

国立駅開業100周年記念

「国立三角駅舎物語」

NEW 1日講座

国立市観光まちづくり協会副理事長・松陵大学観光文化学部元教授 嶋津 隆文

今年、国立駅は開業して100年。国立駅の歴史や七不思議(大学通り滑走路・国立のモデルは?など)についての講義と実際に国立駅周辺を散策します。「国立三角駅舎物語」「中央線沿線物語」著者の嶋津隆文先生による旧国立駅舎とその関連する歴史・文化についての講義です。

9/26(土) 13:30～16:00 1回 3,900円

見たい知りたい! 駅の仕事①②③

1日講座 キッズ

(株)JR中央線コミュニティデザイン [nonowa国立] 駅業務担当者

普段立ち入ることのできない、国立駅の事務所で鉄道の仕事を見てみましょう!ホーム見学、券売機・自動改札のなかみ、コンコースの放送体験、駅長室での記念撮影など。対象:小学3～6年生。

①8/4(土) 10:00～11:20
②8/4(土) 12:20～13:40
③8/4(土) 14:40～16:00
3,700円

浮世絵から読み解く江戸文化

NEW 短期2回

演芸評論家・江戸東京研究家 瀧口 雅仁

江戸文化が残した浮世絵や錦絵、挿絵などを手がかりに、江戸時代の文化や風俗に迫っていきます。浮世絵には当時の約束事として描かれている風景や記号があります。そうした約束事を知って浮世絵を読み解けば、新しい視点で当時の様子が見えてきます。浮世絵を通して江戸時代の様子や暮らしを見ていきましょう。

7/24, 8/28(土) 14:00～15:30
2回 7,300円

東京国立博物館 平成館 弘法大師生誕1250年記念 特別展「空海と真言の名宝」を愉しむ

1日講座

半蔵門ミュージアム 客員研究員 吉田 典代

真言宗十八本山、関係寺院が所属する寺宝が紹介される東京国立博物館の特別展(7/14～9/6開催)。訪れる前に展示物の見どころや時代背景などあらかじめ知っておくことで当日の鑑賞がグッと楽しく深いものになります。

7/25(土) 13:00～15:00
4,100円

猛暑の夏を読み解く

1日講座

気象予報士 平井 信行

年々激しさを増す日本の猛暑。気象予報士、防災士の観点から猛暑の原因や影響、今後の見通しについて解説します。また、新たにルールが改訂された防災気象予報の警戒レベルについてもご紹介いたします。

7/2(土) 10:00～12:00
4,150円

手で編める夏のマクラメバッグ

NEW 短期2回

マクラメ編み作家 岡本 淳生

アラビアの伝統技法から生まれたマクラメ編み。道具を使わず手だけで紐を結んで模様を作り、作品に仕上げしていきます。今回は4つの技法を用いて、夏にピッタリの大人可愛いバッグを作ります。

6/24, 7/1(土) 13:00～15:30
2回 7,500円 材料費4,000円別

香りとおハーブのある暮らし

NEW 短期2回

アロマ・ハーブ講師 木坂 くらみ子

季節のハーブや精油の基礎を学びながら、日常に心地よい香りを取り入れる方法を実践的に学べます。8月はオリジナル香水、9月は夏の疲れを癒すバスボムを作ります。

8/20, 9/3(土) 13:30～15:00
2回 7,300円 材料費6,000円別

更年期を健やかに

NEW 短期2回

看護師・enjuu～縁樹～代表 宮本 よしか

女性ホルモンの減る更年期、女性はさまざまな不調を抱えやすくなります。ご自分で簡単にできるセルフケアを学び実践しましょう。人生100年時代、今もこの先も、女性がより良く健やかに暮らすための講座です。

8/29, 9/19(土) 13:30～15:00
2回 7,500円

手紙から迫る豊臣兄弟の実像

1日講座

歴史研究家 美作 ゆうこ

下層身分から日本一の天下人へと稀有な出世を遂げた豊臣秀吉。それだけに今に伝わる秀吉像には脚色部分が多くあります。実像を知る手掛かりの一つは書状です。現存する秀吉の書状を読み解きながら、等身大の豊臣兄弟を追ってみます。秀吉の意外な一面が興味をひくことでしょう。

8/26(土) 13:30～15:30
4,250円 教材費200円別

アイスコーヒーの基本の淹れ方

1日講座

かしわや珈琲店主 SCAJアドバイザー・コーヒーマスター 長澤 智之

夏に美味しく飲みたい「アイスコーヒー」の淹れ方を学ぶ講座です。豆の選定や分量、挽き目、抽出の手順など講師の解説とデモンストレーションを参考に、自分で淹れて実践します。初心者大歓迎です。

7/4(土) 10:00～12:00
3,600円 材料費1,500円別

貴方にお似合いのメガネレッスン

1日講座

イメージ&コンサルタント 岩下 佳代

メガネは実用のみならず、今やおしゃれアイテムのひとつとなりました。お一人ずつの肌色や目の色・顔パーツ等に合わせた、多彩なメガネフレームサンプルを実際にかけて、お似合いのメガネを体験して頂きます。服装との合わせ方も含めてトータルアドバイスします。

7/11(土) 13:00～15:00
3,700円

沖縄三線「涙そうそう」を演奏しましょう

短期3回

クイチャーパラダイス派遣講師

青い海と青い空、沖縄の空気に思いを馳せ、憧れの沖縄三線と一緒に演奏しませんか。楽譜の見方、楽器の構え方、パチの振り方など初めての方を対象に、3回で「涙そうそう」を練習します。

7/11, 8/8, 9/12(土)
10:30～11:30
3回 27,300円(楽器3か月リース代16,500円込)
※楽器をご自宅にお送りします(着払い)。
※楽器をお持ちの方はお申し出ください。

筆ペンで名前を美しく

1日体験

齋藤 佳譽

ご自身のお名前をもう少し上手に書けたらいいなと思うことはありませんか?のし袋や芳名帳の前に自信をもって臨むことができます。墨をする必要のない筆ペンで、筆文字を気軽に楽しく練習しましょう。

9/11(土) 13:00～16:00
1回 5,750円

とんぼ玉とガラスクラフト

短期3回

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を溶かし、ビーズや模様が入ったとんぼ玉を作ります。3回講座で、自分だけのオリジナルのアクセサリーに仕上げましょう!!はじめての方でも丁寧に指導いたします。
※定期講座と合同で開催します。

7/14, 7/28, 8/25(土) 10:00～12:00
3回 10,500円 材料費3,500円別

はじめようアクリル画

短期2回

画家 清原 明生

アクリル絵の具は水に溶け乾燥が早く水彩絵具のようにも油絵具のようにも使えます。多彩な表現が可能です。古今の画家を研究しながら既成概念にとらわれない作品を描いていきましょう。画材は貸出します。

