



NHK学園

～ 多彩な講座で学ぶ、オープンスクール～

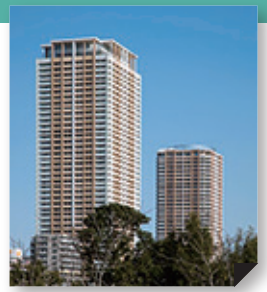
市川オープンスクール

〒272-0033 千葉県市川市市川南1-10-1 ザ・タワーズ ウェスト45F

入会金
無料

2024年夏から始まる講座

アクセス JR市川駅 南口直結
京成市川真間駅から徒歩10分
ザ・タワーズ ウェスト45F
(アイリンクタウン)



お申し込み
受付中

047-325-8211
【受付時間】 9:30～19:00 / 9:30～15:00(第1・休み)

ホームページからお申し込み受付中!
NHK学園 市川

ハーブのある暮らし ベーシック

ハーブ研究家 右京 裕子
古くからアロマテラピーや医薬品、化粧品に利用されてきたハーブ。講義と実践を組み合わせたりキュラムで、ハーブの効能や特色を基礎から学びます。暮らしにハーブの力を取り入れる方法を学びましょう。



第2 10:00～11:30(7/12～)
5回(7～12月)20,500円 各回教材費1,000円含む

基礎から 学ぶデッサン

日本画家 志世都 りも
鉛筆の白黒濃淡でマグカップなどの身近なモノを描き始める基本のデッサンから、線主体の写生的なデッサン、本格的なデッサンまで、ご経験や希望に合わせて学びます。ご自分の良さや味を生かしながら、豊かな表現力を身につけます。対象：絵画初心者～経験者



第1・4 12:30～14:45(7/6～)
6回(7～9月)19,800円

フォームローラーで ストレッチ

整体院智圭代表 阿部 智昭
いつまでも健康でキレイに！SNS フォロワー 26万人の講師が、フォームローラーを使ってできるストレッチをお教えします。体重のかけ方や当てる体の部位を覚えて、脚のむくみケアや自律神経に効くストレッチで、すっきりと！



7/9、7/16 10:30～12:00
5,600円 フォームローラー1,700円別

正しい「姿勢と歩き方」で フットケア ～外反母趾改善～

NPO法人ウォーキング研究所理事・ヘルスケアトレーナー 駒崎 優
外反母趾は姿勢や歩き方が影響しています。癖を自覚し、正しい姿勢を身につけることで改善につなげます。講座は室内で行い、椅子を使った筋肉ストレッチ、テーピング講義を織り交ぜ外反母趾改善にアプローチします。



8/29、9/5、9/19 13:30～15:00
8,910円 教材費510円含む

はじめての モルタル・デコ

モルタルデコマイスター認定講師 塚田 昌枝
モルタル・デコとは、モルタルに着色を施して、オブジェや鉢などを作るクラフトです。今回は、インテリアとして飾れる背景ボード状の作品を2回で仕上げます。完成した作品の前にミニプランツ、フォトフレームを並べてください。



7/30、8/6 9:30～12:00
2回7,600円 教材費別

スパイスをもっと身近に!! 万能スパイス「デユカ」作り

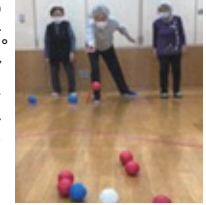
Delice Kitchen・古代小麦と香辛料スパイス料理家 山本 由里子
身近なスパイスをブレンドして作る中東の万能シーズニングスパイス「デユカ」の作り方、原料の使いまわし術を学びます。スパイスをもっと身近に活用してみませんか。家庭料理との相性を紹介します。デユカのお持ち帰りをご試食つき。



7/7 13:00～14:00
3,500円 材料費1,000円含む

ポッチャに チャレンジ!

日本ポッチャ協会審判員 佐藤 妙子
ポッチャは年齢・性別を問わず誰でも楽しめるゲームです。公式審判員の指導で、ルールやテクニックを学び、ゲームを行います。パラスポーツへの理解を深めつつ、ゲームを楽しみましょう。対象：小学生～大人



8/18、8/25、9/1 13:00～15:00
8,750円

初心者のための 俳句講座

「ホトトギス」同人 今井 肖子
初心者のための俳句の手ほどき講座です。俳句の基礎から学びます。仲間とともに楽しく俳句を作り、句会を楽しめるようになります。



7/30、8/6、9/3 10:00～12:00
9,750円

モルタル・デコ& 多肉植物

モルタルデコマイスター認定講師 塚田 昌枝
多肉スタイリング協会主宰 Kurumi
多肉植物ファン必見の講座。2回でモルタルの鉢づくり、3回目に自作の鉢に多肉植物を寄せ植えして仕上げます。2人の講師のコラボ講座です。



モルタルデコ 8/1、9/5
(午前)9:30～12:00(午後)13:00～15:30
寄せ植え 9/26 13:00～15:00(2クラスとも午後)
3回 11,400円 教材費別

