローストレッチ(第2・4金) ナチュラルムーブメント公認インストラクター 芝間 あい 6回 18,900円	第2・4(金) 10:00～11:30
股関節スローストレッチ(第2・4水) ➡左のピックアップ欄へ	第2・4(水) 13:00～14:30
ゆる体操 ゆる体操正指導員 森岡 文雅 12回 35,400円	毎週(金) 14:00～15:15
ゆっくり骨盤体操 ➡左のピックアップ欄へ	第1・3(木) 15:30～16:30
チェアストレッチと簡単脳トレ バランスコーディネーション教育トレーナー・シナプロジーンストラクター 村上 美智子 6回 19,740円	第1・3(木) 14:10～15:10
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜) ➡左のピックアップ欄へ	第2・4(火) 13:30～15:00
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(木曜) ヘルスケアトレーナー 駒崎 優／インストラクター 高村 靖子・若尾 洋子 6回 17,700円	第2・4(木) 10:00～11:30
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午前) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 18,900円	第2・4(日) 10:00～12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3日曜) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 18,900円	第1・3(日) 10:00～12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午後) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 18,900円	第2・4(日) 13:00～15:00
スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3木 夜) 一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 18,900円 夜間	第1・3(木) 18:30～20:30
Cinema Action殺陣ー女性限定講座ー 芸道殺陣波瀾流 高瀬道場 師範 多加野 詩子 6回 18,282円	第2・4(水) 19:00～20:30
漢方とアロマ Xiang 中医アロマセラピースクール主宰 有藤 文香 6回 21,336円	第2(木) 13:00～15:00
顔ヨガでアンチエイジング!ー女性限定ー ➡左のピックアップ欄へ	第1(金) 10:30～12:00

舞踊・ダンス		
正派西川流・日本舞踊 ➡右のピックアップ欄へ	第1・3(火) 10:00～12:00	
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンバゴールド(初心者・金曜・夜) ➡左のピックアップ欄へ 夜間	第2・4(金) 18:30～19:30	
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンバゴールド(初心者・日曜) Bailando 主宰 あさい しょうこ 6回 18,300円	第1・3(日) 13:00～14:00	
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンバゴールド(初心者・木曜) Bailando 主宰 あさい しょうこ 6回 18,300円	第1・3(木) 11:00～12:00	
クウレイナニ橋本のゆったり楽しむフラ ➡左のピックアップ欄へ	第1・3・4(木) 15:45～16:45	
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門・初級 クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウル坂本 12回 34,200円	毎週(月) 12:45～13:45	
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級1 クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウル坂本 12回 34,200円	毎週(月) 14:00～15:00	
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級2 クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウル坂本 12回 34,200円	毎週(月) 15:15～16:15	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
楽しい社交ダンス オカダダンススタジオ 若槻 絵里子 10回 29,500円	毎週(土) 13:30～15:00
タップダンス入門 JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆 12回 34,200円	毎週(月) 19:00～20:00
タップダンス～ステップアップ～ JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆 12回 34,200円	毎週(月) 19:15～20:45
大人のクラシックバレエI(入門)～ 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回 34,200円	毎週(火) 16:30～17:30
大人のクラシックバレエII 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回 35,400円	毎週(火) 19:15～20:30
趣味のクラシックバレエI(入門)～ 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 11回 31,350円	毎週(土) 10:00～11:00
趣味のクラシックバレエ II 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 11回 32,450円	毎週(土) 11:10～12:30
パントマイム レッスン パントマイムアーティスト・役者 SATOCO 6回 21,300円	第1・3(月) 13:00～14:15

食と料理	
発酵のある暮らし ➡右のピックアップ欄へ	第2(日) 10:30～12:30

花・植物・ガーデニング	
フレッシュフラワーアレンジメント AKI FLOWERS 主宰 ヴァレンティン 章子 6回 42,600円 (花材費含む)	第1・3(木) 13:30～15:30
フラワーコーディネーション初級・中級 MHB 主宰 村山 百合子 6回 17,058円	第1・3(金) 10:15～12:00
フラワーコーディネーション上級 MHB 主宰 村山 百合子 6回 18,282円	第1・3(金) 10:15～12:00
ドライフラワーアレンジメント～自然な楽しさを楽しむ～ ➡右のピックアップ欄へ	第1(日) 10:30～12:30
手のひらで楽しむモダン盆栽 ➡右のピックアップ欄へ	第3(水) 14:30～16:30
季節の草花と暮らす NEW グリーンアドバイザー GAROTA'S 稲田 幸江 6回 20,700円	第4(水) 10:00～12:00

