

学びつづける人を応援して50年

# NHK学園

～ 多彩な講座で学ぶ、オープンスクール～

情報発信中! /



Instagram  
NGAKU\_OPENSCHOOL

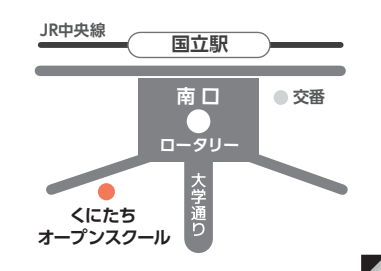


くにたちオープンスクール

〒186-0004 東京都国立市中 1-9-30 国立せきやビル 6F

アクセス JR国立駅南口から  
徒歩 5 分  
せきやビル 6 階





お申し込み  
受付中



042-574-0570

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

ホームページからお申し込み受付中!

 NHK学園 くにたち

中央線沿線物語 駅と街の  
魅力再発見～国立・立川・国分寺・小金井～

NEW  
短期6回

国立市観光まちづくり協会副理事長・  
松蔭大学観光文化学部元教授 嶋津 隆文



毎日利用する駅にも知られざる歴史があります。中央線沿線の各駅と街の歩みを楽しく学びながら、地域の魅力を再発見する講座です。懐かしい「レトロ駅」に注目し、鉄道と街の発展が織りなす物語をひもときます。

第4回 13:00～15:00(10/28～) 6回(10月～3月) 20,700円

1日講座 国立三角駅舎物語  
9/26土 13:00～16:00 3,900円

基礎からはじめる  
シニアのバレエレッスン

NEW  
定期講座

元牧阿佐美バレエ団 吉川かおり



若い頃に親しんだバレエを、今の自分らしくもう一度始めてみませんか。基礎を見直しながら無理なく身体を整え、美しい姿勢と表現力を磨きます。踊る喜びを再発見しませんか。初心者の方も大歓迎です。

毎週 17:30～18:40  
(10/6～) 11回 (10～12月) 31,350円

歌と表情筋トレーニング  
すてきに年を重ねるために

NEW  
定期講座

二期会会員、健康管理士 常岡 治恵



歌に必要なのは呼吸、歌唱法、表情、感情です。正しい呼吸法は顔色の改善につながり、効果的に歌うことが表情筋のトレーニングになります。ポジティブで若々しい毎日のために表情豊かに歌いましょう。

第1・3回 13:00～14:30(10/7～)  
6回(10～12月) 21,900円(テキスト代1,430円別)

【体験レッスン】9/16土 13:00～14:30 3,680円

香りとハーブの  
ある暮らし

NEW  
定期講座

アロマ・ハーブ講師 木坂 くみ子



ハーブやアロマセラピーの基礎に加え、季節ごとの植物の魅力や活用法をご紹介します。持ち帰りができる小さなクラフトやブレンド体験はご家庭でも楽しめます。香りが心や体を与える働きを知り、心地よい毎日を楽しみましょう。初めての方も歓迎です。

第1回 13:30～15:00(10/1～)  
6回(10～3月) 21,300円 教材費別

水と光が織りなす絶景の世界遺産  
～自然と人類の奇跡の物語～

NEW  
短期3回

世界遺産アカデミー認定講師/世界遺産検定マイスター 藤井 雅人



世界遺産の絶景を、美しい写真とともに楽しむ3回講座です。水上都市や雄大な自然景観、光を巧みに取り入れた建築を取り上げ、それぞれの魅力や歴史的背景をわかりやすく解説します。世界遺産への理解を深め、旅への興味を広げます。

10/20、11/17、12/15 13:30～15:00 9,600円

傾聴  
～気持ちを通じる やさしい聴き方入門～

NEW  
定期講座

国際コーチング連盟(ICF)認定 プロフェッショナル認定コーチ(PCC) 副島 真由美



耳を傾け、相手の気持ちを受けとめる「傾聴」。家族や職場など、さまざまな場面で役立つ聴き方を、やさしく実践的に学びます。はじめて傾聴を学ぶ方はもちろん、日頃のコミュニケーションを見直したい方にもおすすめの講座です。

第4回 13:00～14:30(10/28～)  
6回(10～3月) 22,500円

超初心者のための  
囲碁教室(土)

NEW  
短期6回  
土日

元NHK囲碁番組司会 島田 広美



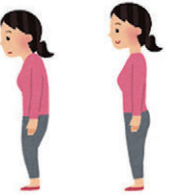
囲碁に興味はあってもまったく知らない人、ルールを知っていても実際に碁を打ったことがない人に向けた6回の集中クラス。ルールを知り、「囲碁を打てるようになる」を目指します。

毎週土 15:15～16:15(10/3～)  
6回(10～11月) 17,700円

正しい歩き方で  
股関節トレーニング

NEW  
短期6回

NPO法人ウォーキング研究所理事 駒崎 優



「股関節」をテーマに、歩き方のクセを改善し正しい姿勢を身につける短期講座。膝下だけで歩くのではなく、股関節から足を踏み出せるようになって、正しい姿勢を手に入れましょう。講座は室内で行います。

第1・3回 15:30～17:00(10/5～)  
6回(10～12月) 18,600円

浮世絵で巡る  
東京の橋

NEW  
短期2回

(公財)東京都道路整備保全公社 多摩橋梁担当課長 紅林 章央



浮世絵には多くの橋が描かれていて、日本橋や両国橋、隅田川や神田川に架かる名橋も浮世絵に残されています。江戸や明治時代にタイムスリップしながら名橋めぐりの旅に出ましょう。

12/10浮世絵で巡る東京の橋  
12/24多摩の橋

12/10、12/24 15:00～17:00 7,400円

自分のルーツを辿る旅  
～ファミリーヒストリーの見つけ方～

NEW  
短期3回

行政書士・姓氏研究家 萩本 勝紀



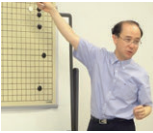
ご自身のファミリーヒストリーに興味をもったことはありませんか。この講座では、家系図作成のプロの講師が先祖調査の方法を中心に、名字や通称、家紋の歴史や重要性など、実際の調査事例や体験談を交えてお話します。

10/16、11/20、12/18 金  
10:00～12:00 12,900円(教材費1,800円含む)

月一回の有段の囲碁

定期講座

日本棋院棋士九段 小長井 克



アマ高段者になるためには、自己流ではなかなかうまくいきません。この講座では高段に向けてあらゆる局面で対応できる知識と、棋理に合った正しい考え方を養っていきます。前半は講義、後半は対局。指導碁も行います。棋力向上がうまくいかない方に最適です。【対象:2級以上】

第1回 15:00～17:30(10/5～)  
6回(10～3月) 21,600円

楽しく宇宙の不思議を  
お話します

NEW  
短期2回

星空案内人 村上 将之



宇宙には、まだ解明されていない不思議がたくさんあります。星や月、惑星の姿から宇宙の誕生、ブラックホールの謎まで、楽しく学びます。初心者の方も大歓迎です。

11/12、12/10 10:30～12:00 7,300円

冬の風邪予防と柚子釜茶作り

NEW  
短期2回

オリエンタルハーブスティースクール代表 梅田 恵美子



ご自身の体質を知り、冬を乗り切る薬膳茶の試飲と不調を整えるセルフケアをご紹介します。12月は体を温め風邪予防になる材料を詰めて、柚子釜茶を仕込みます。見た目もユニークな柚子釜茶の心安らぐ豊かな風味をお試ください。

11/11、12/9 13:30～15:30 7,100円  
材料費4,000円別

日常生活を健やかに!  
チェアストレッチと簡単脳トレ

短期2回  
定期講座合同

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



日常生活動作を楽にするための簡単なストレッチ「椅子バランスコーディネーション」と、脳の認知機能活性化のための簡単な脳トレを組み合わせた講座です。椅子に座って行いますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

10/1、10/15 14:10～15:10  
6,580円

実家の片づけ・実家じまい  
～事例から学ぶ家族関係をこじらせないコツ～

1日講座

整理収納アドバイザー 黒崎ひかり



思い出の品の整理、相続・空き家対策まで、事例をもとに実家の片づけと実家じまいの進め方を学びます。家族関係をこじらせず、将来の負担やトラブルを減らすための具体的なコツをご紹介します。

10/27 13:00～14:30  
3,950円

学び直す  
大人のフランス語

NEW  
短期6回

フランス語講師 ヴァンソン・シャードンロー



「昔少しならったけど忘れてしまった」そんな方のための学び直しの講座です。つまづきやすい発音の基本ルールや数字のリスニング、文法(冠詞)など、基礎を重点的にレッスンします。

第1・3回 15:45～16:45(10/2～)  
6回(10～12月) 20,100円

はじめてのお灸(入門)

NEW  
短期3回

はりきゅう養生堂院長 鍼灸師 山田 由起



ご自身でツボを探し、からだを楽にしてみませんか?腰痛・肩こり・膝痛はもちろん、風邪や頭痛、胃腸の不調、さらには美肌やむくみ、リフトアップまで。お灸を学んで健康で美しくなりましょう!男性も歓迎です。

10/9、11/13、12/11 金  
10:00～11:30 10,350円 教材費別

はじめてのタロット占い

NEW  
短期12回

タロット占い師 桜田 ケイ



「難しそう!」意味が覚えられないかも!と感じていませんか?初めての方でも安心して学べるように、カードの基本的な意味や読み方を、やさしく丁寧に解説します。※全12回(半年)で修了します。

第2・4回 19:00～20:30  
(10/13～)  
6回(10月～12月) 19,500円

対談 井上康明×鴛田智哉  
飯田蛇笏と高屋窓秋～俳句を成立させるもの～

1日講座  
土日

「郭公」主宰 井上 康明/「オルガン」同人 鴛田 智哉



有季定型の飯田蛇笏(1885-1962)と無季俳句を発表した高屋窓秋(1910-1999)の代表句を読むことで俳句を作るきっかけや季語について考えます。参加者の事前投句への講評付き。

10/31土 13:30～15:30  
4,600円

初めての  
イタリア語(入門)

NEW  
定期講座

語学講師 マリオ・ヴォット



イタリア語の基礎から、会話で役立つ簡単なフレーズを学んでいきます。ネイティブの講師が丁寧にお教えます。初心者の方、学び直したい方におすすめです。

第2・4回 13:00～14:30(10/13～)  
6回(10～12月) 19,200円

国立駅開業100周年記念  
KUNITACHIブルワリー特別見学会  
～クラフトビールの醸造見学・試飲、国立の魅力の再発見～

1日講座

KUNITACHI BREWERY 小林 なお/中道 善矢



国立発のクラフトビール醸造所「KUNITACHIブルワリー」を訪ね、醸造の現場を見学するとともに、こだわりのビールを試飲しながら国立の魅力学びます。地域に根ざしたものづくりやまちの歴史に触れ、国立の新たな魅力を発見するひとときをお楽しみください。

11/16日 15:30～17:00 4,650円(試飲代含む)

発酵のある暮らし  
～もっと知りたい出汁のこと～

1日講座  
土日

発酵料理研究家 izumi



和食の基本となる出汁について学びます。実際に経節削り体験や、出汁の味比べも行い、本当に美味しい出汁のとり方を実践します。お土産付。食育の一環としてお子様の付添も可能です。

10/11日 13:00～15:00  
3,700円 材料費3,500円別

ぬり絵で絵画の基礎を学ぶ  
～色えんぴつと水彩～

短期3回  
定期講座合同

画家 天野 たま美



絵を描きたいけれど自信がなくて…と不安な方も、ぬり絵を下絵として、用具の使い方、彩色の組み立てを指導します。ぬり絵を楽しんでいるうちに、絵画の基本を学びます。※小さなスケッチブックかノート、手持ちの色鉛筆、水彩絵の具があればご用意ください。

10/5、10/19、11/2日 15:00～17:00 9,300円

日曜午後のニュースカフェ  
スマホとテレビのモヤモヤから考える

1日講座  
土日

千葉商科大学特別客員教授 竹田 忠



世界を振り回すトランプ大統領も、暮らしに直結する物価高対策や医療・介護も、ニュースの世界は刺激的で不安な言葉であふれています。カフェで落ち着くようにみんなで気になるニュースをじっくり読み解いてみませんか。