9/11, 9/25(土) 10:00～12:00
2回 6,780円 材料費600円別

ドライフラワーアレンジメント

1日体験

ドライフラワーアーティスト 豊美 喜久子

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花材をアレンジしていきましょう。今回は額を使った季節のアレンジを楽しみます。初めての方にも丁寧に指導します。
※定期講座と合同で行います。

7/5(土) 10:30～12:30
1回 3,500円 材料費4,200円別

正しい姿勢と歩き方

短期2回

～股関節の可動域を広げる～

NPO法人ウォーキング研究所理事・ヘルスケアトレーナー 駒崎 優

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しょう。正しい歩き方で股関節の負担を和らげ、可動域を広げるストレッチを実践します。

7/9, 7/30(土) 10:00～11:30
2回 6,500円

季節の草花と暮らし

1日体験

グリーンアドバイザーGAROTA'S 稲田 幸江

季節の植物に親しむことをコンセプトにアレンジ方法や育て方、管理方法をお教える定期講座。今回の1日体験レッスンでは暮らしを彩るアナベルのリースを作ります。サイズ直径20cm程度。
※定期講座と合同で行います。

7/22(土) 10:00～12:00
1回 3,600円 材料費5,000円別

西洋美術鑑賞入門

短期3回

アートナビゲーター 三沢 恵子

今夏も魅力的な美術展が数多く開催されます。アート鑑賞がより実りあるものになるよう西洋美術の基礎知識や鑑賞のポイント、展覧会の楽しみ方を学びます。画家のエピソードや時代背景、知っていると面白くなる関連知識などもわかりやすくお話し、見どころもご紹介いたします。

7/23, 8/27, 9/24(土) 13:30～15:00
3回 11,700円

はじめてのゼンタングル®

1日体験

ゼンタングル®認定講師 松下 一子

アメリカ生まれのゼンタングルは年齢や経験を問わず、基本的なパターンを繰り返し描くことで独特なデザインが生まれるペンアートです。集中して線を描くことでストレス緩和やリラックス効果も得られます。はじめての方のための1日体験レッスンです。

7/21(土) 18:30～20:30
1回 3,500円 材料費300円別

短歌・俳句・川柳		見 見学必須の講座
火曜の短歌～鑑賞と実作で思いを言葉に～ 「心の花」所属 藤島 秀憲 第2・4(火)13:30～15:30	5回 16,950円	
鑑賞からはじめる短歌 「心の花」所属 藤島 秀憲 第1(木)10:00～12:00	3回 9,870円	
短歌のともだち 「心の花」所属 藤島 秀憲 第1(木)13:00～15:00	3回 10,170円	
短歌を楽しむ 結社「コスモス」選者 松尾祥子 第1・3(金)10:00～12:00	6回 18,882円	
夜空に灯る小さな短歌教室 「塔」所属 山内 瑠子 第3(火)19:00～20:30	3回 8,700円 教材費込	夜間
俳句を楽しむ 森本 幸比古 第1・3(木)13:00～15:00	6回 18,900円	
小島健の句会と句作りのコツ 俳人協会副会長 小島 健 第1(木)13:30～15:30	3回 10,170円	
小島健のはじめての俳句 基本の「き」 俳人協会副会長 小島 健 第2(木)13:00～15:00	3回 10,350円	
井上康明の俳句教室 「郭公」主宰 井上 康明 第3(火)13:15～15:30	3回 11,670円	
芭蕉に学ぶ俳句のつくり方 「圃」編集長 高柳 克弘 第1(火)13:00～15:00	3回 10,170円	キャンセル待ち
楽しく学ぶ俳句教室 「圃」編集長 高柳 克弘 第4(木)10:00～12:00	3回 10,800円	キャンセル待ち
俳句入門 見 「療」代表 佐藤 風 第1(月)13:00～15:30	3回 10,056円	
俳句をはじめよう 見 「療」代表 佐藤 風 第4(金)10:00～12:30	3回 10,056円	
鈴木章和のはじめての句会 NHK学園俳句講座講師・「翡翠」主宰 鈴木 章和 第2・4(金)12:30～14:30	6回 18,282円	
土曜俳句教室～はじめての方から～ 「ひろそく」主宰・「ホトギス」同人 木暮 陶句郎 第3(土)15:45～17:45	3回 10,668円	
～俳句初級者～紙とペンだけで始める俳句 「街」同人 箭内 忍 第4(日)10:15～12:15	3回 9,141円	
文学		見 見学必須の講座
万葉集を読む 日本古代史研究者 西 みどり 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 第4(木)13:30～15:00	3回 11,250円	
エッセイを書きたいあなたに・水 見 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 第1(水)10:00～12:00	3回 9,741円	
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 第3(木)10:00～12:00	3回 9,831円	
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 第1(金)10:00～12:00	3回 9,741円	
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 第4(土)13:00～15:00	3回 9,831円	
歴史・古文書		
江戸の庶民文化を学ぶ 演芸評論家・江戸東京研究者 瀧口 雅仁 第2(火)15:30～17:00	3回 9,870円	
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 第3(月)10:00～12:00	3回 10,650円	
古代オリエント史～小国の興亡史・古代シリア史～ 古代オリエント歴史学者 小林 登志子 第1・3(水)13:00～15:00	6回 20,040円	
古文書～近世文書～ 笠原 綾 毎週(月)13:30～15:30	10回 31,000円	
はじめての古文書 笠原 綾 第1・3(木)10:00～12:00	6回 18,600円	
古文書～基礎編～ 笠原 綾 第1・3(木)13:30～15:30	6回 18,600円	
古文書を楽しむ 笠原 綾 第1・3(木)16:00～17:30	6回 17,100円	
古文書で読む江戸の世相 笠原 綾 第1・2(土)13:15～15:00	6回 20,286円	
絵巻を読み解く～「酒呑童子」～ 日本大学非常勤講師 渡邊 浩史 第2・4(木)10:00～12:00	5回 19,000円	
教養		
～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 第4(木)13:30～15:00	3回 11,370円	
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 第4(火)13:00～15:00	3回 11,250円	
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 第4(木)13:00～15:00	3回 10,668円	
星空を楽しむ 星空案内人 村上 将之 第2(木)10:30～12:00	3回 10,950円	
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 第2(月)10:00～12:00	3回 10,350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 第3(木)13:00～15:00	3回 12,270円	
社会・経済・福祉		
人生100年時代の株式投資・初級編)夜間 株式投資研究者・東洋大学講師 坂田 善種 第2(金)19:00～20:30	3回 11,583円	