筆で書く、 夏のうちわ

NHK学園書道講座講師 清水 じゅん子
筆を持つのが初めての方でも、素敵な作品作りができる講座です。初心者指導に定評のある講師が、筆の使い方から丁寧に教えます。3回目には千鳥うちわに自筆でお好きな文字を書き入れます。



7/9、7/23、7/30
10:00～12:00
9,300円 教材費1,000円別

古今和洋の袋もの教室 会津木綿のおでかけ巾着

大澤和子袋もの研究所主宰 大澤 実千世
伝統ある和布の袋物。講師が選んだ会津木綿は、洋装・和装どちらにも似合い、季節を問わずお使いいただける素材。巾着型の袋物は、お出かけ巾着・ポシェット・バッグインバッグにとお楽しみいただけます。生地は青系、紺系、赤系からお選びください。



7/18、8/29 13:00～15:30
6,600円 材料費4,400円別

高野ムツオの 俳句教室 ～夏句会～

「小熊座」主宰・現代俳句協会会長 高野 ムツオ
Eテレ「NHK俳句」に出演中の高野ムツオさん主宰の句会講座です。互選のほか、全句講評を受けられます。事前に投句していただけます。直接指導を受けられる貴重な機会をお見逃しなく。



7/27、9/6 13:30～15:30 8,800円

はじめてのきりえ

きりえ作家・きりえ講座講師 中村 頼子
紙をカッターで切り抜き、美しい造形を作り出すきりえ。初心者向けに、1回目は小鳥柄で、2回目はバラの柄でグリーティングカードを制作します。道具はすべてご用意します。「中村頼子のきりえ教室」の体験講座です。



7/22、8/26 10:00～12:00
6,200円 材料費660円別

帯締めがアクセント! 畳ヘリで作るポシェット

やすあかの古布あそび専任講師 石黒 和子
筆筒で眠っている帯締めをストラップに活かしたポシェットを作ります。畳ヘリテープをはぎ合わせて1回で完成。テープは講師が用意した中からお選びください。あそび心たっぷりのリメイク作品です。



7/6 15:00～17:00
4,000円 材料費1,000円別

東京スリパチ地形散歩 ～上野・忍岡と不忍池～

東京スリパチ学会会長 皆川 典久
東京スリパチ学会会長の皆川講師と行く、人気講座「東京スリパチ地形散歩」。上野・不忍の池周辺のスリパチ、江戸の秘密を探るツアーです。当時の地図と現代の地図を見ながら、凸凹地形を歩きます。現地集合解散



9/18 14:00～16:00 4,000円

創建1200年記念特別展 「神護寺 空海と真言密教のはじまりをたのしむ

学習院大学講師 吉田 典代
日本彫刻史上最高傑作の国宝「薬師如来立像」をはじめ、真言密教の源流1200年の至宝が集結する、特別展「神護寺 空海と真言密教のはじまり」(会期：7/17～9/8)。展示の見どころを仏教美術の専門家が解説します。展覧会見学前にぜひ聴講ください。



7/23 10:00～12:00 3,800円

【1日体験&ガイダンス】 ノルディックウォーク

～アクティブ&ウェルネスライフを送ろう～
WINS所属インストラクター 吉野 陽子
「ノルディックウォーク」講座の体験ガイダンス講座。運動効果をアップさせるノルディックウォークを学び、体の使い方や歩き方、姿勢を学び、運動習慣を身につけましょう。アクティブに過ごしたい方に。午前の定期講座では毎回3～5km程歩きます。



6/27 13:00～14:30
2,897円 ポールレンタル代500円別

【1日体験】からだを整う リラックスヨーガ

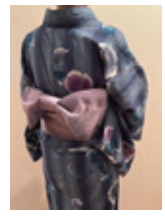
広池ヨーガ健康研究所講師 西原 洋子
体や自律神経を整えるヨガで、深い呼吸とともに全身をリフレッシュさせコリや疲労をすっきりさせていきます。ゆっくりしたペースでシニアの方にも無理なくご参加いただけます。4月に開講したばかりのクラスの体験講座です。



7/8 13:00～14:30 2,400円

初心者でも簡単 ひとりで着る浴衣の教室

一般財団法人 日本和装協会和装師範 佐久間 久美子
自分できれいに浴衣を着られるようになりませんか?浴衣の着こなし、半幅帯の結び方2種、浴衣のたたみ方まで学びます。お持ちの作り帯の、着崩れないコツも学びます。今年の夏は、自前の浴衣で花火大会や下町散歩にお出かけください。対象：中学生～大人



7/21 13:00～15:30 3,700円

【1日体験】～江戸の水運～ 教室で学ぶ大江戸八百八町

江戸東京郷土史研究者 久染 健夫
「大江戸八百八町」とは江戸の町の繁栄ぶりを表した言葉です。江戸の拡大発展に不可欠な、市中に張り巡らされた運河と橋。まち歩き講座で人気の講師によるレクチャーで「江戸・東京の橋」を切り口にその周辺の歴史と文化を学びます。



8/30 10:00～12:00 3,900円