11/29日 14:00～16:00  
3,600円

P1

| おすすめ講座ピックアップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <div><div>小島健のはじめての俳句 基本の「き」</div><div>俳人協会副会長 小島 健</div><div>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ピッタリの講座です。</div><div></div><div>第2(木)<br/>13:00～15:00<br/>5回<br/>17,250円</div></div>                                                                                               |  |  |
| <div><div>鈴木章和のはじめての句会</div><div>「翡翠」主宰 鈴木 章和</div><div>句会とは俳句上達の最短コースです。仲間と作品を選び合うことで、自然に楽しみながら実力が付く句会です。講師のアドバイスや、その場での添削も魅力です。講座は二部構成で、前半は俳句の要点、古典から現代までの作家やテーマに即した資料による鑑賞で実作の工夫を講じます。後半の句会では持参の三句と即興一句による互選句会で自由に疑問や話題を講師に投げかけられます。</div><div></div><div>第2・4(金)<br/>12:30～15:00<br/>6回<br/>20,700円</div></div>               |  |  |
| <div><div>短歌を楽しむ</div><div>結社「コスモス」選者 松尾 祥子</div><div>短歌を楽しみながら学んでいただく講座です。基礎からお話しますので、初めての方も安心して受講ください。近代、現代の短歌を中心に、時には古典和歌なども鑑賞しながら学ぶとともに、提出していただいた作品の添削をいたします。さまざまな歌に触れることで、歌の調べや、歌の言葉を吸収することができます。また、皆さんの作品の具体的な添削を通して、歌を詠む喜びを感じられる和やかな雰囲気 の講座です。</div><div></div><div>第1・3(金)<br/>10:00～12:00<br/>6回<br/>18,882円</div></div> |  |  |
| <div><div>夜空に灯る小さな短歌教室</div><div>「塔」所属 山内 頌子</div><div>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。何を見てどう掬い取るか、少人数で丁寧に向き合えるひとときです。これから短歌を始めてみたい方、自分の気持ちを文字にしてみたい方、お待ちしております。</div><div></div><div>第2(水)<br/>19:00～20:30<br/>5回<br/>14,500円</div></div>                                                |  |  |
| <div><div>エッセイを書きたいあなたに・木</div><div>木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子</div><div>魅力的なエッセイに、特別な表現や名文は必要ありません。書きたいことや自分の思いが読み手に素直に伝わり、共感を持ってもらえるようなエッセイを目指し、書き方を基本からアドバイスいたします。教室では、互いのエッセイを読み合って感想や意見を述べ合う「合評」形式で進め、各作品の特徴を生かした文章作りのお手伝いをします。※詳細は別紙参照</div><div></div><div>第3(木)<br/>10:00～12:00<br/>6回<br/>19,662円</div></div>              |  |  |
| <div><div>江戸の庶民文化を学ぶ</div><div>演芸評論家・江戸東京研究家 瀧口雅仁</div><div>落語や講談、歌舞伎や時代劇の中に描かれる江戸の世界。江戸っ子たちは250年間という徳川幕府政権時に、どのように暮らしていたのでしょうか。長屋の構造に四季の暮らし、江戸の町の様子に、グルメや娯楽や観光……。そうした庶民文化の観点から、現代につながる江戸の市井に生きた人々の文化を見つめ直してみませんか。</div><div></div><div>第2(火)<br/>15:30～17:00<br/>6回<br/>19,740円</div></div>                                    |  |  |
| <div><div>～展覧会を楽しもう!～西洋美術鑑賞入門</div><div>アートナビゲーター 三沢 恵子</div><div>魅力的な美術展が次から次へと開催されています。今回の講座では、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んでいきます。画家のエピソードや時代背景、知っているともっと面白くなる関連知識などもわかりやすくお話しし、お薦めの展覧会情報や見どころもご紹介します。※カリキュラムは変更になる可能性があります。</div><div></div><div>第4(木)<br/>13:30～15:00<br/>5回<br/>18,950円</div></div>     |  |  |
| <div><div>仏教のいろは</div><div>元中村元東方研究所東方学院講師 黒川 文子</div><div>仏教を初歩から学ぶ講座です。予備知識はいりません。仏教を開いた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。歴史、教え、文化といった様々な分野、「宗派ってなぜあるの?」「お釈迦様と仏陀は同じ?」など今更聞けないと思っていた疑問を通して仏教を学んでまいります。</div><div></div><div>第2(月)<br/>10:00～12:00<br/>6回<br/>20,700円</div></div>                                                      |  |  |
| <div><div>お江戸風流散歩～芸能・文学からみた江戸文化～</div><div>演芸評論家・江戸東京研究家 瀧口 雅仁</div><div>東京には今も江戸の香りが感じられる街並みが残っています。庶民の暮らしや文化はどんなものだったのでしょうか。落語や芝居、人気の時代小説等に登場する、江戸を感じられるスポットに出かける講座です。</div><div></div><div>第3(火)<br/>13:00～15:00<br/>6回<br/>28,800円</div></div>                                                                              |  |  |
| <div><div>身近な森をハイキング</div><div>環境カウンセラー 吉野 勲</div><div>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ると思います。この講座は、初心者の方でも安心して御参加いただけます。なんとといっても、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。</div><div></div><div>第1(木)<br/>10:00～16:00<br/>6回<br/>24,000円</div></div>                                                                             |  |  |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                               | 曜日/時間                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 短歌・俳句・川柳                                                                                       |                        |
| 見 見学必須の講座                                                                                      |                        |
| <div><div>井上康明の俳句教室</div><div>「郭公」主宰 井上 康明</div><div>6回 23,340円</div></div>                    | 第3(火)<br>13:15～15:30   |
| <div><div>俳句をはじめよう 見</div><div>「燎」代表 佐藤 風</div><div>6回 20,112円</div></div>                     | 第4(金)<br>10:00～12:30   |
| <div><div>俳句入門 見</div><div>「燎」代表 佐藤 風</div><div>6回 20,112円</div></div>                         | 第1(月)<br>13:00～15:30   |
| <div><div>小島健の句会と句作りのコツ</div><div>俳人協会副会長 小島 健</div><div>6回 20,340円</div></div>                | 第1(木)<br>13:00～15:00   |
| <div><div>小島健のはじめての俳句 基本の「き」</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                 | 第2(木)<br>13:00～15:00   |
| <div><div>俳句を楽しむ</div><div>森本 幸比古</div><div>6回 18,900円</div></div>                             | 第1・3(木)<br>13:00～15:00 |
| <div><div>～俳句初級者～紙とペンだけで始める俳句</div><div>「街」同人 箭内 忍</div><div>6回 18,282円</div></div>            | 第4(日)<br>10:15～12:15   |
| <div><div>土曜俳句教室～はじめての方から～</div><div>「ひろそ火」主宰・「ホトギス」同人 木暮 陶句郎</div><div>6回 21,336円</div></div> | 第3(土)<br>15:45～17:45   |
| <div><div>鈴木章和のはじめての句会</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                       | 第2・4(金)<br>12:30～15:00 |
| <div><div>芭蕉に学ぶ俳句のつくり方</div><div>「鷹」編集長 高柳 克弘</div><div>6回 20,340円</div></div>                 | 第1(火)<br>13:00～15:00   |
| <div><div>楽しく学ぶ俳句教室</div><div>「鷹」編集長 高柳 克弘</div><div>6回 21,600円</div></div>                    | 第4(木)<br>10:00～12:00   |
| <div><div>短歌を楽しむ</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                             | 第1・3(金)<br>10:00～12:00 |
| <div><div>夜空に灯る小さな短歌教室</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                       | 第2(水)<br>19:00～20:30   |
| <div><div>火曜の短歌～鑑賞と実作で思いを言葉に～</div><div>「心の花」所属 藤島 秀憲</div><div>6回 20,340円</div></div>         | 第2・4(火)<br>13:30～15:30 |
| <div><div>鑑賞からはじめる短歌</div><div>「心の花」所属 藤島 秀憲</div><div>6回 19,740円</div></div>                  | 第1(木)<br>10:00～12:00   |
| <div><div>短歌のともだち</div><div>「心の花」所属 藤島 秀憲</div><div>6回 20,340円</div></div>                     | 第1(木)<br>13:00～15:00   |

| 文学                                                                                            |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 見 見学必須の講座                                                                                     |                        |
| <div><div>ひさしぶりの古典入門</div><div>国語講師・著述家 吉田 裕子</div><div>6回 22,500円</div></div>                | 第4(木)<br>13:30～15:00   |
| <div><div>万葉集を読む</div><div>日本古代史研究家 西 みどり</div><div>6回 20,286円</div></div>                    | 第2・4(金)<br>13:30～15:00 |
| <div><div>エッセイを書きたいあなたに・木 見</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                 | 第3(木)<br>10:00～12:00   |
| <div><div>エッセイを書きたいあなたに・土 見</div><div>木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子</div><div>6回 19,662円</div></div> | 第4(土)<br>13:00～15:00   |
| <div><div>エッセイを書きたいあなたに・水 見</div><div>木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子</div><div>6回 19,482円</div></div> | 第1(水)<br>10:00～12:00   |
| <div><div>エッセイを書きたいあなたに・金 見</div><div>木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子</div><div>6回 19,482円</div></div> | 第1(金)<br>10:00～12:00   |

| 歴史・古文書                                                                |                        |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <div><div>はじめての古文書</div><div>笠原 綾</div><div>6回 18,600円</div></div>    | 第1・3(木)<br>10:00～12:00 |
| <div><div>古文書～基礎編～</div><div>笠原 綾</div><div>6回 18,600円</div></div>    | 第1・3(木)<br>13:30～15:30 |
| <div><div>古文書～近世文書～</div><div>笠原 綾</div><div>10回 31,000円</div></div>  | 毎週(月)<br>13:30～15:30   |
| <div><div>古文書を楽しむ</div><div>笠原 綾</div><div>6回 17,100円</div></div>     | 第1・3(木)<br>16:00～17:30 |
| <div><div>古文書で読む江戸の世相</div><div>笠原 綾</div><div>6回 20,286円</div></div> | 第1・2(土)<br>13:15～15:00 |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                                | 曜日/時間                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <div><div>絵巻を読み解く～「酒吞童子」～</div><div>日本大学非常勤講師 渡邊 浩史</div><div>6回 22,800円</div></div>            | 第2・4(木)<br>10:00～12:00 |
| <div><div>戦争から見る近現代史</div><div>明治大学・大学院兼任講師 伊勢 弘志</div><div>6回 21,300円</div></div>              | 第3(月)<br>10:00～12:00   |
| <div><div>古代オリエント史～古代イラン史・三度の大帝國～</div><div>古代オリエント歴史学者 小林 登志子</div><div>6回 20,040円</div></div> | 第1・3(水)<br>13:00～15:00 |
| <div><div>江戸の庶民文化を学ぶ</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                          | 第2(火)<br>15:30～17:00   |

| 教養                                                                                     |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <div><div>歌舞伎の楽しみ方</div><div>歌舞伎・文楽イヤホンガイド解説者 高木 秀樹</div><div>6回 24,540円</div></div>   | 第3(木)<br>13:00～15:00 |
| <div><div>～展覧会を楽しもう!～西洋美術鑑賞入門</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                        | 第4(木)<br>13:30～15:00 |
| <div><div>仏教のいろは</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                     | 第2(月)<br>10:00～12:00 |
| <div><div>ほとけの姿と役割 如来編</div><div>半蔵門ミュージアム客員研究員 吉田 典代</div><div>5回 18,750円</div></div> | 第4(火)<br>13:00～15:00 |
| <div><div>仏教美術の魅力</div><div>半蔵門ミュージアム客員研究員 吉田 典代</div><div>6回 21,336円</div></div>      | 第4(木)<br>13:00～15:00 |

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

| スマートフォン・パソコン                                                                                               |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <div><div>こんなに便利スマホ活用術</div><div>東京スマホ研究会代表 シニアITアドバイザー 佐藤 弥子</div><div>6回 22,500円(教材費1,800円別)</div></div> | 第2・4(土)<br>13:30～15:30 |

| 学び歩き                                                                                                                |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <div><div>お江戸風流散歩～芸能・文学からみた江戸文化～</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                                  | 第3(火)<br>13:00～15:00 |
| <div><div>武蔵野と周辺の城跡散歩</div><div>中世城郭研究会 八巻 孝夫</div><div>6回 23,700円</div></div>                                      | 第4(水)<br>11:00～13:00 |
| <div><div>名園に誘われて街散歩</div><div>歴史研究家 美作 ゆうこ</div><div>4回 16,800円</div></div>                                        | 第2(金)<br>11:30～15:30 |
| <div><div>大江戸歴史散策</div><div>～江戸名所図会を巡りながら～</div><div>歴史研究家 美作 ゆうこ</div><div>4回 16,800円</div></div>                  | 第3(木)<br>11:30～15:30 |
| <div><div>のんびり里山を歩く～入門～</div><div>環境カウンセラー 吉野 勲</div><div>6回 22,800円</div></div>                                    | 第1(火)<br>10:00～16:00 |
| <div><div>身近な森をハイキング</div><div>←左のピックアップ欄へ</div></div>                                                              | 第1(木)<br>10:00～16:00 |
| <div><div>多摩の自然を歩く</div><div>ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦</div><div>6回 22,800円</div></div>                                | 第2(火)<br>10:00～12:00 |
| <div><div>花・鳥・緑のウォッチング</div><div>～自然をまるごと楽しもう～</div><div>自然ガイド・ナチュラリスト 中村 文夫</div><div>6回 22,800円</div></div>       | 第2(金)<br>09:30～13:00 |
| <div><div>森林浴で自然観察</div><div>森林インストラクター・農学博士 渡辺 一夫</div><div>6回 22,800円</div></div>                                 | 第2(火)<br>10:30～14:30 |
| <div><div>大人ののための美食散歩</div><div>～講師おすすめ隠れ家レストランと街の魅力再発見～</div><div>トラベルキャスター 津田 令子</div><div>6回 27,000円</div></div> | 第4(水)<br>11:00～14:30 |
| <div><div>トラベルキャスターと行く「都内近郊ちいさな旅」(金曜)</div><div>→右のピックアップ欄へ</div></div>                                             | 第2(金)<br>11:00～14:30 |

| 写真・動画                                                   |                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------|
| 見 見学必須の講座                                               |                        |
| <div><div>清田一樹 写真教室 見</div><div>→右のピックアップ欄へ</div></div> | 第2・4(木)<br>10:00～12:00 |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料         | 曜日/時間                  |
|--------------------------|------------------------|
| <b>写真実習(1・3月)</b>        | 第1・3(月)<br>10:00～12:00 |
| 写真家 平野 正志<br>6回 18,600円  |                        |
| <b>写真実習(水)</b>           | 毎週(水)<br>10:00～12:00   |
| 写真家 平野 正志<br>11回 34,100円 |                        |