投資の世界 株式投資研究者・東洋大学講師 坂田 善種 第2(土)10:00～11:30	3回 11,583円	
学び歩き		
のんびり里山を歩く～入門～ 環境カウンセラー 吉野 勲 第1(火)10:00～16:00	1回 3,800円	
身近な森をハイキング 環境カウンセラー 吉野 勲 第1(火)10:00～16:00	1回 4,000円	
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 第2(金)9:30～13:00	1回 3,800円	
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 第2(火)10:00～12:00	1回 3,800円	
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 第2(火)10:30～14:30	1回 3,800円	
お江戸風流散歩～芸能・文学からみた江戸文化～ 演芸評論家・江戸東京研究者 瀧口 雅仁 第3(火)13:00～15:00	1回 4,800円	
武蔵野と周辺の城跡散歩 中世城郭研究会 八巻 孝夫 第4(水)10:00～12:00	3回 11,850円	キャンセル待ち
大江戸歴史散策 ～江戸名所図会を巡りながら～ 歴史研究者 美作 ゆうこ 第4(水)11:30～15:30	1回 4,200円	キャンセル待ち
名園に誘われる街散歩 歴史研究者 美作 ゆうこ 第2(金)11:30～15:30	1回 4,200円	キャンセル待ち
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 第4(水)11:00～14:30	1回 4,500円	
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 第2(金)11:00～14:30	1回 4,200円	
写真・動画		見 見学必須の講座
写真実習(1・3月) 見 写真家 平野 正志 第1・3(月)10:00～12:00	4回 12,400円	
写真実習(水) 見 写真家 平野 正志 毎週(水)10:00～12:00	11回 34,100円	
清田一樹 写真教室 見 写真家 清田 一樹 第2・4(木)10:00～12:00	6回 20,100円	
語学		★ レベルの目安
楽しい英会話 ★★ Little California English主宰 エリック・プラウン 第1・3(火)13:00～15:00	6回 19,140円	
おしゃべり英会話 ★★ キャサリン・小林 第1・3・4(月)10:00～12:00	8回 24,376円	
キャッシュと話そう英会話テーブルトーク ★★ キャサリン・小林 第1・3・4(火)10:00～12:00	9回 27,423円	
いきいき英会話 ★★ パトリック・オコリ 毎週(水)18:30～20:30	12回 36,564円	
Let's Talk in English ★★ 湯野川 祐子フローレンス 毎週(月)10:00～12:00	11回 33,517円	
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 第2・4(水)10:00～12:00	6回 18,540円	
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 第2・4(水)13:00～15:00	6回 18,540円	
エンジニアングリッシュ ★★ ナオキ ワタナベ 第2・4(日)10:00～12:00	5回 15,235円	
サタデーモーニング・イングリッシュ ★★ ニコル・マノ 毎週(土)10:00～12:00	7回 21,329円	
中国語 初級(木曜) ★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 毎週(木)13:00～14:30	8回 24,400円	
中国語 中級(金曜) ★★ 桜美林大学講師 王 海藍 毎週(金)10:00～12:00	12回 36,600円	
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 毎週(金)19:30～20:30	9回 25,650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 第1・3(木)10:00～11:30	6回 18,300円	
はじめてのドイツ語 ★ 柴田 暖子 第1・3(土)10:00～12:00	6回 18,282円	
やさしいドイツ語会話 ★★ 久保 哲司 毎週(月)10:00～12:00	11回 34,100円	
ドイツ語実践 ★★ マリアンネ・渡壁 第2・4(月)13:00～15:00	6回 18,282円	
初めてのイタリア語(初級) ★★ マリオ・ヴォット 第2・4・5(金)10:30～12:00	5回 15,235円	
初めてのイタリア語(初級2) ★★ マリオ・ヴォット 第2・4・5(火)13:00～14:30	5回 15,450円	
フランス語 初級I ★ ヴァンソン・シャードンロー 第1・3(金)15:00～16:30	6回 18,282円	
フランス語 初級II ★★ ヴァンソン・シャードンロー 第1・3(金)13:00～14:30	6回 18,282円	
フランス語 中級 ★★ ヴァンソン・シャードンロー 第1・3(金)10:00～11:30	6回 18,282円	
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 第1・3(月)13:00～14:00	5回 15,750円	
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 第1・3(月)14:10～15:30	5回 15,450円	

朗読・話し方・傾聴		見 見学必須の講座
平野啓子の語りの世界 語り部・キャスター 平野 啓子 第1・3(月)16:30～18:00	6回 20,286円	
朗読を楽しむ(午前) 女優 武田 竹美 第1・3(金)10:00～12:00	6回 18,894円	
朗読を楽しむ(午後) 女優 武田 竹美 第1・3(金)13:00～15:00	6回 18,894円	
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 第1(月)10:00～12:00	3回 10,056円	
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 第1(月)13:00～15:00	3回 10,056円	
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 第4(水)10:00～12:00	3回 10,056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 第2・4(月)13:30～15:30	6回 20,220円	
はじめての手話教室 手話通訳士 緒方 好子 第2・4(日)13:00～15:00	6回 18,300円	
日曜手話教室(経験者) 手話通訳士 緒方 好子 第2・4(日)10:00～12:00	6回 18,600円	
手話を知ろう!!)夜間 手話通訳士 緒方 好子 第3(火)18:30～20:30	3回 9,300円	
心をはぐくむ 絵本の読み聞かせレッスン 見 くにたちおはなしの会 円谷 恭子 第1(水)13:00～14:30	3回 8,250円	
書道・ペン字		見 見学必須の講座
書道・かなに親しむ～良寛の詩歌を書く～ 日展準会員 寺岡 栄舟 第1・3(火)13:00～15:00	6回 18,600円	
かな書道～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子 第1・3(火)13:30～15:30	6回 18,600円	
小倉百人一首を書く 毎日書道会 会友 浜野 昌子 第2・4(金)13:30～15:30	5回 15,500円	
やさしい書道 波江 玲雨 第2・4(火)13:00～15:00	5回 15,500円	
書を楽しむ～はじめての方から経験者まで～ NHK学園書道講師 清水 じゅん子 第2・4(木)10:00～12:00	6回 18,600円	
書道入門(土曜)～漢字・かな一初めの方から上級者まで～ 日展会友 清水 澄江 第1・3(土)10:00～12:00	6回 18,600円	
実務書道(賞状書士))キャンセル待ち 日本賞状書士養成センター 田中 初江 第1・3(火)10:00～12:00	6回 18,600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 第1・3(水)13:00～15:00	6回 18,600円	
書道・上達の近道～はじめての方から経験者まで～ 蔵元 訓征 第2・4(月)10:00～12:00	6回 20,112円	
漢字書道 基礎クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 第4(土)9:50～11:35	2回 6,094円	
漢字書道 古典クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 第4(土)9:50～11:35	2回 6,500円	
漢字書道 半切クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 第4(土)9:50～11:35	2回 7,112円	
漢字書道 研究クラス～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 第4(土)9:50～11:35	2回 7,900円	
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 第2・4(土)13:00～15:00	6回 20,700円	
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 第1・3(日)10:00～12:00	6回 20,700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 第2・4・5(火)10:30～12:30	6回 23,700円	
筆文字を筆ペンで! 見 齋藤 佳響 第1・3(金)13:00～15:00	6回 18,600円	
「百人一首」を筆ペンで書く 齋藤 佳響 第1(金)15:30～17:00	3回 8,550円	
月1回のやさしい筆ペン 齋藤 佳響 第3(金)15:30～17:00	3回 8,550円	
基礎から学ぶ くらしのペン習字 佐藤 妙子 第2・4(水)13:30～15:30	6回 18,600円	
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 第2・4(月)13:00～15:00	6回 18,600円	
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 第3(月)13:30～15:30	2回 6,200円	
篆刻～石で印を彫ってみる～ 詳細切印會・高平印會代表 米澤 北伸 第4(月)10:00～12:00	3回 9,141円	
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 第1・3(水)14:00～16:00	6回 18,282円	
絵画		
絵画入門 画家 加藤 尚美 毎週(火)10:00～12:00	11回 34,100円	
デッサン～基礎から表現まで～ 画家 加藤 尚美 第2・4(火)13:00～15:00	5回 15,500円	
～今だからこそ基礎から学びたい!～)夜間 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 第2・4(月)18:30～20:30	6回 18,600円	
スケッチ・水彩画(水曜) 北条 章 第1・3(水)10:00～12:00	6回 18,894円	

