

2026年 登校プラス

金曜日

後期

セレクション9～12月

1～5 の講座は 午前か午後で選べます

午前 10:30～12:00 / 午後 13:10～14:40

1 アンニョン！話せて楽しい韓国語 初級

教材費（テキスト）代が別途かかります

これまでセレクション講座「韓国語入門」を受講された方、韓国語の文字であるハングルを身につけた人を対象に、「好きなことについて話す」「友人と会う約束」「食堂での注文」「週末にしたこと」「道案内」などの日常生活に必要な基本的な会話を身につけて韓国語で初級のコミュニケーションができるようになることを目指します。初めて韓国語を学ばれる方も受講できます。



日下 隆博 ワカンドウ韓国語教室代表



定員 20名

2 K-POPダンス～心と体を解放しよう！

K-POPの振り付けを全10回で3曲ほど行います。

みなさんが聴いたことある曲を中心に10回通して練習していくので、ダンスが初めてでもダンス経験者でも大丈夫です。最終日は参加者に合わせて構成などもつけ、練習した曲を楽しく踊りましょう！



Ayano Kpopカバーダンス講師



定員 20名

3 一手で変わる！将棋の世界 入門・初級

将棋のルールを紹介から始まり、終盤の詰みまで指せるようになるための初心者・入門者中心の講座です。生徒同士の対局などをしながら、楽しく将棋を学んでいきます。



高柳 昌樹 （社）日本将棋連盟公認将棋普及指導員



定員 20名

こころとからだ、整えヨガタイム。

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。ストレス解消や心の安定、集中力を高めることにもつながります。

ヨガの基本的なポーズでバランス感覚や柔軟性を高め、呼吸の制御を通じて心の集中と平静を得ましょう。



定員 20名



廣澤 妙日祐 日本ヨーガニドラー健康協会

はじめての料理教室 ～ ‘おいしい、は最高のコミュニケーション

定員 14名



材料費が別途かかります

計10回



手ごねパン

日程：9/25, 10/9, 9/23, 11/6

初めてでも失敗しにくいパンを1人で焼き上げます。本当においしいパンです。お家でもこんなパンが焼けるようになったら素敵ですね。

例：

①ミルクパン ②ココア生地のおずまきパン ③焼きカレーパン ④クランベリーチーズパン



荒木 恵美子 atelier nico主宰



基本の洋菓子

日程：10/2, 10/16, 12/4

手に入れやすい材料を使って、ご家庭でかんたんにプロの味を出すコツを教えます。シンプルな生地を1種類つくり、素材や厚み、焼き加減を変え、お店のような味わいの洋菓子（クッキーなど）を完成させます。



黒田 千遥 パティシエ

日本料理

日程：10/30, 11/20, 11/27



「和食」の基本は「出汁(だし)」。

一番出汁と二番出汁の違いやどんな料理に向いているかなど毎回1品実習します。

例：①かつお節と昆布の出汁の取り方 ②茶碗蒸し ③肉じゃが

料理の基本のキを覚えてもらえる講座です。食事作りに自信が持てるようになることは自立の土台になります。



今井 靖人 東京調理製菓専門学校校長



2026年 登校プラス

金曜日

後期

セレクション 9～12月

6～14 の講座は 午後のみになります

午後のみ 13:10～14:40

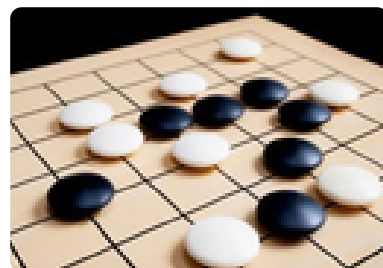
6

囲碁で伸ばす思考力 入門・初級

中国が発祥の囲碁は、源氏物語や枕草子にも登場し、戦国時代の武将も愛好しました。「石を囲めば、石を取ることができる」のが基本ルール。まずは、ルールを覚えます。ゲーム感覚で集中力が養われます。



伊藤 翔平 NHK学園 囲碁講座講師



定員 20名

7

マーじゃん教室 ～“読み”と“決断”のゲーム－麻雀で学ぶ論理力

マーじゃんは、脳を活性化し、人とのコミュニケーション力もアップします。マーじゃん経験のない方や「やり方は知っているものの、役が分からない」方のためのマーじゃん実践講座。
全国麻雀大会への出場も夢ではありません。



田嶋 智徳 (日本健康麻将協会理事長)

教材 (テキスト) 代が別途かかります

定員 24名



8

理科ラボ 見て・触れて・驚く！

身のまわりの道具を使って、理科の不思議にじっくり触れる全10回の実験講座です。むずかしい計算や細かい知識より、「見て・さわって・ためしてみる」ことを大切にします。実験が初めての人もOKです。