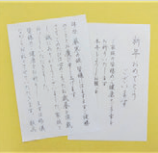
| 語学                                                                        |                          | ★ レベルの目安 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|
| <b>楽しい英会話</b> ★★★<br>Little California English 主宰 エリック・ブラウン<br>6回 15,950円 | 第1・3(火)<br>13:00～15:00   |          |
| <b>キャシーと話そう!英会話テーブルトーク</b> ★★★<br>キャサリン・小林<br>8回 24,376円                  | 第1・3・4(火)<br>10:00～12:00 |          |
| <b>おしゃべり英会話</b> ★★★<br>キャサリン・小林<br>8回 24,376円                             | 第1・3・4(月)<br>10:00～12:00 |          |
| <b>サタデーモーニング・イングリッシュ</b> ★★<br>➡右のピックアップ欄へ                                | 毎週(土)<br>10:00～12:00     |          |
| <b>いきいき英会話</b> ★★★<br>パリトン・オコリ<br>12回 36,564円                             | 毎週(水)<br>18:30～20:30     |          |
| <b>エンジョイイングリッシュ</b> ★★<br>ナオキ ワタナベ<br>5回 15,235円                          | 第2・4(日)<br>10:00～12:00   |          |
| <b>Let's Talk in English</b> ★★<br>湯野川 祐子フローレンス<br>10回 30,470円            | 毎週(月)<br>10:00～12:00     |          |
| <b>フローレンス先生の英会話(午前)</b> ★★<br>湯野川 祐子フローレンス<br>6回 18,540円                  | 第2・4(水)<br>10:00～12:00   |          |
| <b>フローレンス先生の英会話(午後)</b> ★<br>➡右のピックアップ欄へ                                  | 第2・4(水)<br>13:00～15:00   |          |
| <b>中国語 初級(木曜)</b> ★★<br>桜美林大学講師 曹 瀟依<br>12回 36,600円                       | 毎週(木)<br>13:00～14:30     |          |
| <b>中国語 中級(金曜)</b> ★★★<br>桜美林大学講師 王 海藍<br>10回 30,500円                      | 毎週(金)<br>10:00～12:00     |          |
| <b>声に出してみよう 韓国語入門講座</b> ★                                                 | 第1・2・3(金)<br>19:30～20:30 |          |
| ➡右のピックアップ欄へ                                                               |                          |          |
| <b>声に出してみよう 韓国語入門講座(木曜クラス)</b> ★<br>日下 隆博<br>6回 18,300円                   | 第1・3(木)<br>10:00～11:30   |          |
| <b>フランス語 初級I</b> ★<br>ヴァンソン・シャードンロー<br>6回 20,100円                         | 第1・3(金)<br>15:00～16:30   |          |
| <b>フランス語 初級II</b> ★★<br>ヴァンソン・シャードンロー<br>6回 20,100円                       | 第1・3(金)<br>13:00～14:30   |          |
| <b>フランス語 中級</b> ★★★<br>ヴァンソン・シャードンロー<br>6回 20,100円                        | 第1・3(金)<br>10:00～11:30   |          |
| <b>はじめてのドイツ語</b> ★<br>➡右のピックアップ欄へ                                         | 第1・3(土)<br>10:00～12:00   |          |
| <b>やさしいドイツ語会話</b> ★★<br>久保 哲司<br>10回 31,000円                              | 毎週(月)<br>10:00～12:00     |          |
| <b>ドイツ語実践</b> ★★★<br>マリアンネ渡壁<br>4回 12,188円                                | 第2・4(月)<br>13:00～15:00   |          |
| <b>初めてのイタリア語(入門)</b> ★<br>マリオ・ヴォット<br>6回 19,200円                          | 第2・4(火)<br>13:00～14:30   |          |
| <b>初めてのイタリア語(初級)</b> ★★<br>マリオ・ヴォット<br>6回 18,282円                         | 第2・4・5(金)<br>10:30～12:00 |          |
| <b>はじめてのスペイン語(入門)</b> ★<br>スペイン歌曲 ソプラノ歌手 谷 めぐみ<br>6回 18,900円              | 第1・3(月)<br>13:00～14:00   |          |
| <b>街歩き気分!やさしいスペイン語</b> ★★<br>スペイン歌曲ソプラノ歌手 谷 めぐみ<br>6回 18,540円             | 第1・3(月)<br>14:10～15:30   |          |

| 朗読・話し方・傾聴                                                      |                      | 見学必須の講座 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|---------|
| <b>朗読をはじめよう(午前)</b><br>➡右のピックアップ欄へ                             | 第1(月)<br>10:00～12:00 |         |
| <b>朗読をはじめよう(午後)</b><br>元 NHK キャスター・エッセイスト 村松 真貴子<br>6回 20,112円 | 第1(月)<br>13:00～15:00 |         |
| <b>心を伝える話し方と日本語</b><br>元 NHK キャスター・エッセイスト 村松 真貴子<br>6回 20,112円 | 第4(水)<br>10:00～12:00 |         |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                                        | 曜日/時間                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>声の表現力を磨く 朗読教室</b><br>千葉経済大学講師 奈良 禎子<br>4回 13,320円                                                    | 第2・4(月)<br>13:30～15:30 |
| <b>朗読を楽しむ(午前)</b><br>女優 武田 竹美<br>6回 18,894円                                                             | 第1・3(金)<br>10:00～12:00 |
| <b>朗読を楽しむ(午後)</b><br>女優 武田 竹美<br>6回 18,894円                                                             | 第1・3(金)<br>13:00～15:00 |
| <b>平野啓子の語りの世界</b><br>語り部・キャスター 平野 啓子<br>6回 20,286円                                                      | 第1・3(月)<br>16:30～18:00 |
| <b>はじめての手話教室</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                                         | 第2・4(日)<br>13:00～15:00 |
| <b>手話を知ろう!!</b>                                                                                         | 第3(火)<br>18:30～20:30   |
| 手話通訳士 緒方 好子<br>6回 18,600円                                                                               |                        |
| <b>日曜手話教室(経験者)</b><br>手話通訳士 緒方 好子<br>6回 18,600円                                                         | 第2・4(日)<br>10:00～12:00 |
| <b>心をはぐくむ 絵本の読み聞かせレッスン</b>                                                                              | 第1(水)<br>13:00～14:30   |
| くにたちおはなしの会 圓谷 恭子<br>6回 16,500円                                                                          |                        |
| <b>傾聴～気持ちを通じる やさしい聴き方入門～</b> <b>NEW</b><br>国際コーチング連盟 (ICF) 認定 プロフェッショナル認定コーチ (PCO) 副島 眞由美<br>6回 22,500円 | 第4(水)<br>13:00～14:30   |

| 書道・ペン字                                                                  |                          |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>漢字書道 基礎クラス～書の名品に学ぶ～</b><br>➡右のピックアップ欄へ                               | 第4(土)<br>9:50～11:35      |
| <b>漢字書道 古典クラス～書の名品に学ぶ～</b><br>日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照<br>6回 19,500円        | 第4(土)<br>9:50～11:35      |
| <b>漢字書道 半切クラス～書の名品に学ぶ～</b><br>日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照<br>6回 21,336円        | 第4(土)<br>9:50～11:35      |
| <b>漢字書道 研究クラス～書の名品に学ぶ～</b><br>日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照<br>6回 23,700円        | 第4(土)<br>9:50～12:00      |
| <b>漢字の美～基本から実用、書作品まで～</b><br>全日本書道連盟評議員 日本書道美術院理事 荒井智敬<br>6回 23,700円    | 第2・4・5(水)<br>10:30～12:30 |
| <b>くらしに活かせる実用書道</b><br>佐藤 順子<br>6回 18,600円                              | 第1・3(水)<br>13:00～15:00   |
| <b>書道・かなに親しむ～良寛の詩歌を書く～</b><br>日展準会員 寺岡 棠舟<br>4回 12,400円                 | 第1・3(火)<br>13:00～15:00   |
| <b>土曜書道～はじめての方から上級者まで～</b><br>文部科学省検定教科書「中学校書写」手本執筆 上野 清美<br>6回 20,700円 | 第2・4(土)<br>13:00～15:00   |
| <b>日曜書道～はじめての方から上級者まで～</b><br>文部科学省検定教科書「中学校書写」手本執筆 上野 清美<br>6回 20,700円 | 第1・3(日)<br>10:00～12:00   |
| <b>書を楽しむ～はじめての方から経験者まで～</b><br>清水 じゅん子<br>6回 18,600円                    | 第2・4(木)<br>10:00～12:00   |
| <b>書道入門(土曜)</b><br>～漢字・かな一初めての方から上級者まで～<br>日展会友 清水 澄江<br>6回 18,600円     | 第1・3(土)<br>10:00～12:00   |
| <b>実務書道(賞状書士)</b>                                                       | 第1・3(火)<br>10:00～12:00   |
| 日本賞状書士養成センター 田中 初江<br>5回 15,500円                                        |                          |
| <b>やさしい書道</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                            | 第2・4(火)<br>13:00～15:00   |
| <b>かな書道～「百人一首」を書く～</b><br>毎日書道会 会友 浜野 昌子<br>5回 15,500円                  | 第1・3(火)<br>13:30～15:30   |
| <b>小倉百人一首を書く</b><br>毎日書道会 会友 浜野 昌子<br>6回 18,600円                        | 第2・4(金)<br>13:30～15:30   |
| <b>書道・上達の近道～はじめての方から経験者まで～</b><br>藏元 訓征<br>5回 16,760円                   | 第2・4(月)<br>10:00～12:00   |
| <b>基礎から学ぶ くらしのペン習字</b><br>➡詳細はP4へ                                       | 第2・4(水)<br>13:30～15:30   |
| <b>筆文字を筆ペンで!</b><br>齋藤 佳響<br>6回 18,600円                                 | 第1・3(金)<br>13:00～15:00   |
| <b>『百人一首』を筆ペンで書く</b><br>齋藤 佳響<br>5回 14,250円                             | 第1(金)<br>15:30～17:00     |

| おすすめ講座ピックアップ                                                                                                                                                                          |                                                                                       |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>トラベルキャスターと行く「都内近郊ちいさな旅」(金曜)</b><br>トラベルキャスター 津田 令子<br>トラベルキャスターとして活躍している津田令子先生と一緒に出かけませんか。話題のス波特から、作家・作品ゆかりの地、歴史・文化を深く感じることでできるとおきの名所、意外と知らない穴場や新名所まで、講師おすすめの場所を楽しくめぐる都内近郊ちいさな旅です。 |    | 第2(金)<br>11:00～14:30<br>6回<br>25,200円     |
| <b>清田一樹 写真教室</b><br>写真家 清田 一樹<br>撮影実習を通じてカメラの基本的な操作方法を学びます。様々な撮影対象に対して、カメラの設定や撮影方法、アングルや構図などを学びます。撮影実習地は諸事情により変更になる場合があります。                                                           |    | 第2・4(木)<br>10:00～12:00<br>6回<br>20,100円   |
| <b>サタデーモーニング・イングリッシュ</b><br>ニコル・マン<br>土曜の朝に開講する英会話講座です。実用的英会話をベースに、日常に於ける事などをテーマに普段使いの英語をレベルアップしていく楽しい講座です。                                                                           |    | 毎週(土)<br>10:00～12:00<br>11回<br>33,517円    |
| <b>フローレンス先生の英会話(午後)</b><br>湯野川 祐子フローレンス<br>ABCタイルを使って英単語を作って作成した単語の発音と意味を復習していきます。また、簡単な英語で、近況などスピーチもしていきます。先生がわかりやすく質問に答えていながら学習していきます。                                              |  | 第2・4(水)<br>13:00～15:00<br>6回<br>18,540円   |
| <b>声に出してみよう 韓国語入門講座</b><br>韓国語講師 日下 隆博<br>韓国語で趣味についてや経験したできごとを聞いたり答えられるようになることを目指します。外国語である韓国語を実際に声に出し、コミュニケーションの幅を広げます。<br>対象:ハングルが読める方                                              |  | 第1・2・3(金)<br>19:30～20:30<br>9回<br>25,650円 |
| <b>はじめてのドイツ語</b><br>柴田 暖子<br>初めてドイツ語にふれる方、昔勉強したけれど、もう一度最初からやり直したい方などを対象にした講座です。簡単な読み物をみんなで読み、初級文法の復習をしながら、自分たちで翻訳する力をつけます。                                                            |  | 第1・3(土)<br>10:00～12:00<br>6回<br>18,282円   |
| <b>朗読をはじめよう(午前)</b><br>元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子<br>朗読は、情景を思い浮かべたり、登場人物の気持ちに寄り添いながら、文字に命を吹き込んでいきます。「腹式呼吸法」「表情」「ガ行鼻音」から始め、「朗読」「読み聴かせ」の楽しさをお伝えします。                                        |  | 第1(月)<br>10:00～12:00<br>6回<br>20,112円     |
| <b>はじめての手話教室</b><br>手話通訳士 緒方 好子<br>手話を始めてみませんか。手話通訳経験の豊富な講師が、基本から丁寧に指導します。毎回、前回の復習をしながら進めますので、安心して楽しく学んでいきましょう。※各回完結した内容で進めていますので、初心者の方でもご受講いただけます。まずはご見学をおすすめいたします。                  |  | 第2・4(日)<br>13:00～15:00<br>6回<br>18,300円   |
| <b>漢字書道 基礎クラス～書の名品に学ぶ～</b><br>日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照<br>基礎クラスは、漢字を基本から学習します。文化勲章受章の青山杉雨氏の著書を参考にしながら講師の手本をもとに楷書から行書へと無理なく進みます。名前や住所の書き方も練習します。                                           |  | 第4(土)<br>9:50～11:35<br>6回<br>18,282円      |
| <b>やさしい書道</b><br>波江 玲舟<br>書の基礎(楷・行・草・かな・手紙文)を幅広く学びます。初めて筆を持つ方から経験者まででいいいに個別指導致します。その他、書作品を鑑賞し、創作を楽しみます。初めての方には基本点画の手本をご用意いたします。各自それぞれの進み具合に応じて個々に添削をしますので、ご自分のペースで楽しく学んでいただければと思います。  |  | 第2・4(火)<br>13:00～15:00<br>6回<br>18,600円   |