スケッチ・水彩画(金曜) 北条 章 第2・4(金)10:00～12:00	6回 18,894円	
楽しい水彩スケッチ NHK学園絵画講師 白岩 繁夫 第1・3(月)13:00～15:30	5回 15,250円	
はじめてのスケッチ教室 NHK学園絵画講師 白岩 繁夫 第2・4(月)13:00～15:30	6回 18,300円	
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 第1・3(火)13:00～15:00	6回 18,600円	
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 第2・4(木)10:00～12:00	6回 18,588円	
旅のスケッチ 小田 正人 第2・4(木)13:00～15:00	6回 18,588円	
やさしい水彩画～季節の花・風景を描く～ 大熊 弘文 第2・4(日)10:00～12:30	6回 18,600円	
淡彩・水彩画入門 洋画家 浦生 俊紀 第1・3(月)13:30～15:30	5回 15,500円	
水曜絵画～水彩・パステル～ 洋画家 浦生 俊紀 毎週(水)10:00～12:00	12回 37,200円	
やさしい植物画 「ポタニカルアート」の会講師 安井 亜代子 第1・3(金)13:00～15:00	6回 18,600円	
～ポタニカルアートを楽しむ～バラと植物を描く Botanical Artist 道惠 第1・3(月)13:00～15:00	5回 17,250円	
風景画を楽しもう 美術家 高木 雄司 第2・4(金)13:00～15:30	6回 19,500円	
憧れの油絵～描いてみませんか、簡単な形から～ 小倉 一男 第1・3(火)13:00～15:00	6回 18,588円	
基礎から学ぶ やさしい油絵入門 中川 直子 第1・3(金)13:30～15:30	6回 18,588円	
初歩からの日本画 日本画家 白倉 正樹 第1・2・3(水)10:00～12:00	9回 27,900円	
やさしい木版画 日本版画協会 木版画家 木下 泰嘉 第2・4(金)10:00～12:00	6回 18,600円	
絵手紙を楽しむ 浅倉 須臾子 第2・4(木)13:00～15:00	6回 18,282円	
入門の水墨画)キャンセル待ち 現代水墨画講師 今岡 紫雲英 第1・3(木)10:00～12:00	6回 18,600円	
はじめて曼荼羅を描く 天野 たま美 第1・3(月)10:00～12:00	5回 15,235円	
ぬり絵からはじめる絵の世界～色鉛筆と水彩～ 天野 たま美 第1・3(月)15:00～17:00	5回 15,500円	
俳画を楽しむ 池田 松達 第2・4(月)13:30～15:30	6回 18,600円	
やさしい色えんぴつ入門 アトリエSUN主宰 上野 道子 第1・3(水)13:00～15:00	6回 18,540円	
めくもりのある色えんぴつ画 アトリエSUN主宰 上野 道子 第1・3(金)13:00～15:00	6回 18,540円	
アクリル画はおもしろい 画家 清原 明生 第2・4(金)10:00～12:00	6回 18,540円	
やさしいペン画～線で描くモノクロの世界～ 小林 美紀 第2・4(月)13:00～15:00	6回 18,600円	
はじめてのゼンタングル～心が落ち着く瞑想アート～)夜間 ゼンタングル®認定講師 松下 一子 第3(火)18:30～20:30	3回 10,200円	
音楽・古典芸能		見 見学必須の講座
みんなでハーモニー 声楽家 与儀 静香/ピアノ 栗島 和子 第2・4(水)13:30～15:00	6回 18,300円	
すてきなハーモニー 声楽家 石井 初美 第1・3(木)13:00～15:00	6回 18,600円	
やさしいシャンソン(13:15～) シャンソン歌手 小川 景司 第2・4(木)13:15～14:45	5回 18,660円	
やさしいシャンソン(15:00～) シャンソン歌手 小川 景司 第2・4(木)15:00～16:30	5回 18,660円	
ゴスペルコーラス)夜間 Pitiful world music代表 井上 博友 第2・4(木)19:00～20:30	6回 18,300円	
「懐メロ楽校」～懐かし昭和の名曲を歌う～ 歌手 二代目 松原 操 第2・4(水)16:00～17:30	6回 18,540円	
ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ)キャンセル待ち (水曜日クラス) ジャズシンガー 夏美 泰代 第1・3(水)15:30～17:00	6回 20,418円	
ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ)キャンセル待ち (木曜日クラス) ジャズシンガー 夏美 泰代 第2・4(木)10:30～12:00	6回 20,418円	
ジャズ&ヴォーカル(昼 15:30～))キャンセル待ち ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子 第1・3・5(金)15:30～17:00	7回 24,500円	
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 第1・3・5(金)17:30～19:00	7回 24,500円	
ミュージカルを歌おう 元宝塚歌劇団 美樹 ひろみ 第2・4(火)10:30～12:00	5回 16,450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 第1・3(月)16:15～17:30	5回 16,450円	
はじめてのウクレレ 見 (有)根本ウクレレ教室 片山 美奈 第1・3(火)15:00～16:30	6回 17,100円	
気軽なウクレレ 見 (有)根本ウクレレ		