華道・茶道・香道・マナー 見 見学必須の講座	
いけばな小原流 初級 見 ➡右のピックアップ欄へ	第2・4(火) 18:30～20:30
いけばな小原流 上級 見 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 6回 18,600円	第2・4(火) 18:30～20:30

囲碁・将棋	
囲碁伊藤教室(金曜)～10級から三段～ 伊藤 芳人 11回 28,050円	毎週(金) 10:00～12:00
囲碁伊藤教室(月曜)～10級から三、四段～ 伊藤 芳人 11回 28,050円	毎週(月) 10:00～12:00
初級の囲碁(土曜・午前)～15級から二段～ 島田 広美 11回 30,800円	毎週(土) 10:00～12:00
入門の囲碁(土曜・午後)～入門・初級～ 島田 広美 11回 31,900円	毎週(土) 13:00～15:00
有段の囲碁～2級以上～ 日本棋院棋士九段 小長井 克 4回 14,224円	第1・3(月) 15:00～17:30
小林孝之の囲碁入門～始めよう囲碁～ ➡右のピックアップ欄へ	第1・2・3(火) 10:00～12:00
囲碁上級(火曜・午前)6級～三段 ➡右のピックアップ欄へ	毎週(火) 10:00～12:00
囲碁上級(火曜・午後)6級～三段 村瀬 なつ 12回 30,600円	毎週(火) 13:30～15:30

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
超入門囲碁教室(はじめて～20級) NEW 村瀬 なつ 12回 33,600円	毎週(金) 10:30～11:40
囲碁初級～上級(10級から初段) 村瀬 なつ 12回 30,600円	毎週(金) 13:00～15:00
実戦の囲碁～5級から五段～ 村瀬 なつ 12回 30,600円	毎週(月) 12:30～14:30
楽しい囲碁教室～2級から六段～ 長谷川 喜弘 12回 33,000円	毎週(木) 13:30～15:30

ゲーム・手品・占い	
レディースマージャン教室 (火曜・初中級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 他 6回 18,600円	第1・3(火) 9:50～11:50
レディースマージャン教室 (火曜・初級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 他 6回 18,600円	第1・3(火) 9:50～11:50
レディースマージャン教室(中級～) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 他 12回 37,200円	毎週(土) 13:15～15:45
レディースマージャン教室 (第1・3土・入門) NEW 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 他 6回 18,600円	第1・3(土) 9:50～12:00
レディースマージャン教室 (第2・4土・入門) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 他 6回 18,600円	第2・4(土) 9:50～12:00
基礎からのテーブルマジック プロマジシャン 庄司 タカヒト 6回 16,740円	第2(金) 19:00～20:30
楽しいマジック ➡右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:00～12:00
タロット占いクラブ(第3火) タロット占い師 桜田 ケイ 6回 18,282円	第3(火) 19:00～20:30
手相の見方(入門) 手相運命学教室仙習院認定講師 耀輝 6回 18,900円	第4(土) 10:00～11:30
手相の見方(中級) 手相運命学教室仙習院認定講師 耀輝 6回 18,900円	第4(土) 12:30～14:00
手相の見方(研究科) 手相運命学教室仙習院認定講師 耀輝 6回 18,900円	第4(土) 14:30～16:00

キッズ・親子・ペット 見 見学必須の講座	
子どものバレエ教室(小学生) 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回 32,892円	毎週(火) 17:30～18:40
こども書道 午前 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 9回 22,050円	第1・3・4(土) 10:15～11:45
こども書道 午後 ➡右のピックアップ欄へ	第1・3・4(土) 13:15～14:45
【5人限定クラス】 こどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午前) 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 9回 13,050円	第1・3・4(土) 10:15～10:55
【5人限定クラス】 こどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午後) ➡右のピックアップ欄へ	第1・3・4(土) 13:15～13:55
はじめてのキーボード演奏 (キッズクラス) NEW カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 6回 18,000円	第2・4(火) 17:50～18:35
はじめてのキーボード演奏 (ジュニアクラス) NEW カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子 6回 18,600円	第2・4(火) 18:50～19:35
～創作ロボット～バトルロボット作りに挑戦(午後) 見 ➡右のピックアップ欄へ	第1・3(日) 13:00～15:00