| おすすめ講座ピックアップ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <div>基礎から学ぶ ぐらしのペン習字</div> <div>佐藤 妙子</div> <div>美しい文字を書くコツを基本から学びます。ひらがな、漢字の基本から始まり、ご自分の住所・氏名・のし袋の表書きや手紙用語、あいさつ文など、日常のぐらしに役立つ文例を練習します。年賀状や暑中見舞いも季節に応じて課題に取り入れます。初心者の方は楷書体を中心に"ひらがな""カタカナ""漢字"の基本を学びます。経験者の方は行書体(草書体も含めて)を中心に、作品も作ります。</div> <div></div> <div>第2・4(水)<br/>13:30～15:30<br/>6回<br/>18,600円</div> |  |  |
| <div>月1回のやさしい筆ペン</div> <div>齋藤 佳馨</div> <div>まず自分の名前を上手に書く練習から始めます。のし袋を書く、そんな時の為にきれいに美しく書き上げたいもの。それには普段から、筆文字を書くことに親しんでおかなければなりません。テキストに沿って、要点やポイントを丁寧に解説しながら進めていきます。墨をする必要のない筆ペンで、日本の伝統文化である筆文字を、気楽に楽しく練習していきましょう。※初級者向けです。</div> <div></div> <div>第3(金)<br/>15:30～17:00<br/>6回<br/>17,100円</div>             |  |  |
| <div>粋な江戸文字を書く～「勘亭流」と「まとい文字」～</div> <div>江戸文字作家 志村 康夫</div> <div>江戸時代に生まれた粋な「勘亭流」と「まとい文字」を勉強してみませんか?レタリングデザイン歴58年以上の志村康夫が基本から分かりやすく指導します。始めたその日から役に立つ実用文字ですから、祝事などで使えます。この機会に江戸文字の深さにぜひ触れてみてください。</div> <div></div> <div>第1・3(水)<br/>14:00～16:00<br/>6回<br/>18,282円</div>                                      |  |  |
| <div>デッサン～基礎から表現まで～</div> <div>加藤 尚美</div> <div>絵画の基礎となる観察する力、表現する力を伸ばしていきます。身近な物を題材にして、初めての方でも着実にデッサン力がついていきます。教室内で静物中心の課題で学習を進めますが、時には人物・動物・風景等も描きます。</div> <div></div> <div>第2・4(火)<br/>13:00～15:00<br/>6回<br/>18,600円</div>                                                                              |  |  |
| <div>楽しい水彩スケッチ</div> <div>白岩 繁夫</div> <div>初心者が水彩画をどのようにして描いたらよいのか?画材をどう使ったらよいのか?構図など初歩的な質問、疑問に答えていきます。基礎力の充実を図り、着実に表現や技法を身につけていきましょう。経験者は、より豊かな表現力、応用ができるよう指導します。</div> <div></div> <div>第1・3(月)<br/>13:00～15:30<br/>6回<br/>18,300円</div>                                                                   |  |  |
| <div>多摩の風景スケッチ</div> <div>洋画家 日展会友 光風会会員 知久 正義</div> <div>屋外スケッチが中心の講座です。自然豊かな“多摩風景”を描くことで、心豊かな人生をおくりましょう。画材はお好きなものを。何を使ったらいいかわからない方は、講師にご相談ください。購入のお手伝いをいたします。</div> <div></div> <div>第1・3(火)<br/>13:00～15:00<br/>5回<br/>15,500円</div>                                                                      |  |  |
| <div>やさしい水彩画～季節の花・風景を描く～</div> <div>大熊 弘文</div> <div>鉛筆と絵具で簡単に描けるのが水彩の魅力です。短い時間で対象を描くには「対象の成り立ちの仕組み・特徴」をよく見てかたちや色を要約化することが大切です。(要約された表現は書道の「草書」にあたります)この講座では、「季節の花」や「四季の風景(野外スケッチ・写真資料を元に)」をモチーフに楽しく学びます。</div> <div></div> <div>第2・4(日)<br/>10:00～12:30<br/>6回<br/>18,600円</div>                            |  |  |
| <div>初歩からの日本画</div> <div>白倉 正樹</div> <div>日本画は天然の鉱物を使って描きます。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。こちらの講座は、じっくりと自分の作品作りに没頭することができます。その制作過程で、日本画家の講師の指導のもと、様々な日本画独自の画法を学ぶことができます。</div> <div></div> <div>第1・2・3(水)<br/>10:00～12:00<br/>9回<br/>27,900円</div>                                                 |  |  |
| <div>絵手紙を楽しむ</div> <div>浅倉 須真子</div> <div>身の回りにある「もの」を題材として絵をかき、心のごもった自分の言葉でひと言を添えて絵手紙にします。ハガキ、巻紙などにかき、時には応用も取り入れます。初めての方から経験者まで絵手紙を楽しみましょう。</div> <div></div> <div>第2・4(木)<br/>13:00～15:00<br/>6回<br/>18,282円</div>                                                                                         |  |  |
| <div>はじめてのゼンタングル®～心が落ち着く瞑想アート～</div> <div>ゼンタングル®認定講師 松下 一子</div> <div>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。</div> <div></div> <div>第3(火)<br/>18:30～20:30<br/>6回<br/>20,400円</div>                                                                 |  |  |
| 【1日体験講座】11/17(火) 18:30～20:30 1回 3,500円 (教材費別)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                         | 曜日/時間                  |
|----------------------------------------------------------|------------------------|
| 月1回のやさしい筆ペン<br>◀左のピックアップ欄へ                               | 第3(金)<br>15:30～17:00   |
| 篆刻～石で印を彫ってみる～<br>畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸<br>6回 15,235円         | 第4(月)<br>10:00～12:00   |
| 写経(第2・4月)～心のやすらぎ～<br>毎日書道展会員・清和書道会理事 矢木 和馨<br>4回 12,400円 | 第2・4(月)<br>13:00～15:00 |
| 写経(第3月)～心のやすらぎ～<br>毎日書道展会員・清和書道会理事 矢木 和馨<br>6回 18,600円   | 第3(月)<br>13:30～15:30   |
| 粋な江戸文字を書く～「勘亭流」と「まとい文字」～<br>◀左のピックアップ欄へ                  | 第1・3(水)<br>14:00～16:00 |

| 絵画                                  |                          |                        |
|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| 絵画入門                                | 加藤 尚美                    | 毎週(火)<br>10:00～12:00   |
| 11回 34,100円                         |                          |                        |
| デッサン～基礎から表現まで～<br>◀左のピックアップ欄へ       | 第2・4(火)<br>13:00～15:00   |                        |
| 色鉛筆と水彩入門                            | 小田 正人                    | 第2・4(木)<br>10:00～12:00 |
| 6回 18,588円                          |                          |                        |
| 旅のスケッチ                              | 小田 正人                    | 第2・4(木)<br>13:00～15:00 |
| 6回 18,588円                          |                          |                        |
| 多摩の風景スケッチ<br>◀左のピックアップ欄へ            | 第1・3(火)<br>13:00～15:00   |                        |
| 楽しい水彩スケッチ<br>◀左のピックアップ欄へ            | 第1・3(月)<br>13:00～15:30   |                        |
| はじめてのスケッチ教室                         | 白岩 繁夫                    | 第2・4(月)<br>13:00～15:30 |
| 4回 12,200円                          |                          |                        |
| スケッチ・水彩画(金曜)                        | 北条 章                     | 第2・4(金)<br>10:00～12:00 |
| 6回 18,894円                          |                          |                        |
| スケッチ・水彩画(水曜)                        | 北条 章                     | 第1・3(水)<br>10:00～12:00 |
| 6回 18,894円                          |                          |                        |
| やさしい植物画                             | 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子    | 第1・3(金)<br>13:00～15:00 |
| 6回 18,600円                          |                          |                        |
| 淡彩・水彩画入門                            | 蒲生 俊紀                    | 第1・3(月)<br>13:30～15:30 |
| 6回 18,600円                          |                          |                        |
| 水曜絵画～水彩・パステル～                       | 蒲生 俊紀                    | 毎週(水)<br>10:00～12:00   |
| 11回 34,100円                         |                          |                        |
| 風景画を楽しもう                            | 高木 雄司                    | 第2・4(金)<br>13:00～15:30 |
| 6回 19,500円                          |                          |                        |
| やさしい水彩画～季節の花・風景を描く～<br>◀左のピックアップ欄へ  | 第2・4(日)<br>10:00～12:30   |                        |
| 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)<br>13:00～15:00 |
| 5回 15,490円                          |                          |                        |
| 基礎から学ぶ やさしい油絵入門                     | 中川 直子                    | 第1・3(金)<br>13:30～15:30 |
| 6回 18,588円                          |                          |                        |
| 初歩からの日本画<br>◀左のピックアップ欄へ             | 第1・2・3(水)<br>10:00～12:00 |                        |
| 入門の水墨画                              | 現代水墨画講師 今岡 紫雲英           | 第1・3(木)<br>10:00～12:00 |
| 6回 18,600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)<br>10:00～12:00 |
| 6回 18,600円                          |                          |                        |
| 絵手紙を楽しむ                             | 第2・4(木)<br>13:00～15:00   |                        |
| ◀左のピックアップ欄へ                         |                          |                        |
| ～今だからこそ基礎から学びたい!～                   |                          |                        |
| おとなの絵画教室                            | 第2・4(月)<br>18:30～20:30   |                        |
| 武蔵野美術大学・和光大学講師 吉永 晴彦<br>4回 12,400円  |                          |                        |
| はじめてのゼンタングル®                        | 第3(火)<br>18:30～20:30     |                        |
| ～心が落ち着く瞑想アート～<br>◀左のピックアップ欄へ        |                          |                        |
| ～ボタニカルアートを楽しむ～バラと植物を描く              | 第1・3(月)<br>13:00～15:00   |                        |
| Botanical Artist 道恵<br>6回 20,700円   |                          |                        |
| やさしいペン画～線で描くモノクロの世界～<br>➡右のピックアップ欄へ | 第2・4(月)<br>13:00～15:00   |                        |

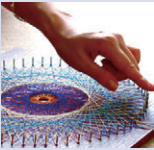
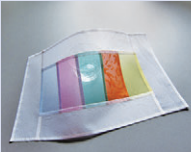
| 講座名/講師/期間・回数/受講料               | 曜日/時間                  |
|--------------------------------|------------------------|
| やさしい色えんぴつ入門                    | 第1・3(水)<br>13:00～15:00 |
| アトリエ SUN 主宰 上野 道<br>6回 18,540円 |                        |
| ぬくもりのある色えんぴつ画                  | 第1・3(金)<br>13:00～15:00 |
| アトリエ SUN 主宰 上野 道<br>6回 18,540円 |                        |
| アクリル画はおもしろい                    | 第2・4(金)<br>10:00～12:00 |
| 画家 清原 明生<br>6回 18,540円         |                        |
| 俳画を楽しむ                         | 第2・4(月)<br>13:30～15:30 |
| 池田 松蓮<br>4回 12,400円            |                        |
| はじめて曼荼羅を描く                     | 第1・3(月)<br>10:00～12:00 |
| 天野 たま美<br>6回 18,282円           |                        |
| ぬり絵からはじめる絵の世界～色鉛筆と水彩～          | 第1・3(月)<br>15:00～17:00 |
| 天野 たま美<br>6回 18,600円           |                        |

| 音楽・古典芸能                                                                             |                          |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| 見学必須の講座                                                                             |                          |  |
| ゴスペルコーラス                                                                            | 第2・4(木)<br>19:00～20:30   |  |
| Pi'sful world music 代表 井上 博友<br>6回 18,300円                                          |                          |  |
| ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ<br>(水曜日クラス)                                                       | 第1・3(水)<br>15:30～17:00   |  |
| ジャズ・シンガー 夏実 泰代<br>6回 20,418円                                                        |                          |  |
| ジャズ&ポピュラーボーカルを楽しむ<br>(木曜日クラス)                                                       | 第2・4(木)<br>10:30～12:00   |  |
| ジャズ・シンガー 夏実 泰代<br>6回 20,418円                                                        |                          |  |
| YUBAメソッド・ヴォイストレーニング®<br>(初心者クラス)<br>➡右のピックアップ欄へ                                     | 第2・4(水)<br>14:30～15:30   |  |
| YUBAメソッド・ヴォイストレーニング®<br>(経験者クラス)<br>YUBA メソッド認定 VOICE インストラクター 岩崎 えり子<br>6回 24,084円 | 第2・4(水)<br>13:00～14:00   |  |
| みんなでハーモニー<br>➡右のピックアップ欄へ                                                            | 第2・4(水)<br>13:30～15:00   |  |
| やさしいシャンソン(13:15～)<br>➡右のピックアップ欄へ                                                    | 第2・4(木)<br>13:15～14:45   |  |
| やさしいシャンソン(15:00～)                                                                   | 第2・4(木)<br>15:00～16:30   |  |
| シャンソン歌手 小川 景司<br>5回 18,660円                                                         |                          |  |
| 「懐メロ楽校」～懐かしき昭和の名曲を歌う～<br>歌手 二代目 松原 操<br>6回 18,540円                                  | 第2・4(水)<br>16:00～17:30   |  |
| ミュージカルを歌おう                                                                          | 第2・4(火)<br>10:30～12:00   |  |
| 元宝塚歌劇団 美樹 ひろみ<br>6回 19,740円                                                         |                          |  |
| すてきなハーモニー                                                                           | 第1・3(木)<br>13:00～15:00   |  |
| 声楽家 石井 初美<br>6回 18,600円                                                             |                          |  |
| ジャズ&ヴォーカル(昼 15:30～)                                                                 | 第1・3・5(金)<br>15:30～17:00 |  |
| ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子<br>6回 21,000円                                                     |                          |  |
| ジャズ&ヴォーカル(夕方 17:30～)                                                                | 第1・3・5(金)<br>17:30～19:00 |  |
| ジャズ・ヴォーカリスト 末田 敦子<br>6回 21,000円                                                     |                          |  |
| スペイン・ラテンの名曲を歌おう♪<br>Vamos a cantar juntos!<br>ソプラノ歌手 谷 めぐみ<br>6回 19,740円            | 第1・3(月)<br>16:15～17:30   |  |
| おしゃれに二胡を弾く(入門)<br>➡右のピックアップ欄へ                                                       | 第1・3(月)<br>17:30～18:30   |  |
| おしゃれに二胡を弾く(中級)金曜                                                                    | 第1・3(金)<br>17:00～18:30   |  |
| ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子<br>6回 23,166円                                                       |                          |  |
| おしゃれに二胡を弾く(上級)                                                                      | 第1・3(月)<br>16:00～17:15   |  |
| ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子<br>6回 24,900円                                                       |                          |  |
| はじめてのウクレレ                                                                           | 第1・3(火)<br>15:00～16:30   |  |
| (有) 根本ウクレレ教室 片山 美奈<br>5回 14,250円                                                    |                          |  |
| 気軽なウクレレ                                                                             | 第1・3(火)<br>13:00～14:30   |  |
| (有) 根本ウクレレ教室 根本 淳則<br>5回 14,250円                                                    |                          |  |
| はじめての沖縄三線                                                                           | 第2(土)<br>12:00～13:00     |  |
| クイチャーパラダイス講師 大河戸 知子<br>6回 26,040円(教材費込)                                             |                          |  |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                 | 曜日/時間                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>はじめてのキーボード演奏(火曜・14:00～)</b> <b>見</b><br>カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子<br>6回 20,940円 | 第2・4(火)<br>14:00～15:30   |
| <b>はじめてのキーボード演奏(火曜・16:00～)</b> <b>見</b><br>カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子<br>6回 20,940円 | 第2・4(火)<br>16:00～17:30   |
| <b>はじめてのキーボード演奏(水曜・13:15～)</b> <b>見</b><br>カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子<br>6回 20,940円 | 第1・3(水)<br>13:15～14:45   |
| <b>はじめてのキーボード演奏(水曜・15:00～)</b> <b>見</b><br>カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子<br>6回 20,940円 | 第1・3(水)<br>15:00～16:30   |
| <b>はじめてのキーボード演奏(木曜クラス)</b> <b>見</b><br>カシオ ミュージックサークル 講師 灘田 祐子<br>6回 20,940円     | 第1・3(木)<br>10:00～11:30   |
| <b>カリンバを楽しもう(入門)【第1火】</b><br>おてがるカリンバ協会認定講師 鈴木 えみ<br>6回 19,500円                  | 第1(火)<br>10:30～12:00     |
| <b>カリンバを楽しもう(ステップアップ)【第3火】</b><br>おてがるカリンバ協会認定講師 鈴木 えみ<br>6回 19,500円             | 第3(火)<br>10:30～12:00     |
| <b>扇靖流 大正琴</b><br>扇靖流家元 岩佐 扇靖<br>6回 18,600円                                      | 第1・3(木)<br>10:00～12:00   |
| <b>香川隆樹の篠笛(入門)</b> <b>夜間</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                      | 第2・4(木)<br>18:15～19:00   |
| <b>香川隆樹の篠笛(中級)</b> <b>夜間</b><br>篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子<br>6回 18,282円                  | 第2・4(木)<br>19:15～20:15   |
| <b>古典尺八の第一人者による尺八教室(初心者)</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                      | 第1・2・3(金)<br>17:30～19:30 |
| <b>古典尺八の第一人者による尺八教室(経験者)</b><br>如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令<br>9回 32,004円                | 第1・2・3(金)<br>17:30～19:30 |
| <b>はじめての津軽三味線</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                 | 第2(火)<br>17:30～19:00     |
| <b>津軽三味線(初級)</b><br>澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 ほか<br>6回 18,282円                             | 第2(火)<br>19:15～20:45     |