おしゃれに二胡を弾く(中級)金曜 ソラーレ二胡主宰 若本 薫美子 第1・3(金)17:00～18:30	6回 23,166円
おしゃれに二胡を弾く(上級) ソラーレ二胡主宰 若本 薫美子 第1・3(月)16:00～17:15	6回 24,900円
はじめてのキーボード演奏(火曜・14:00～) 見 カシオ ミュージックサークル 講師 薮田 祐子 第2・4(火)14:00～15:30	5回 17,450円
はじめてのキーボード演奏(火曜・16:00～) 見 カシオ ミュージックサークル 講師 薮田 祐子 第2・4(火)16:00～17:30	5回 17,450円
はじめてのキーボード演奏(水曜・13:15～) 見 カシオ ミュージックサークル 講師 薮田 祐子 第1・3(水)13:15～14:45	6回 20,940円
はじめてのキーボード演奏(水曜・15:00～) 見 カシオ ミュージックサークル 講師 薮田 祐子 第1・3(水)15:00～16:30	6回 20,940円
はじめてのキーボード演奏(木曜クラス) 見 カシオ ミュージックサークル 講師 薮田 祐子 第1・3(木)10:00～11:30	6回 20,940円
カリンパを楽しもう(入門)【第1火】 おてがるカリンパ協会認定講師 鈴木 えみ 第1(火)10:30～12:00	3回 9,750円
カリンパを楽しもう(ステップアップ)【第3火】 おてがるカリンパ協会認定講師 鈴木 えみ 第3(火)10:30～12:00	3回 9,750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 第2(土)12:00～13:00	3回 10,800円
香川隆樹の篠笛(入門) 夜間 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 第2・4(木)18:15～19:00	6回 18,282円
香川隆樹の篠笛(中級) 夜間 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 第2・4(木)19:15～20:15	6回 18,282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 毎週(金)17:30～19:30	9回 32,004円
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 毎週(金)17:30～19:30	9回 32,004円
扇流流 大正琴 扇流家元 岩佐 扇靖 第1・3(木)10:00～12:00	6回 18,600円
はじめての津軽三味線 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 第2(火)17:30～19:00	2回 6,094円
津軽三味線(初級) 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 第2(火)19:15～20:45	2回 6,094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 第2・4(水)14:30～15:30	6回 24,084円
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 第2・4(水)13:00～14:00	6回 24,084円
手芸・工芸 見 見学必須の講座	
～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 香澤 景子 第2(金)13:00～16:00	3回 12,348円
タティングレース(火) タティングレース作家 斎藤 ようこ 第2(火)10:00～12:00	3回 9,141円
紹ざし (財)日本手芸指導協会 紹ざし科師範 山崎 真理子 第4(月)10:00～12:00	3回 10,515円
和裁(第1・3木) 和裁講師 中島 富美江 第1・3(木)10:00～12:20	6回 21,948円
和裁(第2・4木) 和裁講師 中島 富美江 第2・4(木)10:00～12:20	6回 21,948円
ボードウィービング～織り機なしで織物を織る～ YY工房 講師 田巻 夕起子 第2(水)13:00～15:30	3回 10,668円
ちりめん細工～初級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 第3(金)12:30～16:00	3回 12,348円
ちりめん細工～中級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 第1(金)12:30～16:00	3回 12,348円
ちりめん細工～上級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 第3(金)12:30～16:00	3回 12,348円
日本刺繍① 見 刺繍作家 草乃しずか・内野 文代 他 第2・4(木)10:00～12:00	6回 21,900円
日本刺繍② 見 刺繍作家 草乃しずか・内野 文代 他 第2・4(木)13:30～15:30	6回 21,900円
ビクトリアン刺繍 見 手芸家 笹尾 多恵 第4(木)10:30～12:30	3回 10,218円
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 第1・3(水)10:00～12:00	6回 18,240円
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 第1・3(水)10:00～12:00	6回 18,240円
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 第1・3(土)14:00～16:00	6回 18,600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 第2(月)10:00～12:00	3回 11,580円
【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 第2(水)10:00～12:00	3回 11,580円
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 第4(金)13:00～16:00	3回 12,897円
かぎ針で編むニット雑貨レッスン ニット作家 Ha-Na 第2(金)13:30～15:30	3回 9,294円
初心者さんのかぎ針編み 夜間 ニット作家 Ha-Na 第3(木)18:00～19:30	3回 9,750円