おすすめ講座ピックアップ	
正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 日本舞踊の五大流派のひとつ西川流をお稽古します。身体の芯を作り美しいぐさや立ち居振る舞いを身につけます。踊りの演習ではさまざまな種類の曲に挑戦しながら、身体の使い方、形などを学びます。	第1・3(火) 10:00～12:00 6回 18,600円
ドライフラワーアレンジメント ～自然な楽しさを楽しむ～ Kicoro主宰 ドライフラワー&花雑貨 豊美 喜久子 季節の色彩の花、ハーブやグリーン花材を乾燥させたナチュラルなドライフラワーを使い、香りも楽しみながらアレンジしていただきます。花器にも自然の素材、ブリキやウッドフレームなどのアイテムを取り入れたレッスン。	第1(日) 10:30～12:30 6回 18,540円
手のひらで楽しむモダン盆栽 琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵 手のひらに収まるほどの小さな盆栽を作って、日本の四季を身近に感じてみませんか。毎回、季節の植物を1つずつ講師の説明のもと作り上げていきます。	第3(水) 14:30～16:30 6回 22,254円
いけばな小原流 初級 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 風のささやきや水の流れといった自然の息吹を感じながら自然を生ける小原流。「水も風も又花なり」といったその奥深さを大切にしながら、心静かに、豊かな気持ちでいけばなの感性を磨いてまいりましょう。	第2・4(火) 18:30～20:30 6回 17,400円
小林孝之の囲碁入門～始めよう囲碁～ 日本棋院準棋士四段 小林 孝之 囲碁の入門書を読んだことがある方。対局することが自信のない方。整地の仕方など、基本の基本を学びたい方のクラスです。囲碁は会話をしなくてもお互いの考え方が分かることから「手談」と言われ、盤を通して楽しむことができます。あなたも囲碁を生涯の趣味としてみませんか。	第1・2・3(火) 10:00～12:00 9回 22,950円
囲碁上級(火曜・午前)6級～三段 村瀬 なつ 上級は初段を目指すための大事なステップアップです。春・秋期は教室での対局の棋譜を教材に、序盤を中心とした解説から囲碁の基本と応用を身につけます。夏・冬期はテーマ別に戦いの駆け引きを学び、実戦の面白さを満喫していただきます。	毎週(火) 10:00～12:00 12回 30,600円
楽しいマジック プロマジシャン 庄司 タカヒト マジックと聞くと不器用だからと敬遠されがちですが、決してそのようなことはありません。基本からしっかりとゆっくり学べば誰もができるものなのです。1回の講座で確実に3～4個のマジックをマスターしていきます。	第2・4(木) 10:00～12:00 6回 18,282円
こども書道 午後 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 筆文字と硬筆を学びます。姿勢や筆・鉛筆の持ち方などに気を配り、美しい文字の基本を身につけていきます。毎回、テーマをもうけた手本で、漢字の成り立ち・特徴、季節感のある言葉等々も総合的に学んでいきます。(対象年齢:年長～中学生)	第1・3・4(土) 13:15～14:45 9回 22,050円
～創作ロボット～ バトルロボット作りに挑戦(午後) CLUB WAD 代表 梁取 弘明 小学生以上を対象に創作ロボットづくりに挑戦する講座です。1期目はライトレースロボットから始めます。工具の使い方や機械部品の組立、電子回路のハンダ付けなど製作に必要な基礎を学びます。2期目はラジオコントロールロボットへと発展。 ※受講申込前に必ず「見学」をしてください。	第1・3(日) 13:00～15:00 6回 18,282円
発酵のある暮らし 発酵料理研究家 izumi 発酵の正しい知識があれば、より健康で豊かな食卓づくりに役立ちます。年間を通し、季節に応じた発酵食の作り方もご紹介します。楽しく調理したい方にもおすすめの講座です。	第2(日) 10:30～12:30 6回 21,000円