| 手芸・工芸                                                                          | 見 見学必須の講座              |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍</b><br>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<br>6回 18,240円   | 第1・3(水)<br>10:00～12:00 |
| <b>オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍</b><br>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<br>6回 18,240円 | 第1・3(水)<br>10:00～12:00 |
| <b>オノエ・メグミのパッチワーク</b><br>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<br>6回 18,600円         | 第1・3(土)<br>14:00～16:00 |
| <b>編みものアラモード</b> ※現在新規の募集はしてありません。<br>編み物作家 くげ なつみ<br>6回 18,540円               | 第4(火)<br>10:00～12:00   |
| <b>魅惑の『糸かけ曼荼羅』</b> <b>夜間</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                    | 第4(水)<br>18:00～20:30   |
| <b>「韓国のパッチワーク」ポジャギ(第2月)</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                     | 第2(月)<br>10:00～12:00   |
| <b>「韓国のパッチワーク」ポジャギ(第2水)</b><br>手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑<br>6回 23,160円                | 第2(水)<br>10:00～12:00   |
| <b>～津軽地方の伝統的刺し子～津軽こぎん刺し</b><br>津軽こぎん刺し作家 沓澤 景子<br>6回 24,696円                   | 第2(金)<br>13:00～16:00   |
| <b>ビクトリアン刺繍 見</b><br>手芸家 世尾 多恵<br>6回 21,336円                                   | 第4(木)<br>10:30～12:30   |
| <b>手織りも裂織りも</b><br>～楽しみながら資格もとれる～(水曜) <b>見</b><br>染織デザイナー 山下 二巳子<br>6回 26,340円 | 第3(水)<br>10:00～13:00   |
| <b>手織りも裂織りも</b><br>～楽しみながら資格もとれる～(土曜) <b>見</b><br>染織デザイナー 山下 二巳子<br>6回 26,340円 | 第4(土)<br>13:00～16:00   |
| <b>紹ざし</b><br>(財) 日本手工芸指導協会 紹ざし科師範 山崎 真理子<br>5回 17,525円                        | 第4(月)<br>10:00～12:00   |
| <b>中山みどり羊毛フェルト愛犬・愛猫作り</b><br>➡詳細はP6へ                                           | 第4(金)<br>13:00～16:00   |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                                          | 曜日/時間                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>ちりめん細工～初級～</b><br>日本玩具博物館講師 松井 七重<br>6回 26,700円                                                        | 第3(金)<br>12:30～16:00   |
| <b>ちりめん細工～中級～</b><br>日本玩具博物館講師 松井 七重<br>6回 26,700円                                                        | 第1(金)<br>12:30～16:00   |
| <b>ちりめん細工～上級～</b><br>日本玩具博物館講師 松井 七重<br>6回 26,700円                                                        | 第3(金)<br>12:30～16:00   |
| <b>タティングレース(火)</b><br>タティングレース作家 斉藤 ようこ<br>6回 18,282円                                                     | 第2(火)<br>10:00～12:00   |
| <b>着物リメイク教室 見</b><br>やすあかの古布あそび専任講師 石黒 和子<br>5回 19,750円                                                   | 第1・3(火)<br>13:30～15:30 |
| <b>かぎ針で編むニット雑貨レッスン</b> <b>キャンセル待ち</b><br>ニット作家 Ha-Na<br>6回 18,588円                                        | 第2(金)<br>13:30～15:30   |
| <b>初心者さんのかぎ針編み</b> <b>夜間</b><br>ニット作家 Ha-Na<br>6回 19,500円                                                 | 第3(木)<br>18:00～19:30   |
| <b>日本刺繍① 見</b><br>刺繍作家 草乃 しずか・内野 文代 ほか<br>6回 21,900円                                                      | 第2・4(木)<br>10:00～12:00 |
| <b>日本刺繍② 見</b><br>刺繍作家 草乃 しずか・内野 文代 ほか<br>6回 21,900円                                                      | 第2・4(木)<br>13:30～15:30 |
| <b>桜居せいこ監修 つまみ細工教室</b><br>一般社団法人日本つまみ細工協会監事 増田 みか<br>6回 22,560円                                           | 第2(木)<br>10:00～12:00   |
| <b>～シックな大人のアクセサリー～ブルーデコ・ジュエリー</b><br>➡詳細はP6へ                                                              | 第4(火)<br>10:00～12:30   |
| <b>漆をつかわないモダン金継ぎ～ブルー継ぎ～</b><br>➡詳細はP6へ                                                                    | 第3(日)<br>10:00～12:00   |
| <b>帽子づくりを楽しむ</b><br>帽子作家 池田 道子<br>6回 21,900円                                                              | 第2(土)<br>10:00～12:00   |
| <b>わたしだけの手作り帽子</b><br>帽子作家 池田 道子<br>6回 21,900円                                                            | 第1・3(木)<br>10:00～12:00 |
| <b>和裁(第1・3木)</b><br>和裁講師 中島 富美江<br>6回 21,948円                                                             | 第1・3(木)<br>10:00～12:20 |
| <b>和裁(第2・4木)</b><br>和裁講師 中島 富美江<br>6回 21,948円                                                             | 第2・4(木)<br>10:00～12:20 |
| <b>ボードウィービング～織り機なしで織物を織る～</b><br>YY工房 講師 田巻 タ起子<br>6回 21,336円                                             | 第2(水)<br>13:00～15:30   |
| <b>日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス</b><br>デザイナー 日柳 佐貴子<br>6回 21,336円                                               | 第3(土)<br>10:00～12:00   |
| <b>粕谷育代の手作りテディベア</b> <b>キャンセル待ち</b><br>テディベアアーティスト 粕谷 育代<br>6回 21,336円                                    | 第1(木)<br>13:00～15:00   |
| <b>米山マリの人形レッスン</b> <b>キャンセル待ち</b><br>手芸家 米山 マリ<br>4回 17,280円                                              | 第4(水)<br>13:00～15:00   |
| <b>サコタカコのビーズ織り・編み</b><br>サコタカコ創作ビーズ織り 本部講師 矢部 百子<br>6回 21,336円                                            | 第3(水)<br>10:00～12:00   |
| <b>能面をつくる</b><br>面打師 伊藤 通彦<br>6回 30,810円                                                                  | 第2・4(水)<br>16:00～18:30 |
| <b>～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午前)</b> <b>キャンセル待ち</b><br>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<br>6回 22,560円  | 第3(月)<br>10:00～12:30   |
| <b>～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午後①)</b> <b>キャンセル待ち</b><br>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<br>6回 22,560円 | 第3(月)<br>13:00～15:30   |
| <b>～壊れた器が蘇る～金継ぎ(月曜・午後②)</b><br>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<br>6回 22,560円                | 第3(月)<br>16:00～18:30   |
| <b>～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午前)</b> <b>キャンセル待ち</b><br>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<br>6回 24,882円 | 第3(水)<br>10:00～13:00   |
| <b>～壊れた器が蘇る～金継ぎ(水曜・午後)</b><br>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<br>6回 24,882円                | 第3(水)<br>14:00～17:00   |
| <b>立体絵画 シャドーボックス 初・中級</b><br>➡詳細はP6へ                                                                      | 第2・4(火)<br>13:30～15:30 |
| <b>立体絵画 シャドーボックス 上級</b><br>STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子<br>6回 19,500円                                       | 第2・4(火)<br>13:30～15:30 |

| おすすめ講座ピックアップ                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>やさしいペン画～線で描くモノクロの世界～</b><br>小林 美紀<br>まず、ペンに慣れるため線を引く練習をします。初めはぬいぐるみを見ながら鉛筆で下絵を描き、それからペンの線画で、モノクロの絵を完成させます。次回より動物から人物まで、様々な課題を写真でご用意。初めての方でも、簡単に描けるコツをお教えします。その後、自由課題として、ご自身の描きたいものを作品にしていきます。                                                                                 |    | 第2・4(月)<br>13:00～15:00<br>4回<br>12,400円   |
| <b>YUBAメソッド・ヴォイストレーニング(初心者クラス)</b><br>YUBAメソッド認定VOICEインストラクター 岩崎 えり子<br>～もっと声を出しやすく&声と身体のアンチエイジング～「前より声が出にくい」、「オンチではないものの、自分の発声に納得がいかない」あなた。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ながら、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。生死にも関わる誤嚥など、喉まわりの不具合予防にも有効です。※受講前に必ず体験をお申込みください。         |    | 第2・4(水)<br>14:30～15:30<br>6回<br>24,084円   |
| <b>みんなでハーモニ</b><br>声楽家 与儀 静香／ピアニスト 栗島 和子<br>懐かしい曲から現代の曲まで、みんなで声を合わせて歌う楽しさ、ハーモニーを作る素晴らしさを実感してみましよう。楽譜の読めない方、リズムがとれない方も、ピアノの伴奏で一緒に歌っていただきますので安心ください。声を出す前に軽くストレッチをし、発声練習をしてから歌のレッスンに入ります。                                                                                          |    | 第2・4(水)<br>13:30～15:00<br>6回<br>18,300円   |
| <b>やさしいシャンソン(13:15～)</b><br>シャンソン歌手 小川 景司<br>愛の歌シャンソン。美しいメロディと胸に響く歌詞を味わい、人生に重ね合わせて歌いましょう。楽譜が読めなくても大丈夫です。基礎から丁寧に指導しますので、初心者の方もお気軽にご参加ください。通常、レッスンはストレッチ、腹式呼吸、発声練習から始まります。分かりやすく効果的なレッスンで、歌う楽しみ、表現する喜びを見つけましょう。教材は、「愛の讃歌」「枯葉」等のスタンダードから、シャンソニエで人気のナンバーまで、バラエティー豊かです。基本は日本語訳詞で歌います。 |  | 第2・4(木)<br>13:15～14:45<br>5回<br>18,660円   |
| <b>おしゃれに二胡を弾く(入門)</b><br>ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子<br>郷愁ただよう音色が魅力の二胡を、弾きこなせるようになりましょう!弾くときの姿勢や楽器の持ち方から始め、あせらずじっくりと学びます。有名な「蘇州夜曲」が弾けるようになることを目標に、まずは基礎練習としての「キラキラ星」からはじめて、素敵なシャンソンの曲の一節にもチャレンジしたりしながら、楽しく進めていきます。                                                                           |  | 第1・3(月)<br>17:30～18:30<br>6回<br>18,282円   |
| <b>香川隆樹の篠笛(入門)</b><br>篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子<br>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まず笛の持ち方、音の出し方等、基礎から丁寧に指導します。グループレッスンですが入会時期や進度に合わせて進めますので、途中からでも安心して入会できます。                                                                                                         |  | 第2・4(木)<br>18:15～19:00<br>6回<br>18,282円   |
| <b>古典尺八の第一人者による尺八教室(初心者)</b><br>如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令<br>初めて受講される方は、尺八の持ち方、運指法、音の出し方から始めますが2～3か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)<br>17:30～19:30<br>9回<br>32,004円 |
| <b>はじめての津軽三味線</b><br>澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥<br>青森県津軽地方に伝わる伝統音楽「津軽三味線」。太棹から生まれるダイナミックで味わい深い響きをご自分の手で奏でてみませんか。初めての方を対象に、楽器のかまえ方・音の出し方から始め練習曲「さくら」が弾けるようになるまで丁寧に指導いたします。経験者は「津軽じょんがら節」の基本を6か月でマスターしましょう。                                                                                   |  | 第2(火)<br>17:30～19:00<br>6回<br>18,282円     |
| <b>魅惑の『糸かけ曼荼羅』</b><br>(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<br>15cm四方の板に32本の釘を打ち、40色絹糸から好きな糸を選び、法則に従ってピンに糸をかけていくと、美しく幾何学的な曼荼羅模様が見えます。仕上がりひとつとつが、それぞれの個性を表現したアート作品です。また無心に糸をかけていく作業は、自分自身の内面と向き合う瞑想のような時間です。少しずつ難易度を上げて、難しい作品にも挑戦しましょう。                                                  |  | 第4(水)<br>18:00～20:30<br>6回<br>23,100円     |
| <b>「韓国のパッチワーク」ポジャギ(第2月)</b><br>手芸家、ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑<br>韓国の伝統手芸「ポジャギ」をはじめませんが。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、針仕事を楽しまします。刺繍やヌビ(キルト)、メドップ(組紐)を織り交ぜ、小物から大きな作品までそれぞれの進度に沿って作品を作ります。                                                                                                    |  | 第2(月)<br>10:00～12:00<br>6回<br>22,710円     |