米山マリの人形レッスン キャンセル待ち 手芸家 米山 マリ 第4(火)13:00～15:00	2回 8,640円
粕谷育代の手作りディベア キャンセル待ち ディベアアーティスト 粕谷 育代 第1(木)13:00～15:00	3回 10,668円
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 第3(水)10:00～13:00	3回 13,170円
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 第1(土)13:00～16:00	3回 13,170円
わたしだけの手作り帽子 帽子作家 池田 道子 第1・3(木)10:00～12:00	6回 20,700円
帽子づくりを楽しむ 帽子作家 池田 道子 第2(土)10:00～12:00	3回 10,056円
桜居せいご監修 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 第2(木)10:00～12:00	3回 11,280円
着物リメイク教室 見 やすあかの古布あそび専任講師 石黒 和子 第1・3(火)13:30～15:30	6回 23,700円
魅惑の「糸かけ曼茶羅」 夜間 (一社)糸かけ曼茶羅協会 公認インストラクター 吉田 奈津子 第4(水)18:00～20:30	2回 7,400円
仏像を彫る(第1・3日) 見 仏師 黒住 和隆 第1・3(日)10:00～12:30	6回 21,336円
仏像を彫る(第1・3日午後) 見 仏師 黒住 和隆 第1・3(日)13:00～15:30	6回 21,336円
仏像を彫る(第2・4日) キャンセル待ち 仏師 菊地 文子 第2・4(日)13:00～15:00	6回 21,336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 第3(土)10:00～12:00	3回 10,668円
～シックな大人のアクセサリー～グルーデコ・ジュエリー JGA(グルーデコ)認定講師 宅間ちさ 第4(火)10:00～12:30	3回 10,974円
ブルー継ぎ～割れた器がモダンに蘇る～ ブルー継ぎ認定講師 宅間 ちさ 第3(日)10:00～12:00	3回 11,250円
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 第3(水)10:00～12:00	3回 10,668円
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 第2・4(火)10:00～12:30	5回 15,500円
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 第2・4(火)10:00～12:30	5回 16,000円
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 第1・3(土)13:00～15:30	6回 18,600円
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 第1・3(土)13:00～15:30	6回 19,200円
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 第1・3(土)13:00～15:30	6回 20,400円
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 第1・3(金)10:00～12:00	6回 18,600円
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午前) キャンセル待ち 監修:(出)漆芸伝承の会主宰 栗原 勝秀 担当:(出)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 第3(月)10:00～12:30	2回 7,520円
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午後①) キャンセル待ち 監修:(出)漆芸伝承の会主宰 栗原 勝秀 担当:(出)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 第3(月)13:00～15:30	2回 7,520円
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午後②) 監修:(出)漆芸伝承の会主宰 栗原 勝秀 担当:(出)漆芸伝承の会公認講師 土屋 智子 第3(月)16:00～18:30	2回 7,520円
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午前) キャンセル待ち 監修:(出)漆芸伝承の会主宰 栗原 勝秀 担当:(出)漆芸伝承の会公認講師 永尾 豊美子 第3(水)10:00～13:00	3回 12,441円
～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午後) 監修:(出)漆芸伝承の会主宰 栗原 勝秀 担当:(出)漆芸伝承の会公認講師 永尾 豊美子 第3(水)14:00～17:00	3回 12,441円
立体絵画 シャドーボックス 初・中級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 第2・4(火)13:30～15:30	5回 15,250円
立体絵画 シャドーボックス 上級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 第2・4(火)13:30～15:30	5回 16,250円
やさしい木彫 はちのす会主宰 渡辺 二笙・丸山 由美子 第1・3(水)10:00～12:00	6回 18,282円
花のグレイクラフト～焼かずにできる粘土工芸～ ブルームN講師 鈴木 美千代 第1・3(火)10:00～12:00	6回 18,600円
カルトナーージュ キャンセル待ち ～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 第3(木)10:15～12:15	3回 10,668円
能面をつくる 面打師 伊藤 通彦 第2・4(水)16:00～18:30	6回 30,810円
とんぼ玉とガラスクラフト アトリエ プリマヴェール主宰 本山 すみ子 第2・4(火)10:00～12:00	5回 15,250円
やさしいレザークラフト 革工房こじか主宰 南 由紀子 第3(分)13:30～15:30	3回 10,350円
自分で編むはじめての竹かご キャンセル待ち ちくけい工房無心庵認定講師 柳澤 亜子 第2(水)13:00～16:00	3回 14,190円
土曜陶芸 とみなが陶房 陶芸家 富永 慎一 第1・3(土)10:00～13:00	5回 15,745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 第3(水)10:00～12:00	3回 9,141円
美容・健康・アロマセラピー	
顔ヨガでアンチエイジング!～女性限定～ 高津文美子主顔ヨガアドバイザーインストラクター 木下 珠 第1(金)10:30～12:00	3回 9,150円

中高年のリフレッシュ体操～女性限定講座～ 介護予防運動指導員 高倉 早苗 毎週(火)10:00～11:00	11回 30,250円
身体にやさしい健康体操～女性限定講座～ 介護予防運動指導員 高倉 早苗 毎週(火)11:15～12:15	11回 30,250円
ゆる体操 ゆる体操正指導員 森岡 文雅 毎週(金)14:00～15:15	12回 35,400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 第2・4(水)13:00～14:30	6回 18,900円
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 第2・4(金)10:00～11:30	6回 18,900円
チェアストレッチと簡単脳トレ PAKUSコーディネーション教育トレーナー 村上 美智子 第1・3(木)14:10～15:10	6回 19,740円
ゆっくり骨盤体操 パラスコーディネーション教育トレーナー 村上 美智子 第1・3(木)15:30～16:30	6回 20,100円
ストレッチヨガ① 日本ヨガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 毎週(水)10:00～11:30	10回 30,500円
ストレッチヨガ② 日本ヨガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 第1・3(水)13:00～14:30	6回 18,300円
キレイをつくる 夜のベーシックヨガ 夜間 インド政府AYUSH省認定 プロフェッショナルヨガ講師 武井 悠桂 毎週(月)19:30～21:00	11回 33,550円
～呼吸ひとつであなたも変わる!～楽しく学ぶホームヨガ 日本ヨガ学会 田原 豊道・秋山 貴美子・池本 恵理子 第2・4(火)13:00～14:30	6回 18,300円
～心と体のバランスを取り戻す～ ストレッチマネジメントヨガ 夜間 日本ヨガन्द्रラ健康協会代表 廣澤 妙日祐 ほか指導員 第2・4(火)19:00～20:30	5回 15,250円
日曜ブリッジヨガ 日本ヨガन्द्रラ健康協会代表 廣澤 妙日祐 ほか指導員 第1・3(日)10:00～11:30	5回 15,250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 日本ヨガन्द्रラ健康協会 代表 廣澤 妙日祐 第2・4(木)16:00～17:15	5回 15,750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 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(金)16:30～17:30	7回 19,250円
ヨガで心身を整える 看護師・enjuu～緑樹～代表 宮本 よしか 第3(土)15:30～17:00	3回 10,950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 第2・4(火)13:30～15:00	5回 14,750円
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 第2・4(木)10:00～11:30	6回 17,700円
スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3木夜) 夜間 ～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 第1・3(木)18:30～20:30	6回 18,900円
スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3日曜) ～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 第1・3(日)10:00～12:00	6回 18,900円
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午前) ～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 第2・4(日)10:00～12:00	6回 18,900円
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午後) ～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 第2・4(日)13:00～15:00	6回 18,900円
漢方とアロマ Xiang 中医学アロマセラピースクール主宰 有藤 文香 第2(木)13:00～15:00	3回 10,668円
Cinema Action殺陣～女性限定講座～ 夜間 芸道殺陣波瀾流 高瀬道場 師範 多加野 詩子 第2・4(水)19:00～20:30	6回 18,282円
舞踏・ダンス	
タップダンス入門 夜間 JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆 毎週(月)19:00～20:00	11回 31,350円
タップダンス～ステップアップ～ 夜間 JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆 毎週(月)19:15～20:45	11回 31,350円
クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門・初級 クワイナニ・ポリネシアカルチャースクール クワイナニ橋本・ケール・ハワード坂本 毎週(月)12:45～13:45	10回 28,500円
クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級1 クワイナニ・ポリネシアカルチャースクール クワイナニ橋本・ケール・ハワード坂本 毎週(月)14:00～15:00	10回 28,500円
クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級2 クワイナニ・ポリネシアカルチャースクール クワイナニ橋本・ケール・ハワード坂本 毎週(月)15:15～16:15	10回 28,500円
クワイナニ橋本のゆったり楽しむフラ クワイナニ・ポリネシアカルチャースクール アロヒラニ 鈴木 毎週(木)15:45～16:45	9回 25,650円
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンパゴールド(初心者・木曜) Bailando主宰 あさい しょうこ 第1・3(木)11:00～12:00	6回 18,300円
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンパゴールド(夜) 夜間 Bailando主宰 あさい しょうこ 第2・4(金)18:30～19:30	6回 18,300円
～ラテンな気分で踊ろう!～ズンパゴールド(初心者・日曜) Bailando主宰 あさい しょうこ 第1・3(日)13:00～14:00	6回 18,300円
楽しい社交ダンス オカダンススタジオ 若根 絵里子 毎週(土)13:30～15:00	10回 29,500円
大人のクラシックバレエI(入門) 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(火)16:15～17:15	10回 28,500円
大人のクラシックバレエII 夜間 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(火)19:15～20:30	11回 32,450円
趣味のクラシックバレエI(入門) 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(土)10:00～11:00	11回 31,350円
趣味のクラシックバレエ II 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(土)11:10～12:30	11回 32,450円
正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 第1・3(火)10:00～12:00	6回 18,600円