中里 元 東京理科大学 理科教育サークル SCOPE



定員 20名



「超初心者！デジタルイラストとマンガキャラの描き方」

iPadでデジタルイラストを描きます。アイビスペイントでのカラーイラストと漫画の作画を学べます。初心者でも安心して受けられる、やさしいレッスンです。

材料費が別途かかります



キタノコトミ
コミック画材デモンストレーター・コピックワークショップ講師



定員 14名

伝えるチカラを育てよう！「コミュニケーションスキル」

自分も相手も心地よいコミュニケーションを実現するためのスキルを、演劇的・対話的ワークを通して学習します。一般的に適切とされるスキルの型とともに、みなさんのリアルな経験を共有し、実生活に活かしやすい方法を考えます。

テーマは「感情に気づくスキル」、「断るスキル」、「頼むスキル」など。



岩淵 早秋
スクールソーシャルワーカー・社会福祉士・精神保健福祉士



定員 20名

英検®チャレンジ！合格へのステップ

英検3級から準2級の取得を目指す対策講座です。英検®では、特定の出題形式でリーディング・ライティング・リスニングが課されるため、テストの形式に慣れ、バランスよく勉強を行っていく必要があります。中学英語～高校の英文法の基礎固めをしたい人にもおすすめです。英語の音楽や映像に親しみつつ楽しく勉強しましょう。後期からの新規の受講も歓迎です。



定員 20名



長谷川 彩乃（NHK学園高等学校 英語科非常勤講師）

絵手紙を楽しむ

材料費が別途かかります

絵手紙の基本を学びながら、単純な色・形のモチーフ（題材例：トマト、ピーマン）から、少し複雑なモチーフまでさまざまなモチーフに挑戦します。絵手紙が初めての人でも大丈夫です。筆の持ち方、線の引き方、彩色の仕方など、基本からゆっくりと学習します。

絵手紙は「ヘタでいい、ヘタがいい」。あなたらしさを大切に、一人ひとりの個性を引き出し育てる、楽しい講座です。



乾 久美（NHK学園絵手紙講座 講師）

定員 20名

調理室、音楽室、理科室といった特別教室や体育館など充実した東京本校の設備を使ってのびのびと活動できます。

興味・関心を広げて、たくさんの「スキ」を見つけましょう。



自分を表現する技術 —メイク・ネイル・表情筋トレーニング入門

定員 14名

材料費・教材（テキスト）代が別途かかります

計10回



キラッと輝く！メイクレッスン

日程：10/16,11/6

11/20,12/4

- ・肌づくりで差がつく！スキンケア・ベース&眉レッスン
- ・目元で印象アップ！アイシャドー&目の下メイク
- ・血色感と立体感をつくる！チーク・リップ・ノーズメイク
- ・イベントの日に映える！フルメイク体験



片岡 由香 資生堂美容技術専門学校講師



オシャレでかわいい！セルフネイル

日程：10/2,10/9

10/23

- ・ネイルの基本、基礎知識とネイルケア、ワンカラー体験！
- ・オフの仕方、マグネットネイル・シールの貼り方
- ・秋冬トレンドアート



鈴木 優花 トップネイリスト



美姿勢・ウォーキング・表情筋トレーニング

日程：9/25,10/30

11/27

姿勢や歩き方、表情は、周りからの印象だけでなく、自分自身の気持ちにも影響します。3回の授業では、無理のない姿勢や歩き方、自然な笑顔づくりを実践しながら、自信につながる身体の使い方を学びます。スタイルアップ、小顔効果アリ。



KAORU STUDIO代表
表情筋トレーニング・ウォーキングインストラクター

手工芸でつくる生活小物 —はじめてのものづくり

定員 14名



漆絵に挑戦「猫継ぎ」

材料費が別途かかります

計10回

器の欠けに色漆でとろける猫を描くユーモアたっぷりの漆絵講座。
伝統工芸に触れたい方、猫好きな方にぴったり！

勝漆芸家・漫画家 堀道広

日程：10/30, 11/6

陶芸にチャレンジ！



陶芸の器づくりに挑戦しませんか。ロクロ成形、タタラ成形、くり抜き技法、釉薬掛けも行いながら作品を制作します。お皿、茶わん、カップ、花瓶など、作品は自由に作れます。



勝漆芸家・漫画家 堀道広

日程：10/2, 10/16

11/20, 12/4

かわいいタイルクラフト



美濃焼タイル、ガラスタイルを使ったインテリア雑貨づくり。
コースター、ミニボックス、時計、キーフックなど。



伊東 亜由（タイルアート色彩工房）

日程：9/25, 10/9

10/23, 11/27

対象：登校プラス 1年生／登校コース 2・3年生



自分らしい高校生活であなただけの青春を。
その学びを全力で応援します。



ヨガタイム



囲碁でのばす 思考力



クラフト・手工芸



やってみたいを
形にしてみよう！



はじめての 料理教室



普通科・広域通信制・単位制
NHK学園高等学校

<https://www.n-gaku.jp/sch/>

入学に関するご相談は **TEL 042-573-8112**

受付 月～土 9:30～17:30 ※祝日・特別休業日は除く