おすすめ講座ピックアップ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <div><div>中山みどり羊毛フェルト愛犬・愛猫作り</div><div>中山みどり認定講師 山崎 晴美</div><div><div><div>羊毛フェルトで本物そっくりな犬、猫を作る「フェルトアート®」。多くのメディアからも注目されている作家・中山みどりの認定講座です。お作りになりたい犬や猫の写真をしながら、3回で1体作ります。世界に1つのかわいい子を作りましょう!</div><div></div></div></div></div>                                                                              | <div>第4(金)<br/>13:00～16:00<br/>6回<br/>25,794円</div>   |
| <div><div>～シックな大人のアクセサリ～ブルーデコ・ジュエリー</div><div>JGAブルーデコ®認定協会講師 宅間 ちさ</div><div><div><div>ブルーデコとは、針と糸を使用しないで簡単にクオリティの高いアクセサリ等を作る事のできる新しいハンドクラフトです。Wglueという下地の上にパール・天然石や高級クリスタルストーンをセットして仕上げます。上品で美しいブルーデコアクセサリのあるくらしはいかがですか？</div><div></div></div></div></div>                                                | <div>第4(火)<br/>10:00～12:30<br/>6回<br/>21,948円</div>   |
| <div><div>漆をつかわないモダン金継ぎ～ブルー継ぎ～</div><div>ブルー継ぎ®認定講師 宅間 ちさ</div><div><div><div>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。新しくて、楽しいブルー継ぎで丁寧な暮らしを楽しみましょう。</div><div></div></div></div></div>                                                                                           | <div>第3(日)<br/>10:00～12:00<br/>6回<br/>22,500円</div>   |
| <div><div>【1日体験講座】</div><div>10/27(火) 10:00～12:30 1回 3,658円 (教材費4,000円)</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| <div><div>立体絵画 シャドーボックス 初・中級</div><div>STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子</div><div><div><div>シャドーボックス(3D)は、中世ヨーロッパに生まれ諸外国でより洗練された物となり、最近、日本でも目に触れるようになった新しいクラフトです。同じ絵を5枚から10枚用意し、奥に描かれている物から、切り抜いて高さをつけて積み重ねていくことにより、今にも動き出しそうな立体的な世界が出現します。はじめての方は、まずカッターに慣れていただくことからスタートします。</div><div></div></div></div></div> | <div>第2・4(火)<br/>13:30～15:30<br/>6回<br/>18,300円</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～初級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div><div><div>籐(ラタン)は、編む・組む・巻くなどの技術で、実用的なもののから装飾的なものまで実にさまざまなものをつくることのできる魅力的な素材です。講座では、多種類の籐や染色籐、あけび等を使い生活に彩りを与えるインテリア用品やバッグなどを作っていきます。色彩やバランス、造形美を楽しみながら基礎技術を学んでいただけます。</div><div></div></div></div></div>                                   | <div>第2・4(火)<br/>10:00～12:30<br/>6回<br/>18,600円</div> |
| <div><div>土曜陶芸</div><div>とみなが陶房 陶芸家 富永 慎一</div><div><div><div>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学びます。</div><div></div></div></div></div>                                                                                                                               | <div>第1・3(土)<br/>10:00～13:00<br/>6回<br/>18,894円</div> |
| <div><div>キレイをつくる 夜のベーシックヨガ</div><div>インド政府AYSU省認定 プロフェッショナルヨガ講師 武井 悠柱</div><div><div><div>ヨガ数千年の歴史の中で育まれた、自然の摂理に則った心身の使い方を、ゆっくりとした呼吸とともに全身の隅々を整え、生命活動全般のバランスをとることで、本来の輝く美しさと健康を取り戻します。基本の呼吸法から始まり、全身の歪みを細部から整え自己整体した後、伝統の基本ポーズ、瞑想の実践へと行います。</div><div></div></div></div></div>                            | <div>毎週(月)<br/>19:30～21:00<br/>10回<br/>30,500円</div>  |
| <div><div>日曜ブリージングヨーガ</div><div>日本ヨーガニドラー健康協会代表 廣澤 妙日祐</div><div><div><div>カラダとココロの不調の原因となっている疲労や緊張の蓄積を解消します。無理のないエクササイズで緩めてほぐし、リフレッシュした気血を隅々まで送りましょう。体位法、呼吸法、瞑想までバランスよく練習して身につけると 身体機能が向上し、自律神経や内分泌系が調えられ自然治癒力が高まります。基本をしっかり繰り返しますので、ヨーガに初めて挑戦する方でも、いつからでも実践していただけます。</div><div></div></div></div></div>  | <div>第1・3(日)<br/>10:00～11:30<br/>5回<br/>15,250円</div> |
| <div><div>身体にやさしい健康体操 ―女性限定講座―</div><div>介護予防運動指導員 高倉 早苗</div><div><div><div>歩行、レクリエーションダンスから始まり、ストレッチ、指先、足先の運動、転倒予防等にもなるやさしい全身運動を行います。(各回、前半は立って行う運動、後半は椅子に座って行う運動)運動の苦手な方や腰痛、関節痛をお持ちの方でも楽しく動くことができます。＊女性限定の講座です。</div><div></div></div></div></div>                                                      | <div>毎週(火)<br/>11:15～12:15<br/>12回<br/>30,250円</div>  |
| <div><div>スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3木 夜)</div><div>（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</div><div><div><div>楽しみながら健康になると愛好者が急増しているスポーツウェルネス吹矢。呼吸法は、普通の呼吸法と違い、矢を吹くときに胸式呼吸と腹式呼吸を使って一気に吹くのが特徴です。運動が苦手な方でも楽しみながらマスターできます。</div><div></div></div></div></div>                                                              | <div>第1・3(木)<br/>18:30～20:30<br/>6回<br/>18,900円</div> |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                                                          | 曜日/時間                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <div><div>やさしい木彫</div><div>はちのす会主宰 渡辺 二笙 丸山 由美子</div><div>6回 18,282円</div></div>                                          | <div>第1・3(水)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～初級～</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div></div>                                                           | <div>第2・4(火)<br/>10:00～12:30</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～中級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div>6回 19,200円</div></div>                                   | <div>第2・4(火)<br/>10:00～12:30</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(火曜)～上級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div>6回 20,400円</div></div>                                   | <div>第2・4(火)<br/>10:00～12:30</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～初級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div>6回 18,600円</div></div>                                   | <div>第1・3(土)<br/>13:00～15:30</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～中級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div>6回 19,200円</div></div>                                   | <div>第1・3(土)<br/>13:00～15:30</div> |
| <div><div>楽しい籐・あけびの工芸(土曜)～上級～</div><div>ラタンドール主宰 高崎 澄子</div><div>6回 20,400円</div></div>                                   | <div>第1・3(土)<br/>13:00～15:30</div> |
| <div><div>カルトナージュ</div><div>～フランス伝統工芸を作る～</div><div>アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子</div><div>6回 21,336円</div></div> <div>キャンセル待ち</div> | <div>第3(木)<br/>10:15～12:15</div>   |
| <div><div>やさしいレザークラフト</div><div>革工房こじか主宰 南 由紀子</div><div>6回 20,700円</div></div>                                           | <div>第3(木)<br/>13:30～15:30</div>   |
| <div><div>とんぼ玉とガラスクラフト</div><div>アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子</div><div>6回 18,300円</div></div>                                   | <div>第2・4(火)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>自分で編むはじめての竹かご</div><div>ちくげい工房無心庵認定講師 柳澤 亜子</div><div>6回 28,380円</div></div> <div>キャンセル待ち</div>                 | <div>第2(水)<br/>13:00～16:00</div>   |
| <div><div>アメリカントールペイント</div><div>マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子</div><div>6回 18,600円</div></div>                               | <div>第1・3(金)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>花のクレイクラフト～焼かずにできる粘土工芸～</div><div>ブルーム N 講師 鈴木 美千代</div><div>6回 18,600円</div></div>                              | <div>第1・3(火)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>土曜陶芸</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div></div>                                                                          | <div>第1・3(土)<br/>10:00～13:00</div> |
| <div><div>和紙あそび～大人のおりがみ～</div><div>工房アトリエ優希代表 塩谷 優希</div><div>6回 18,282円</div></div>                                      | <div>第3(水)<br/>10:00～12:00</div>   |
| <div><div>仏像を彫る(第1・3日午前)</div><div>見</div><div>仏師 黒住 和隆</div><div>6回 21,336円</div></div>                                  | <div>第1・3(日)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>仏像を彫る(第1・3日午後)</div><div>見</div><div>仏師 黒住 和隆</div><div>6回 21,336円</div></div>                                  | <div>第1・3(日)<br/>13:00～15:00</div> |
| <div><div>仏像を彫る(第2・4日)</div><div>キャンセル待ち</div><div>仏師 菊地 文子</div><div>6回 21,336円</div></div>                              | <div>第2・4(日)<br/>13:00～15:00</div> |

美容・健康・アロマセラピー

|                                                                                                                                     |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <div><div>やさしい健康太極拳</div><div>キャンセル待ち</div><div>楊名時太極拳師範 楊 玲奈</div><div>6回 21,600円</div></div>                                      | <div>第1・3(月)<br/>10:15～11:45</div>   |
| <div><div>歌と表情筋トレーニング</div><div>すてきに年を重ねるために <b>NEW</b></div><div>二期会会員、健康管理士 常岡 治恵</div><div>6回 21,900円 (テキスト代1,430円別)</div></div> | <div>第1・3(水)<br/>13:00～14:30</div>   |
| <div><div>キレイをつくる 夜のベーシックヨガ</div><div>夜間</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div></div>                                                          | <div>毎週(月)<br/>19:30～21:00</div>     |
| <div><div>ストレッチヨーガ ①</div><div>日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子</div><div>12回 36,600円</div></div>                                                  | <div>毎週(水)<br/>10:00～11:30</div>     |
| <div><div>ストレッチヨーガ ②</div><div>日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子</div><div>6回 18,300円</div></div>                                                   | <div>第1・3(水)<br/>13:00～14:30</div>   |
| <div><div>～しなやかにバランスのとれた体を目指す～</div><div>バレエエクササイズ</div><div>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり</div><div>7回 19,250円</div></div>                      | <div>第2・3・4(金)<br/>16:30～17:30</div> |
| <div><div>ヨガで心身を整える</div><div>看護師・enjjū ～縁樹～代表 宮本 よしか</div><div>6回 22,200円</div></div>                                              | <div>第3(土)<br/>15:30～17:00</div>     |
| <div><div>～呼吸ひとつであなたも変わる!～</div><div>楽しく学ぶホームヨーガ</div><div>日本ヨーガ学会 田原 豊道・萩山 貴美子・池本 恵理子</div><div>6回 18,300円</div></div>             | <div>第2・4(水)<br/>13:00～14:30</div>   |
| <div><div>日曜ブリージングヨーガ</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div></div>                                                                             | <div>第1・3(日)<br/>10:00～11:30</div>   |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                                                                        | 曜日/時間                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <div><div>～心と体のバランスを取り戻す～</div><div>ストレスマネジメントヨーガ</div><div>日本ヨーガニドラー健康協会代表 廣澤 妙日祐 ほか指導員</div><div>6回 18,300円</div></div> <div>夜間</div> | <div>第2・4(木)<br/>19:00～20:30</div> |
| <div><div>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</div><div>日本ヨーガニドラー健康協会 代表 廣澤 妙日祐</div><div>6回 18,900円</div></div>                                  | <div>第2・4(木)<br/>16:00～17:15</div> |
| <div><div>身体にやさしい健康体操―女性限定講座―</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div></div>                                                                         | <div>毎週(火)<br/>11:15～12:15</div>   |
| <div><div>中高年のリフレッシュ体操―女性限定講座―</div><div>介護予防運動指導員 高倉 早苗</div><div>11回 30,250円</div></div>                                              | <div>毎週(火)<br/>10:00～11:00</div>   |
| <div><div>股関節スローストレッチ(第2・4水)</div><div>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</div><div>6回 18,900円</div></div>                                     | <div>第2・4(水)<br/>13:00～14:30</div> |
| <div><div>股関節スローストレッチ(第2・4金)</div><div>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</div><div>6回 18,900円</div></div>                                     | <div>第2・4(金)<br/>10:00～11:30</div> |
| <div><div>ゆる体操</div><div>ゆる体操正指導員 森岡 文雅</div><div>12回 35,400円</div></div>                                                               | <div>毎週(金)<br/>14:00～15:15</div>   |
| <div><div>ゆっくり骨盤体操</div><div>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</div><div>6回 20,100円</div></div>                                               | <div>第1・3(木)<br/>15:30～16:30</div> |
| <div><div>チェアストレッチと簡単脳トレ</div><div>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</div><div>6回 19,740円</div></div>                                         | <div>第1・3(木)<br/>14:10～15:10</div> |
| <div><div>正しい歩き方で健康に!「姿勢と歩き方」教室(火曜)</div><div>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</div><div>6回 17,700円</div></div>                          | <div>第2・4(火)<br/>13:30～15:00</div> |
| <div><div>正しい歩き方で健康に!「姿勢と歩き方」教室(木曜)</div><div>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</div><div>6回 17,700円</div></div>                          | <div>第2・4(木)<br/>10:00～11:30</div> |
| <div><div>スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3木 夜)</div><div>◀左のピックアップ欄へ</div><div>夜間</div></div>                                                         | <div>第1・3(木)<br/>18:30～20:30</div> |
| <div><div>スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3日曜)</div><div>(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</div><div>6回 18,900円</div></div>                            | <div>第1・3(日)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午前)</div><div>(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</div><div>6回 15,750円</div></div>                          | <div>第2・4(日)<br/>10:00～12:00</div> |
| <div><div>スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午後)</div><div>(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</div><div>6回 15,750円</div></div>                          | <div>第2・4(日)<br/>13:00～15:00</div> |
| <div><div>Cinema Action殺陣―女性限定講座―</div><div>夜間</div><div>➡右のピックアップ欄へ</div></div>                                                        | <div>第2・4(水)<br/>19:00～20:30</div> |
| <div><div>漢方とアロマ</div><div>Xiang 中医アロマセラピースクール主宰 有藤 文香</div><div>6回 17,780円</div></div>                                                 | <div>第2(木)<br/>13:00～15:00</div>   |
| <div><div>香りとおハーブのある暮らし <b>NEW</b></div><div>アロマ・ハーブ講師 木坂 くみ子</div><div>6回 21,300円 教材費別</div></div>                                     | <div>第1(木)<br/>13:30～15:00</div>   |
| <div><div>顔ヨガでアンチエイジング!―女性限定―</div><div>➡右のピックアップ欄へ</div></div>                                                                         | <div>第1(金)<br/>10:30～12:00</div>   |