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 第1・3(月)13:00～14:15	5回 17,750円
食・料理	
発酵のある暮らし 発酵料理研究家 izumi 第2(日)10:30～12:30	3回 10,500円
花・植物・ガーデニング	
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 第1・3(金)10:15～12:00	6回 17,058円
フラワーコーディネーション上級 MHB 主宰 村山 百合子 第1・3(金)10:15～12:00	6回 18,282円
フレッシュフラワーアレンジメント AKI FLOWERS主宰 パレンティン 草子 第1・3(木)13:30～15:30	5回 35,500円 教材費別4,000円/回
ドライフラワーアレンジメント ～自然な優しさを楽しむ～ Kicoro主宰 ドライフラワー&花雑貨 豊美 喜久子 第1(日)10:30～12:30	3回 9,270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 第3(水)14:30～16:30	3回 11,127円
季節の草花と暮らし グリーンアドバイザー-GAROTA'S 稲田 幸江 第4(水)10:00～12:00	3回 10,350円
華道・茶道・香道・マナー	
いけばな小原流 初級 夜間 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 第2・4(火)18:30～20:30	5回 14,500円
いけばな小原流 上級 夜間 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 第2・4(火)18:30～20:30	5回 15,500円
囲碁・将棋・マージャン	
囲碁伊藤教室(月曜)～10級から三、四段～ 伊藤 芳人 毎週(月)10:00～12:00	10回 25,500円
囲碁伊藤教室(金曜)～10級から三段～ 伊藤 芳人 毎週(金)10:00～12:00	11回 28,050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 毎週(火)10:00～12:00	8回 20,400円
実践の囲碁～5級から五段～ 村瀬 なつ 毎週(月)12:30～14:30	11回 28,050円
囲碁上級～6級から三段～ 村瀬 なつ 毎週(火)10:00～12:00	11回 28,050円
囲碁上級(火曜・午後) 6級～三段 村瀬 なつ 毎週(火)13:30～15:30	11回 28,050円
囲碁初級～上級～10級から初段～ 村瀬 なつ 毎週(金)13:00～15:00	12回 30,600円
有段の囲碁～2級以上～ 日本棋院棋士九段 小長井 克 第1・3(月)15:00～17:30	4回 14,224円
楽しい囲碁教室～2級から六段～ 長谷川 喜弘 毎週(木)13:30～15:30	12回 33,000円
初級の囲碁(土曜・午前)～15級から二段～ 島田 広美 毎週(土)10:00～12:00	9回 25,200円
入門の囲碁(土曜・午後)～入門・初級～ 島田 広美 毎週(土)13:00～15:00	9回 26,100円
レディースマージャン教室 キャンセル待ち (火曜・初級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 第1・3(火)09:50～11:50	6回 18,600円
レディースマージャン教室 キャンセル待ち (火曜・初・中級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 /朝武 晴輝・原 浩明 第1・3(火)09:50～11:50	6回 18,600円
レディースマージャン教室 キャンセル待ち (土曜・入門) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 第2・4(土)09:50～12:00	6回 18,600円
レディースマージャン教室 キャンセル待ち (土曜・入門) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 第1・3(土)09:50～12:00	6回 18,600円
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 毎週(土)13:15～15:45	12回 37,200円
手品・占い	
楽しいマジック プロマジシャン 庄司 タカヒト 第2・4(木)10:00～12:00	6回 18,282円
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 第2(金)19:00～20:30	3回 8,370円
タロット占いクラブ(第3火) 夜間 タロット占い師 桜田 ケイ 第3(火)19:00～20:30	3回 9,141円
キッズ・親子・ペット	
子どものパレエ教室(小学生) 元教阿佐美バレエ団 吉川 かおり 毎週(火)17:30～18:40	11回 30,151円
ごども書道 午前 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆室 貴美江 第1・3・4(土)10:15～11:45	9回 22,050円
ごども書道 午後 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆室 貴美江 第1・3・4(土)13:15～14:45	9回 22,050円
【5人限定クラス】 ごどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午前) 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆室 貴美江 第1・3・4(土)10:15～10:55	9回 13,050円
【5人限定クラス】 ごどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午後) 墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆室 貴美江 第1・3・4(土)13:15～13:55	9回 13,050円
～創作ロボット～パトルロボット作りに挑戦(午後) 見 CLUB WAD 代表 梁取 弘明 第1・3(日)13:00～15:00	5回 15,235円

NHK学園特別講座
「俳句とともに〜わが半生の記」発刊記念
西村和子・小澤寛・神野紗希が宇多喜代子を語る
第27回NHK全国俳句大会選者 西村 和子/小澤 寛/神野 紗希

文化功労者・NHK学園通信講座俳句アドバイザー宇多喜代子氏の自伝「俳句とともに」発刊記念。西村和子・小澤寛・神野紗希の3氏が宇多喜代子そして俳句の魅力を語る座談会。俳句史と俳句論を学べる貴重な機会です。講座参加者限定の一句講習指導付き。



6/13(土) 座談会14:30～16:00、講習会16:10～17:00
1回 5,000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、冷え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。
※定期講座と合同で行います。



9/10、9/24(土) 15:30～16:30
2回 6,800円

絵巻を読み解く
～「酒呑童子」～
日本大学非常勤講師 渡邊 浩史


平安時代の京の都で美しい女性が姿を消す怪事件が多発しました。陰陽師が鬼の所業と断じ、天皇勅命により源頼光と渡辺綱・坂田金時をはじめとする家来の四天王らが、「酒呑童子」を討伐する絵巻を詞書と図像によって読み解きます。



第2・4(金) 10:00～12:00(7/9～)
6回 22,800円 材料費資料代含む

my野球グローブを作ろう!
池北工房 池北 晃明

カットされた革を自分の手になじませながら、野球グローブに編み上げていきます。革は老舗ローリングス製の軟式野球用で使い心地も抜群!世界でたった一つのグローブを作りましょう。
※対象年齢:6歳～大人
※サイズは低学年用または大人用。
※左利き用もお選びいただけます。