鎌倉 古寺の名園散歩

歴史研究家 美作 ゆう子

長い歴史を誇る3つの古刹を訪ねます。年月とともに育てられた庭園は鎌倉ならではの魅力です。庭園はもとより、見頃の花にも癒されます。自然の癒しの中で、古寺に秘められた歴史ロマンを振り返ります。



4/24金、5/8金、6/4木 11:00～15:00
3回 13,500円 ※各回ランチ代別

作家・作品の ゆかりの地を訪ねる

トラベルキャスター 津田 令子

作家が訪ねた街、好んで通った店の味や作品の舞台になった場所を中心に、ゆかりの庭園や洋館、記念館などをメディアで活躍中のトラベルキャスターが案内します。

第4回 11:00～14:30(4/22～)
4回(4～9月) 18,000円



2階建てオープンバスでめぐる 皇居周辺と東京會館ミニ見学、鉄板焼ランチ

トラベルキャスター 津田 令子

人気の2階建てバスで皇居周辺をめぐり、大正11年に誕生した「東京會館」のミニ見学、TOKYO KAIKAN「會」のスペシャルランチをご堪能いただきます。

4/15金 11:00～14:30
14,800円 食事代含む

夜空に灯る小さな短歌教室

「塔」所属 山内 頌子

あなたが大切に思う一瞬を、5・7・5・7・7に残してみませんか。1枚の写真を元に言葉を見つけ、イメージをふくらませることで歌になっていきます。何を見てどう掬いとか、丁寧に向き合えるひとときです。



※ 19:00～20:30(4/8、5/13、6/10) 3回 9,150円

はじめてのウクレレ

(有)根本ウクレレ教室 片山 美奈

楽器経験は不問、ウクレレに興味をもった方ならどなたでも大歓迎です。楽譜が読めなくても大丈夫、チューニングも講師にお任せください。まずはウクレレを弾くことを楽しみたい方向けの講座です。

第1・3回 15:00～16:30(4/7～)
6回(4～6月) 17,100円

スマホ講座

東京スマホ研究会代表・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子

迷わず使えるシニアのスマホ教室(基礎編) スマートフォンを持っている、これから購入する方向けに、文字入力や検索方法、写真撮影など基本操作を毎回復習も交えながら学びます。

第1・3回 13:30～15:30(4/4～)6回(4～6月) 22,500円

こんなに便利スマホ活用術

スマホの基本操作が分かる方対象。LINE、Google翻訳など知っておくと便利なアプリや機能、安全に使うために必要なセキュリティ対策などを学びます。

第2・4回 13:30～15:30(4/11～)6回(4～6月) 22,500円

シニアのためのスマホAI講座

～使い方から画像生成～

世界中で注目の生成AI。概要の説明と、ChatGPTなど代表的なアプリを操作し、画像生成を体験します。初めてでもわかりやすく解説します。

回 10:00～12:00(4/5、4/12)2回 7,500円

シニアのためのSNS講座

～InstagramとXで広がる世界～

家族・友人だけでなく、「趣味の仲間が欲しい」とインスタグラム、XなどのSNSを始めたい方、設定や注意すること

を学び、講座の実習で交流してみましよう。

回 10:00～12:00(5/17、5/24) 2回 7,500円

身近な森をハイキング

～高尾森林科学園探訪～

環境カウンセラー 吉野 勲

身近な森を歩いてみませんか？ 身近に残された森は宝箱、いろいろな植物や動物との出会いがあります。初心者の方でも安心してご参加いただける無理なくゆっくりと歩く自然散策です。



4/2回 10:00～16:00
4,200円

のんびり里山を歩く

～小金井公園江戸東京たてもの園～

環境カウンセラー 吉野 勲

小金井公園の雑木林、江戸東京たてもの園内の植物と一緒に散策しませんか。初心者でも安心してご参加いただける場所を訪ねます。ゆとりをもってゆっくりと歩くのが自然散策の醍醐味です。

4/7回 10:00～16:00 4,200円



楽しく学ぶホームヨーガ

日本ヨーガ学会 荻山 貴美子/池本 恵里子

インド伝統ヨーガを楽しく学びます。ポーズや呼吸法といった基本を身につけます。春は太陽の礼拝行い、ストレスから解放され、リフレッシュできるひとときを過ごしましょう。