舞踏・ダンス

|                                                                                                                                   |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <div><div>正派西川流・日本舞踊</div><div>正派西川流師範 西川 喜久洲</div><div>5回 15,500円</div></div>                                                    | <div>第1・3(火)<br/>10:00～12:00</div>   |
| <div><div>～ラテンな気分で踊ろう!～</div><div>ズンバゴールド(初心者・木曜)</div><div>Bailando 主宰 あさい しょうこ</div><div>6回 18,300円</div></div>                 | <div>第1・3(木)<br/>11:00～12:00</div>   |
| <div><div>～ラテンな気分で踊ろう!～</div><div>ズンバゴールド(初心者・金曜・夜)</div><div>Bailando 主宰 あさい しょうこ</div><div>6回 18,300円</div></div> <div>夜間</div> | <div>第2・4(金)<br/>18:30～19:30</div>   |
| <div><div>～ラテンな気分で踊ろう!～</div><div>ズンバゴールド(初心者・日曜)</div><div>Bailando 主宰 あさい しょうこ</div><div>6回 18,300円</div></div>                 | <div>第1・3(日)<br/>13:00～14:00</div>   |
| <div><div>クウレイナニ橋本のゆったり楽しむフラ</div><div>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 9回 25,650円</div></div>                                     | <div>第1・3・4(木)<br/>15:45～16:45</div> |
| <div><div>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門・初級</div><div>クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール ケーハウオル坂本 10回 28,500円</div></div>                              | <div>毎週(月)<br/>12:45～13:45</div>     |

| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                                 | 曜日/時間                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級1</b><br>クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール ケーハウオル坂本<br>10回 28,500円 | 毎週(月)<br>14:00～15:00   |
| <b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中上級2</b><br>クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール ケーハウオル坂本<br>10回 28,500円 | 毎週(月)<br>15:15～16:15   |
| <b>楽しい社交ダンス</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                   | 毎週(土)<br>13:30～15:00   |
| <b>タップダンス入門</b><br>JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆<br>10回 28,500円                     | 毎週(月)<br>19:00～20:00   |
| <b>タップダンス～ステップアップ～</b><br>JUN TAP STUDIO 大高 純子・堀切 千帆<br>10回 28,500円              | 毎週(月)<br>19:15～20:45   |
| <b>大人のクラシックバレエI(入門)</b><br>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり<br>11回 31,350円                       | 毎週(火)<br>16:30～17:30   |
| <b>大人のクラシックバレエII</b><br>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり<br>11回 32,450円                          | 毎週(火)<br>19:15～20:30   |
| <b>趣味のクラシックバレエI(入門)</b><br>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり<br>12回 34,200円                       | 毎週(土)<br>10:00～11:00   |
| <b>趣味のクラシックバレエ II</b><br>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり<br>12回 35,400円                         | 毎週(土)<br>11:10～12:30   |
| <b>基礎からはじめるシニアのバレエレッスン</b> <b>NEW</b><br>元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり<br>11回 31,350円         | 毎週(火)<br>17:30～18:40   |
| <b>パントマイム レッスン</b><br>パントマイムアーティスト・役者 SATOCO<br>6回 21,300円                       | 第1・3(月)<br>13:00～14:15 |

|                                                |                      |
|------------------------------------------------|----------------------|
| <b>食・料理</b>                                    |                      |
| <b>発酵のある暮らし</b><br>発酵料理研究家 izumi<br>6回 21,000円 | 第2(日)<br>10:00～12:00 |

|                                                                                        |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>花・植物・ガーデニング</b>                                                                     |                        |
| <b>フレッシュフラワーアレンジメント</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                 | 第1・3(木)<br>13:30～15:30 |
| <b>フラワーコーディネーション初級・中級</b><br>MHB 主宰 村山 百合子<br>6回 17,058円                               | 第1・3(金)<br>10:15～12:00 |
| <b>フラワーコーディネーション上級</b><br>MHB 主宰 村山 百合子<br>6回 18,282円                                  | 第1・3(金)<br>10:15～12:00 |
| <b>ドライフラワーアレンジメント</b><br>～自然な優しさを楽しむ～<br>Kicoro 主宰 ドライフラワー＆アーティスト 豊美 喜久子<br>6回 18,540円 | 第1(日)<br>10:30～12:30   |
| <b>手のひらで楽しむモダン盆栽</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                    | 第3(水)<br>14:30～16:30   |
| <b>季節の草花と暮らす</b><br>グリーンアドバイザー GAROTA'S 稲田 幸江<br>6回 20,700円                            | 第4(水)<br>10:00～12:00   |

|                                                      |                        |
|------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>華道・茶道・香道・マナー</b>                                  |                        |
| <b>いけばな小原流 初級</b><br>➡右のピックアップ欄へ                     | 第2・4(火)<br>18:30～20:30 |
| <b>いけばな小原流 上級</b><br>小原流一級家元教授 日笠山 美由紀<br>6回 18,600円 | 第2・4(火)<br>18:30～20:30 |

|                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>囲碁・将棋・マージャン</b>                                                |                      |
| <b>囲碁伊藤教室(月曜)～10級から三、四段～</b><br>伊藤 芳人<br>9回 22,950円               | 毎週(月)<br>10:00～12:00 |
| <b>囲碁伊藤教室(金曜)～10級から三段～</b><br>➡右のピックアップ欄へ                         | 毎週(金)<br>10:00～12:00 |
| <b>初級の囲碁(土曜・午前)～15級から二段～</b><br>元 NHK 囲碁番組委会 島田 広美<br>11回 30,800円 | 毎週(土)<br>10:00～12:00 |
| <b>入門の囲碁(土曜・午後)～入門・初級～</b><br>元 NHK 囲碁番組委会 島田 広美<br>11回 31,900円   | 毎週(土)<br>13:00～15:00 |

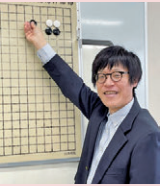
| 講座名/講師/期間・回数/受講料                                                    | 曜日/時間                    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>月一回の有段の囲碁～2級以上～</b><br>日本棋院棋士九段 小長井 克<br>6回 21,600円              | 第1(月)<br>15:00～17:30     |
| <b>小林孝之の囲碁入門～始めよう囲碁～</b><br>日本棋院準棋士四段 小林 孝之<br>9回 20,400円           | 第1・2・3(火)<br>10:00～12:00 |
| <b>超入門囲碁教室(はじめて～20級)</b><br>村瀬 なつ<br>11回 30,800円                    | 毎週(金)<br>10:30～12:00     |
| <b>実戦の囲碁～5級から五段～</b><br>村瀬 なつ<br>10回 25,500円                        | 毎週(月)<br>12:30～14:30     |
| <b>囲碁上級(火曜・午前) 6級～三段</b><br>村瀬 なつ<br>11回 28,050円                    | 毎週(火)<br>10:00～12:00     |
| <b>囲碁上級(火曜・午後) 6級～三段</b><br>村瀬 なつ<br>11回 28,050円                    | 毎週(火)<br>13:30～15:30     |
| <b>囲碁初級～上級(10級から初段)</b><br>村瀬 なつ<br>11回 28,050円                     | 毎週(金)<br>13:00～15:00     |
| <b>楽しい囲碁教室～2級から六段～</b><br>長谷川 喜弘<br>13回 35,750円                     | 毎週(木)<br>13:30～15:30     |
| <b>レディースマージャン教室(火曜・初級)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>5回 15,500円     | 第1・3(火)<br>9:50～11:50    |
| <b>レディースマージャン教室(火曜・初中級)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>5回 15,500円    | 第1・3(火)<br>9:50～11:50    |
| <b>レディースマージャン教室(第1・3土・入門)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>6回 18,600円  | 第1・3(土)<br>10:00～12:00   |
| <b>レディースマージャン教室(第1・3土・初中級)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>6回 18,600円 | 第1・3(土)<br>13:15～15:45   |
| <b>レディースマージャン教室(第2・4土・入門)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>6回 18,600円  | 第2・4(土)<br>10:00～12:00   |
| <b>レディースマージャン教室(第2・4土・初級)</b><br>健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明<br>6回 18,600円  | 第2・4(土)<br>13:15～15:45   |

|                                                       |                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>手品・占い</b>                                          |                        |
| <b>基礎からのテーブルマジック</b><br>➡右のピックアップ欄へ                   | 第2(金)<br>19:00～20:30   |
| <b>楽しいマジック</b><br>プロマジシャン 庄司 タカヒト<br>6回 18,282円       | 第2・4(木)<br>10:00～12:00 |
| <b>タロット占いクラブ(第3火)</b><br>タロット占い師 桜田 ケイ<br>6回 18,282円  | 第3(火)<br>19:00～20:30   |
| <b>手相の見方(初級)</b><br>手相運命学教室 仙習院認定講師 耀輝<br>6回 18,900円  | 第4(土)<br>12:30～14:00   |
| <b>手相の見方(研究科)</b><br>手相運命学教室 仙習院認定講師 耀輝<br>6回 18,900円 | 第4(土)<br>14:30～16:00   |

|                                                                                        |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>キッズ・親子・ペット</b> <b>見</b> 見学必須の講座                                                     |                          |
| <b>こども書道 午前</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                         | 第1・3・4(土)<br>10:15～11:45 |
| <b>こども書道 午後</b><br>墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江<br>9回 22,050円                                | 第1・3・4(土)<br>13:15～14:45 |
| <b>【5人限定クラス】こどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午前)</b><br>墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江<br>9回 13,050円           | 第1・3・4(土)<br>10:15～10:55 |
| <b>【5人限定クラス】こどもの鉛筆持ち方・書きかた教室(午後)</b><br>墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江<br>9回 13,050円           | 第1・3・4(土)<br>13:15～13:55 |
| <b>～創作ロボット～</b><br><b>バトルロボット作りに挑戦(午後)</b> <b>見</b><br>CLUB WAD 代表 梁取 弘明<br>6回 18,282円 | 第1・3(日)<br>13:00～15:00   |
| <b>～絵画・造形～こどものアトリエ</b><br>➡右のピックアップ欄へ                                                  | 第1・3(火)<br>16:30～18:10   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>おすすめ講座ピックアップ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                         |
| <b>Cinema Action殺陣 ー女性限定講座ー</b><br>芸道殺陣波清流 高瀬道場 師範 多加野 詩子<br>時代劇の華・殺陣を基本から丁寧に指導します。全身の神経を集中させ、相手と呼吸を合わせて行う殺陣は、シェイプアップ効果も◎!TVや映画で実際に使用されている竹光でのお稽古で、抜刀、納刀からスタート。足の運びや斬り方、斬られ方などの基本の所作、そして、手順を組むエチュードへと進みます。<br>      | 第2・4(水)<br>19:00～20:30<br>6回<br>18,282円 |
| <b>顔ヨガでアンチエイジング! ー女性限定ー</b><br>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<br>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。そこで今こそ顔ヨガです。若々しい顔と自信を、取り戻す事ができます。毎回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。<br> | 第1(金)<br>10:30～12:00<br>6回<br>18,300円   |
| <b>楽しい社交ダンス</b><br>オカダダンススタジオ 若根 絵里子<br>ダンスとは音楽と共に楽しむものです。このクラスでは初級～中級の方を対象にレッスンしていきます。はじめにストレッチをして体をほぐした後、基礎的な 動きのエクササイズをします。それからステップを踏みます。体を伸ばす動作や軽くひねる動作がありますので、シェイプアップに最適です!<br>                                | 毎週(土)<br>13:30～15:00<br>11回<br>32,450円  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>フレッシュフラワーアレンジメント</b><br>AKI FLOWERS主宰 バレンティン 章子<br>四季折々のフレッシュでセンスの良い花材を使つてのレッスンで、初心者の方から経験者まで楽しんでいただけます。毎年変わるレッスン内容。今年は「季節のカラー」をテーマに、毎月様々な花やグリーンを紹介し、暮らしを素敵に彩るアレンジメントや花束をご提案します。<br> | 第1・3(木)<br>13:30～15:30<br>6回<br>42,600円 |
| <b>手のひらで楽しむモダン盆栽</b><br>琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵<br>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。盆栽の育て方や剪定の仕方など盆栽と永く、気軽に向き合っていく方法を楽しみながら基礎から教わります。<br>                   | 第3(水)<br>14:30～16:30<br>6回<br>22,254円   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>いけばな小原流 初級</b><br>小原流一級家元教授 日笠山 美由紀<br>ささやかな花の営みは、私たちの心を癒してくれます。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。はじめての方から許状をお持ちの方までご受講いただけます。<br>                  | 第2・4(火)<br>18:30～20:30<br>6回<br>17,400円 |
| <b>囲碁伊藤教室(金曜)～10級から三段～</b><br>伊藤 芳人<br>入門・初級のステップを経て、19路盤で対局はできているものの、なかなか上達の手応えが感じられない方、対局経験は豊富でも、基本を学んだことがなく、自己流での限界を感じているような方へ。序盤の基本的な作戦や接触戦での基本等、しっかりとした骨組みができるような内容を心がけていきます。前半は講義、後半は対局です。【 対象:10級～三段程度 】<br> | 毎週(金)<br>10:00～12:00<br>12回<br>30,600円  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>基礎からのテーブルマジック</b><br>プロマジシャン 庄司 タカヒト<br>器用でないとできないと思われがちなマジックですが、実際には誰でも比較的簡単に習得可能です。初心者でも理解できるカリキュラムをもとに、テーブルマジックの基礎からコツまで優しく丁寧に指導いたします。これをきっかけに、ご家族をはじめ、親しいお友達を不思議で楽しい世界に導きましょう。<br> | 第2(金)<br>19:00～20:30<br>6回<br>16,740円 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>こども書道 午前</b><br>墨アカデミア 主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江<br>筆文字と硬筆を学びます。まずは、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、季節感のある言葉なども統合的に学んでいきます。対象年齢:年長～中学生<br> | 第1・3・4(土)<br>10:15～11:45<br>9回<br>22,050円 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                               |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>～絵画・造形～こどものアトリエ</b><br>アトリエSUN主宰 上野 道<br>“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<br> | 第1・3(火)<br>16:30～18:10<br>5回<br>15,000円 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|