7/26(日) 10:00～14:00
3,450円 材料費大人12,000円、子ども10,000円別

～絵画・造形～
こどものアトリエ
アトリエSUN主宰 上野 道

“きれいだね、おもしろいね”こども達の素直な感動する心、感受性を引き出し、自由な発想を大切に、のびのびとお絵かきや工作を楽しみます。対象:小学生以上




第1・3(土) 16:40～18:25(7/7～)
6回(7～9月) 18,000円 教材費別

【体験レッスン】7/21(土) 16:40～18:25
1回 3,200円 教材費500円別

スポーツウエルネス
吹矢健康法(1・3木夜)
一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 創生 澄雄
上級公認指導員


5～10m先の的を狙って矢を放つ、年齢・性別問わず誰でも楽しめる健康スポーツです。矢を吹くために深い呼吸である「腹式呼吸」により、自律神経のバランスを整えるのに適しています。



7/2、7/16、8/6(土) 18:30～20:30
3回 9,900円

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

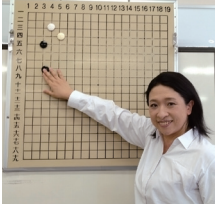
ブツの教えから始め、ゆっくりと仏教の核心へと進みます。経典を現代語で読む、仏教が日本の文化を育んで来たとはどういうことかなど、今更聞けないと思っていた疑問を通して学んでいきます。



7/13、8/10、9/14(月) 10:00～12:00
3回 10,800円

囲碁
基礎～初級(23級から10級)
囲碁講師 村瀬 なつ

13路盤打てる方が対象です。19路盤の基礎からやさしく学べます。はじめは決めた打ち碁を使うことで、一局の流れが分かりやすく、自然と身につく。結局まで打てるようになりまます。布石や定石、手筋や死活は基礎から学ぶことで、囲碁の面白さが広がります。



金 10:30～12:00(7/3～)
12回(7～9月) 33,600円

プログラミング入門
anyプログラミング教室主宰 城下 愛子

小学生向けプログラミング入門講座です。スクラッチ、マインクラフトを使って、プログラミングでパソコンに命令を送ると便利だということを実験し、その面白さを楽しみます。ご家庭のPCをご持参いただけます。
※低学年は保護者の付き添いが必要です。



7/29(土)、7/30(日)、7/31(金) 10:00～11:00
3回 10,350円

食品サンプルを作ろう
大和サンプル製作所 伊藤 裕一


お子様おひとりでも作ることができる、見た目可愛い食品サンプル。今回は、マカロンチャームとクリームソーダの2作品を作ります。自由研究にもおすすめです。対象:3歳～中学生
※未就学児は保護者の付き添いが必要です。



8/5(土) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30
各回3,450円 材料費3,520円別

ひさしぶりの古典入門
国語講師・著述家・予備校講師 吉田 裕子


今昔物語、竹取物語、平家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(7/23～)
3回 11,100円 材料費300円別

ズンバ・ゴールド(金曜・夜)
Bailando 主宰 あさい しょうこ


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ZUMBA(ズンバ)。初心者向けの「ZUMBA GOLD(ズンバ・ゴールド)」で、ダンス未経験の方、体力に自信が無い方も楽しく体を動かしましょう。



9/11、9/25(金) 18:30～19:30
2回 6,400円

メントールの手作り石鹸
Ciao*Soap主宰 オイルソムリエ Ameo*

暑い夏にメントールの清涼感が嬉しい石鹸をコールドプロセス製法で作ります。手作りの優しい石鹸で夏の肌をいたわりましょう。サボテンを入れ込んだデザインで、使う度に楽しい気持ちに。出来上がりは市販の100gの石鹸の約3.5個分になります。



6/30(土) 13:00～15:00
7,450円 材料費3,700円含む

キッズマジック教室
プロマジシャン 庄司 タカヒト

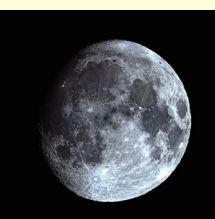
プロマジシャンから2日間で9つのマジックを習います。2日目の講座後半には発表会を予定しています。ぜひマスターしてご家族やお友達に披露しましょう。笑顔の輪が広がります。対象:小学生以上。低学年は保護者の付き添いが必要です。



8/4(土)、8/5(日) 16:00～17:30
2回 5,900円 材料費250円別

天体望遠鏡を作ろう
星空案内人 村上 将之

国立天文台プロデュースの天体望遠鏡を組立て、観察の仕方、スマートフォンでの撮影などレクチャーいたします。親子だけでなく、大人の方も参加可能です。対象:小学生以上。3年生以下保護者の付き添いが必要です。



7/30(日) 18:00～19:30
9,650円 材料費含む

シニアのためのスマホ教室
東京スマホ研究会代表・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子

スマホの写真整理と編集
写真のいらない映り込みを削除したり、探しやすいよう旅行・ペット・花などテーマごとに整理したり、複数枚を1枚にコラージュする方法を覚えましょう。また、写真から動画作成にもチャレンジします。

7/5、7/19(日) 10:00～12:00
2回 7,500円

スマホのキャッシュレス機能と東京アプリの活用方法

「キャッシュレスって難しそう…」「東京アプリってよく聞けど、使い方がよく分からない」キャッシュレス決済の基本と、東京アプリの使い方を分かりやすく解説します。

7/5、7/19(日) 13:00～15:00
2回 7,500円

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が使えない、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(土) 13:30～15:30(7/4～)
6回(7～9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(土) 13:30～15:30(7/11～)
6回(7～9月) 22,500円

キャタピラロボットを作ろう
CLUB WAD 代表 梁取 弘明

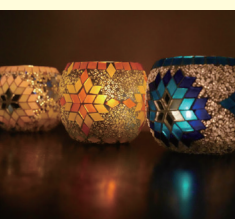
動くキャタピラロボット(コロボック)を作って遊んでみましょう。「動く」工作。日ごろ使ったことのない様々な工具を駆使して「もの作り」を実体験できます。対象:小学生以上。3年生以下保護者の付き添いが必要です。



8/1(土) 10:00～13:00
3,450円 材料費3,850円別

キャンドルホルダーを作ろう
トルコ文化センター 日本人講師

どんな模様にしようかイメージしながら、トルコのカラフルなガラスやビーズを組み合わせて完成を目指しましょう。対象:小学生以上。3年生以下保護者の付き添いが必要です。



8/6(日) 10:00～12:00 5,950円(材料費2,300円含む)
※作品は完成後にご自宅へ発送(着払い)いたします。

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 (休) 休み

ホームページ NHK学園 くにたち

QRコード

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 (休) 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5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 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。