※ 13:00～14:30(4/8、4/22、5/13) 3回 9,600円



小島健のはじめての俳句 基本の「き」

俳人協会副会長・NHK学園俳句講座講師 小島 健

俳句初心者向けテレビ番組にも出演経験のある講師が俳句づくりの基礎を明るく、楽しく、丁寧に、基本を繰り返しながら進めます。俳句を始めてみたい方や、句会を始めたい方におすすめです。

第2回 13:00～15:00(4/9～)
6回(4～9月) 20,700円

はじめてのお灸(入門)

鍼灸師 山田 由起

全く知らない方でも、ご自分でツボを探して、体を楽にできるようにになります。腰痛、肩こり、膝痛、頭痛、胃腸の不調、美肌やむくみまで、お灸を楽しみ健康に美しくなりましょう男性も歓迎です。

※ 10:30～12:00(4/10、5/8、6/12)
3回 10,350円 教材費3,500円別

はじめてのタロット占い

タロット占い師 桜田 ケイ

タロットカードに触れたことがない方でも、カードの基本と読み方をわかりやすく学びます。自分の日々のことや悩みを占いながら、実際に他の人を占えるコツまで学んでいきます。4～9月6か月11回の講座です。

※ 19:00～20:30(4/14～)
6回(4～6月) 19,500円

手相の見方(入門)

手相運命学教室 仙習院認定講師 耀輝

過去と現在、未来の流れや健康について判断できる手相。今の自分を知り、より良く充実した人生を送るため学んでみませんか。入門を修了後は初級クラスへ進級いただけます。

※ 10:00～11:30
(4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26)
6回 18,900円

日本橋川、神田川クルーズ 名橋めぐり

(公社)東京都道路整備保全公社 道路アセットマネジメント推進室長 紅林 章央

橋の専門家のガイドで、船で名橋を巡ります。橋の歴史、時代背景や橋の構造など、詳しい解説に橋が面白くなること間違いなし。【現地集合・解散】【予定ルート】浅草橋→神田川(聖橋など)→日本橋川(日本橋)→隅田川(永代橋～両国橋)→浅草橋

①5/15金、②5/16土 11:00～12:30
各9,300円 貸切船代含む



超入門囲碁教室

囲碁講師 村瀬 なつ

全く初めての方、学び始めて間もない方を対象としたクラスです。基本ルール、石の並べ方、対局の流れを覚えます。9路盤から始め3か月で13路盤の対局を目指します。※対象:はじめて～20級

※ 10:30～11:40(4/3～)
12回(4～6月) 33,600円



ジャズ・ヴォーカル

ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子

ジャズ・ヴォーカルには不思議な魅力があります。同じ曲でもどのように歌うか、個性や好みで全く違う曲になるところです。自分の声を生かして歌えば「自分だけの一曲」となるのです。※定期講座と合同で行います。

4/17金 17:30～19:00
3,700円



魅惑の糸かけ曼荼羅

(一社)糸かけ曼荼羅協会公認インストラクター 吉田 奈津子

法則に従ってピンに糸をかけていくと、美しいドーナツ状の円が現れます。選んだ色によって仕上がりひとつづつ個性が現れるアート作品。30センチ四方64ピンの作品に挑戦します。

※ 18:00～20:30
(4/22、5/27)
2回 7,900円 材料費5,300円別



はじめてのフラダンス

クワイナニ・ポリネシアンカルチャースクール ケーハウオル坂本

フラダンスを踊ってみたい、はじめての方のための短期講座です。ハワイアンミュージックに合わせて、基本をしっかりと身につけます。どうぞ安心してご参加ください。

回 12:45～13:45(4/13、4/20、4/27)
3回 9,000円



韓国のパッチワーク

「ポジャギ(第2月)」

手芸家、ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑

韓国の伝統手芸「ポジャギ」、独自のカリキュラムに沿って基礎から徐々にステップアップしながら、針仕事を楽しまます。刺繍やキルト、組紐を織り交ぜ、小物から大きな作品まで各々の進度に合わせて制作します。