1日講座

ナチュラルXmasリース

AKI FLOWERS主宰 バレンティン 章子

モミヤヒバなどのフレッシュなエバーグリーンで森の香りいっぱいのリースをつくり木の実やリボンでデコレーション。クリスマスまでお楽しみいただけるオリジナルリースを作りませんか。初心者でも素敵なリースを作ることができます。

12/2㊥ 13:30～15:30 3,450円 材料費4,500円別

1日講座  
土日

パレスチナの  
ちいさいとなみ

写真家 高橋 美香

戦火がやまないパレスチナ。現地の家庭で生活を共にしながら長年取材をしてきた講師が、メディアでは取り上げられない人々の素顔と日常について、多数の写真を交えお伝えします。

11/7㊥ 13:30～15:00 3,600円

1日講座

正しい包丁の研ぎ方

日本橋 木屋 小野 伸二

刃物の老舗「木屋」の職人の手ほどきでお手持ちの包丁を切れ味よく蘇らせましょう。砥石と包丁の相性から、正しく研ぐための手順、仕上げ、砥石のお手入れ方法までお教えします。

10/7㊥ 13:30～15:30 4,300円  
砥石代5,000円別 ※希望者のみ

1日講座  
土日

パーソナルカラー診断

JCA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一人ごとにお似合いの色を診断・アドバイスします。

10/25㊥ 10:00～12:00 4,500円

短期3回  
定期講座合同

仏教美術の魅力  
～美術館・博物館の見どころ解説!～

半蔵門ミュージアム客員研究員 吉田 典代

都心にある仏教美術を展示する美術館・博物館の所蔵品の中から、名作を紹介します。また、受講期間中に開催される仏教美術の展覧会について、見どころを解説します。※各施設の展示状況や展覧会開催状況に応じて、予定を変更することがあります。

10/22、11/26、12/24㊥ 13:00～15:00 10,800円

短期6回  
定期講座合同

絵巻を読み解く  
～酒吞童子～

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、「酒吞童子」を討伐する絵巻を詞書と図像によって読み進めます。

10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24㊥ 10:00～12:00 22,800円

1日講座  
土日

感動のマイナス10歳  
メイク①②

巣鴨・えがお写真館 専属ヘアメイクアーティスト 船津 有史 ほか

NHK「あさイチ」に出演し話題のシニア専門「巣鴨・えがお写真館」の専属メイクアーティストが、あなたの素の魅力を引き出すテクニックを伝授。メイク終了後、写真館専属スタッフが記念撮影いたします。

①10/31㊥ 10:00～13:00 ②10/31㊥ 14:00～17:00  
各10,800円 撮影代・L版写真1枚含む

1日講座  
土日

シニア女性のための  
似合うメガネの選びかた

えがお老眼鏡 ファッションスタイリスト 下地 まゆこ

メディアで活躍するスタイリストによる、大人世代の魅力を引き出す老眼鏡セレクト講座。顔型やメイク、スタイルに合わせて「老けて見えない」老眼鏡の色と形をご提案。大人の魅力を高める、運命のメガネを見つけましょう。

10/31㊥ 10:00～11:30 6,680円 材料費含む

●● 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

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 (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7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。

P8 | NHK学園 くにたちオープンスクール

1日講座  
土日  
①定期講座合同

ドライフラワー  
しめ縄飾り①②

ドライフラワーアーティスト 豊美 喜久子

新年を迎える準備、縁起の良い紅白の水引、麦やお米の雑穀、赤いバラの実、トウガラシを入れてスタイリッシュに作ります。お正月のお飾りを外すと、長く飾って楽しむことのできるデザインです。※サイズ55cm

12/6㊥  
①10:30～12:30 ②13:30～15:30  
7,900円(材料費4,400円含む)

NEW  
短期2回

大人のためのポイントメイク講座  
～貴方のキレイアップ術～

イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代

好印象作りの決め手の眉メイクと、顔色に輝きを与え顔型を補正する頬紅・ハイライト・シェーディングの色選び&位置と形をお一人ずつレッスン。お悩みや顔型・パーツに合わせてご自身でもできるよう道具の選び方・実際の手の動かし方やコツもお教えします。

10/7、11/4㊥ 13:00～15:00 7,400円 教材費1,000円別

1日講座  
定期講座合同

大人の社会科見学  
勝沼ぶどうの郷探訪

環境カウンセラー 吉野 勲

山梨県の勝沼ぶどうの郷を歩きます。この講座は、ふだんから歩いているけれど、もっと色んな所を歩きたい方向けです。なんといっても、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。※現地集合解散

9/17㊥ 10:00～16:00 4,000円

1日講座

トラベルキャスターと行くプレミアムなプチトラベル

トラベルキャスター 津田 玲子

①鳩山会館のバラ園と日本料理を楽しむ  
美しい秋バラが咲く鳩山会館の庭園を散策し、歴史ある洋館の魅力に触れます。昼食はホテル椿山荘東京の日本料理店「みゆき」。

②六義園のシダレザクラと隠れ家イタリアン  
春の風情あふれる六義園で、優美に咲き誇るシダレザクラを鑑賞します。江戸の名園を散策した後の昼食は隠れ家イタリアン「ヴォーロ・コズィ」。

①10/21㊥ 11:30～14:30 13,500円(食事代込)・入館料別  
② 3/30㊥ 11:30～14:30 15,000円(食事代込)・入園料別

短期3回  
定期講座合同

身体をゆるめてコリほぐし!  
はじめてのゆる体操

ゆる体操正指導員 森岡 丈雄

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。3回の「ゆる体操」で体をゆるめ、無理なくコリをほぐします。

10/2、10/9、10/16㊥ 14:00～15:15 8,850円

短期2回  
定期講座合同

書を楽しむ  
書の初心者から学び直し方まで

書道講師 清水 じゅん子

はじめて筆を持つ方、基礎から学びたい方、レベルアップしたい方のための講座です。書の基本を漢字・かなの両面から学び、筆の特質を生かして書くことをめざします。ご希望に応じて実用の書に触れ、生活の中に書の楽しみを生かせるよう進めます。

10/8、10/22㊥ 10:00～12:00 6,200円

1日講座

《錦秋の鎌倉》  
公家の山荘と禅寺の竹林

歴史研究家 美作 ゆうこ

重要文化財「一条恵観山荘」は京都から移設の皇族の山荘。桂離宮に匹敵する由緒の鎌倉の野趣と京都の雅が融和した名園です。足利氏由緒の報国寺はミシュラン・グリーンガイドで三つ星を獲得。竹の庭が神秘的です。

11/27㊥ 11:00～15:30 5,500円 ランチ・拝観料別

短期3回  
定期講座合同

おためし!  
バレエエクササイズ

元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり

あこがれのバレエの動きを取り入れた無理のない運動で、筋力の向上やケガの予防を目指します。バレエがはじめてでも大丈夫!ぜひお気軽にご参加ください。

11/13、11/20、11/27㊥ 16:30～17:30 8,700円

1日講座  
定期講座合同

春まで楽しむ  
ハンギングバスケット

グリーンアドバイザーGAROTA'S 稲田 幸江

季節の植物を親しむことをコンセプトに、寄せ植えやリース、ブーケのアレンジまで教える定期講座の1日体験です。葉牡丹やパンジー&ピオラなど春まで楽しめるロングライフなハンギングバスケットを作ります。

12/23㊥ 10:00～12:00  
3,600円 材料費5,500円別

1日講座

帯結びが苦手でも大丈夫!  
楽々作り帯レッスン

和裁講師 中島 富美江

お手持ちの帯を切らずに、量んで留めるだけで作り帯にする方法を学びます。糸をほどけばいつでも元の帯に戻せるため、大切な帯も安心。帯結びが苦手な方や腕を上げづらい方でも簡単に着付けができ、毎日の着物生活やお出かけの準備がぐんと楽になります。着付けの短縮にも役立つ実用的な講座です。

10/29㊥ 10:00～13:00 4,200円 材料費2,500円別

定期講座  
土日

レディースマージャン教室  
(土曜・入門)

健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明

いま日本全国で愛され親しまれている健康的な頭脳スポーツ「麻将(マージャン)」を、基礎から正しく学んでみませんか。マージャンの経験がない方、多少経験はあるが役は分からない方を対象とした初心者クラス。ルールやマナー、点数計算と基礎を1年通して学びます。

第2・4㊥ 10:00～12:00(10/10～)  
6回(10月～12月) 18,600円

NEW  
短期3回

毎日に活かす東洋医学(入門)

日本鍼灸師会所属 福里 真希

東洋医学は「未病を防ぐバランスの医学」。陰陽説や五行論は、実は簡単、面白くて非常に実用的。知れば毎日の暮らしが、身体が変わります。即実践できる養生法で、さらに明るく、元気に!

10/19、11/16、12/21㊥ 10:00～11:30 10,350円

短期2回  
夜間  
定期講座合同

タップダンスを  
はじめてみよう!

JUNTAPSTUDIO 大高純子・堀切千帆

あこがれのタップダンス、やってみたいと思っていたタップダンスにトライしてみませんか?年齢・男女不問です。簡単なタップダンスのステップを修得し、音楽に合わせてステップを踏むことを目標にレッスンを進めていきます。

10/5、10/19㊥ 19:00～20:00 5,700円

短期3回  
定期講座合同

近現代の戦争から  
歴史を読み解く

明治大学・大学院兼任講師 伊勢 弘志

帝国主義の世界に対峙した近代日本の進路。近年になり、新しい研究や史料の発見などから知られざる姿が描かれています。最新研究の成果から、これまで明らかにされていなかった実像に迫ります。

10/19、11/16、12/21㊥ 10:00～12:00 10,650円

短期2回  
定期講座合同

ミュージカルを歌おう  
～日本語で歌える曲を楽しむ～

元宝塚歌劇団 美樹 ひろみ

無理なく自然な発声で、名曲を楽しみませんか。主に日本語の歌詞で心に残るミュージカルソングを中心に、思いをのせて気軽に歌います。舞台ミュージカル、映画、宝塚歌劇の楽曲を中心に音楽の世界をピアノ伴奏で楽しみましょう。

10/13、10/27㊥ 10:30～12:00 6,580円 教材費1,000円別

短期2回  
定期講座合同

原語でチャレンジ!  
スペイン・ラテンの名曲を歌おう

ソプラノ歌手 谷 めぐみ

スペイン歌曲のスペシャリスト、谷めぐみ指導による歌唱講座。日本語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。

10/5、10/19㊥ 16:15～17:30 6,580円  
教材費1,500円別

短期3回  
定期講座合同

写真で描く  
スケッチの基本

画家 小田 正人

これまでの旅の写真をもとに思い出を再現しましょう。ハガキ大及びF3号大のスケッチの要領を学んだり、描写力をつけていきます。

10/8、10/22、11/12㊥  
13:00～15:00 9,294円

短期2回  
定期講座合同

和紙あそび  
～季節のおりがみ～

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を期待できます。初心者の方でも楽しく折り紙作品が出来上がります。10月:熊手、11月:クリスマス

10/21、11/18㊥ 10:00～12:00  
6,500円 材料費1,000円程度

短期2回  
定期講座合同

やさしいパントマイム  
～動かないカバン・壁をつたって歩く～

パントマイムアーティスト SATOCO

はじめての方でも楽しみながらできる4つのコツを伝授!(見えない)もの(を見る)ようにするために、例えばドアノブの高さなど、いつもの動きを思い出してみよう。

10/5、10/19㊥ 13:00～14:15  
7,100円

1日講座  
土日

木版画で年賀状を作ろう

日本版画協会 木版画家 木下 泰嘉

年賀状を木版画でつくってみましょう!多色も単色も思いのまま!下絵は豊富な20種をご用意。オリジナルにもチャレンジできます。

①12/12㊥ 10:00～16:00 4,950円  
②12/12㊥ 13:00～16:30 3,550円  
③12/13㊥ 10:00～16:00 4,950円  
④12/13㊥ 13:00～16:30 3,550円 各回材料費1,500円別

東京スマホ研究会代表・  
シニアITアドバイザー 佐藤 弥子

シニアのためのスマホ教室

NEW  
短期6回  
土日

迷わず使える  
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㊥ 13:00～15:00 6回(10～12月) 22,500円

NEW  
短期2回  
土日

常に進化を続ける  
最新AI講座

AIは今、私たちの暮らしや仕事を大きく変えています。本講座では、話題のAIの特徴や違いをわかりやすく紹介し、スマホ1つでここまで出来るAIの魔法をマスターします。AIとライブで会話をしてみましょう。

10/4、10/18㊥ 13:00～15:00 7,500円

NEW  
短期2回  
土日

スマートフォンで素敵な年賀状や  
可愛いクリスマスカードを作ってみよう!

スマートフォンを使って、オリジナルの年賀状やクリスマスカード作りに挑戦。写真やイラスト、文字を組み合わせながら、心のこもった素敵なデザインを作成します。完成した作品はLINEやメールで手軽に送ることができ、ご家族やご友人とのコミュニケーションにも役立ちます。

11/1、11/15㊥ 13:00～15:00 7,500円