第2月 10:00～12:00(4/13～)
6回(4～9月) 23,160円



ヨガで心身を整える

看護師・enjuu～縁樹～代表 宮本 よしか

ヨガを通して健康を取り戻した経験をもつ講師が分かりやすくお伝えします。体が硬い方でも、マットの上で座る、仰向けやうつ伏せになるといった姿勢ができれば、安心してご参加いただけます。



土 15:30～17:00(4/18、5/16、6/20)
3回 11,250円

あなたを輝かせる パーソナルカラー診断

JPCA/パーソナルカラー認定講師 堂園 真子

あなたの美しさをひきだす色や、個性を輝かせる色を探すために、コンサルタントがお1人ごとにお似合いの色を診断・アドバイスします。

6/21日 10:00～12:00
3,950円



ゆる体操

ゆる体操正指導員 森岡 丈雅

体のコリは無意識の力みから生まれ、気づかないうちに力が入ったままになっていることがあります。毎週1回の「ゆる体操」で体をゆるめ、無理なくコリをほぐします。

※ 14:00～15:15
(5/15、5/22、5/29)
3回 9,000円



実践のフランス語

～日常生活のリスニング～

フランス語講師 ヴァンソン・シャンドンロー

日常生活で実際に使われる会話を聞き取る力を、単語・文法と絡めて身につけます。講師が準備する教材をもとに無理のないペースで進めます。※フランス語初級Ⅱクラス以上の方対象

※ 16:45～17:45(4/3、4/17、5/15、5/29、6/5、6/19)
6回 20,100円 教材費含む

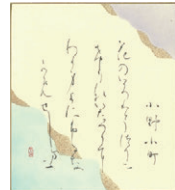


小倉百人一首を書く

毎日書道会 会友 浜野 昌子

筆運びを基礎から習い、一首一首書き上げて、ご自分だけの“百人一首”を作りましょう。また、臨書による古筆の用筆法も同時に学びながら日本独自の美しいかな文字にふれます。

第2・4回 13:30～15:30(4/10～)
6回(4～6月) 18,600円

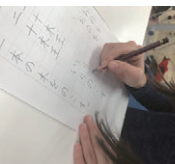


【5人限定クラス】こどもの鉛筆 持ち方・書きかた教室(午後)

墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江

文字を書き始め、鉛筆の持ち方や字の書き方が気になるお子さんのための講座です。正しい鉛筆の持ち方で、ひらがなから簡単な漢字までの課題に取り組み、書き方や字の形の基礎を学習します。※対象:年長～小学2年生

第1・3・4回 13:15～13:55(4/4～)
9回(4～6月) 13,050円



● ● お申し込み方法 ● ● お申し込み方法は3つのうち、いずれかで受講受付いたします。



042-574-0570

受付時間 月～金 9:30～18:00 / 土・日 9:30～13:00 (祝休み)



ホームページ

🔍 NHK学園 くにたち



📍 くにたちオープンスクール/窓口

受付時間 月～金 9:30～18:00 / 土・日 9:30～13:00 (祝休み)

- ホームページからのみ、クレジットカードを利用した受講受付が可能です。スクール窓口での現金受付は行っておりません。
- 電話、スクール窓口で受講予約された方は、別途お送りする「払込取扱票」にて、到着後1週間以内にコンビニまたは郵便局で受講料をお納めください。

【受講上の注意】 ● テキスト・教材など講座によって必要なものは、教室で購入していただきます。

- 講座の日時・内容等は天候や講師のやむを得ない事情などにより、一部変更となる場合があります。また講師を代行して実施することがあります。
- NHK 学園では入会金・年会費はいただいておりません。受講料には消費税・運営費が含まれています。
- ほかの受講者に迷惑をかける行為があった場合は、受講をお断りすることがあります。
- このガイドは 2026 年 2 月 1 日現在の情報です。予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

- 受講料は講座が中止の場合を除いて、原則としてお返しいたしません。
- 定員になり次第、締切ります。満席時はキャンセル待ちでご登録します。
- 受講者が一定数に達しない場合は、講座を中止することがあります。
- 駐車場・駐輪場はありません。



NHK 学園は終生学習の理念のもと、高等学校、生涯学習、福祉教育の3つの分野をもつ総合通信教育機関です。

私たちオープンスクールは「学び、つながり、成長したい」という思いに応えるため、幅広い世代の方に学習の機会を提供し、生涯学習を通じて社会や地域に貢献してまいります。