② 042-574-0570 受付時間 9:30~19:00(土・日曜は15時まで・祝日休み) 〒186-0004 東京都国立市中1-9-30 国立せきやビル6階



こども・大人・シニアの方へ

全370講座開講中! ※国立本校オープンス クールの講座もご タ内中、ホームペー ジもご覧ください。

9352

岩石から探る

国立極地研究所広報室長 研究教育系地圏研究グループ・教授

かります。岩石ハンターの本吉教授が46億年におよ

「北野天神縁起絵巻』を読む

~弘安本で読む日蔵上人の地獄めぐり~

地球の歴史

本吉 洋一

3,500円

南極で採取した岩石、

そして隕石を調べるこ

とで、太陽系や地球の

成り立ちと、どんな環境

変動があったのか、わ

ぶ地球変動史を解説します。

11/13(水) 13:30~15:30

日本大学非常勤講師 渡邊 浩史

皇と対面する地獄めぐりを中心に読んでいきます。絵画や

第2·4(木) 10:00~12:00 (10/10~)

3か月5回 14.500円(教材費別1.000円) 3089

「草樹」会員·芸術院会員·NHK学園俳句倶楽部選者

歳時記のある暮らし

~昭和の風景と語り継ぎたい季語~

歴史、風俗、古文書に興味のある方にお勧めです。

菅原道真の生涯と、怨霊の祟

り、北野社(現在の京都・北野

天満宮)の創建とその霊験を

絵画にした「北野天神縁起絵 巻 |を紐解きます。特に、日蔵

上人が地獄に堕ちた醍醐天

宇多 喜代子

講師には昭和の暮らしの

風景を語り継ぐ宇多喜代

子氏を招き、「令和」時代に

入った今こそ振り返りたい

昭和の風景と季語、未来に

残していきたい季語・名句

人間関係や職場でのコミュ

ケーションにも役立つと

人気の手相学。手相を学ぶ

ことで、自分の個性、運気の

流れや健康状態がわかりま

す。基本的な知識から丁寧

6か月6回 17,160円

10/20(日) 13:30~15:30

手相の見方(初級1)

手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝

に解説しますので、実践的に楽しく学べます

草笛教室

第4(土) 11:00~12:30 (10/26~)

を語っていただきます。

4,100円



9351

ø

9350

# 手仕事を楽しむひととき 🌡

編み物作家

くげ なつみ

100cm四方の正

方形を編み、三角

形に折ってフリン

ジで仕上げていま

す。数種の様々な

糸を組み合わせて

いるので、表情豊

かなストールにな

ります。毛糸は黒と

**NEW** 

(水曜クラス)

楽器が初めてでも楽譜が

読めなくても大丈夫です。

簡単に演奏ができ気軽に

楽しめるキーボード。手

先を動かすことで脳トレ

サンブルも楽しめます。

3か月6回 18,954円

ジャズシンガー 夏実 泰代

ナンバーなどを楽しく歌いましょう

初心者から挑戦できる

ジャズ&ポピュラー

ヴォーカルのクラスで

す。歌っていて胸が高鳴

る名曲の数々を楽しみ ませんか。ジャズやボサ

3か月6回 18,678円

オカリナ奏者 亀山 豊子

初めてオカリナに触れる方を

対象とした、3か月のクラス

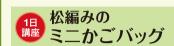
です。楽器の持ち方、指使い

などの基本的な部分を練習

し、簡単な演奏ができるよう

になることをめざします。

白から選べます。



手芸作家 青木 恵理子

麻ひもで松編みのバッ グを作ります。底板を使 い側面からスタート!合 皮の持ち手を手縫いで 付けて完成。 対象:かぎ針編み経験者

サイズ:縦14.5cm×横 28cm×底16cm

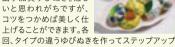
10/23(水) 13:00~16:00 4,150円(材料費別1,400円)

加賀ゆびぬき ~かがる楽しみ~

加賀ゆびぬき作家 田中 朋子

色糸が美しい模様を織り 出す加賀ゆびぬき。難し いと思われがちですが、 上げることができます。各回、タイプので していきます。

を作ろう!!



芸術に親しむひ

オリジナルミュージカル

プロの脚本・演出家と音楽家の指導のもと、オリジナル

ミュージカルを作り上げます。新しいことを始めたい方、

ミュージカルやお芝居に興味のある方、表現力を身に付

けたい方、エネルギッシュなパフォーマンスをしてみた

5:00~16:00 (無料・要事前予約)

い方など、性別・年齢を問わず、ご参加いただけます。

◆オリエンテーション 9/21(土)

毎週(土) 14:30~16:00 (10/5~)

1日 ~世界三大コーヒーで学ぶ~ おいしいコート

日本スペシャリティコーヒー協会認定コーヒーマイスター

「ローストハウス豆香」代表 藤巻 小百合

おいしいコーヒーの淹れ方

3か月11回 27.720円

心豊かな

お茶の時間を

第4(月) 13:00~15:00 6か月5回 17,095円(材料費別途)

演出 : 脚本家 : 俳優 万田 祐介

作詞·作曲·音楽監督 井上 博友



毛糸で作る

ゆるふわストール

第1.3(火) 10:00~12:00(11/5.19,12/3) 2か月3回 8.400円

(材料費別5,000円) 9075

はじめてのキーボード演奏

カシオミュージックサークル講師 灘田 祐子

にもなると今、人気です。キーボード1台でアン

第1.3(水) 13:15~14:45 (10/2~)

(楽器レンタル代各回300円含む) 6071

ノバ、世界中で広く愛されているスタンダート

第2·4(木) 13:30~15:00 (10/10~)

楽しいオカリナ

はじめてのジャズ& ポピュラーヴォーカル

# 教養を深めるひととき

# 江戸時代の天皇を取り巻く世界 ~天皇・朝廷とは何か~

国文学研究資料館准教授 西村 慎太郎

江戸時代の天皇・朝廷. それを取り巻く公家と はどのような役割を 担ったのか。幕府や一般 の庶民との関係、幕末 政治史の中の位置づ

1 け. さらには公家文化の

「伝統」など、江戸時代の天皇・朝廷の実像に迫ります。

第2(火) 13:30~15:00 (10/8、11/12、12/10) 3か月3回 8,400円(教材費別300円) 3081

火曜の短歌

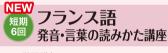
~鑑賞と実作で思いを言葉に~ 「心の花」編集委員・NHK学園短歌講座専任講師

藤島 秀憲 今の思いを言葉に残しておきた

い方のための短歌講座です。前 半は秀歌鑑賞。基礎を確認しな がら表現方法を学びます。後半 は歌会。みなさんの作品を読みながら言葉に磨き

をかけましょう。初心者から経験者まで、どなたで もご参加いただけます。 第2・4(火) 13:30~15:30 (10/8~)

3か月6回 18,000円



#### NHK学園講師 ヴァンソン・シャードンロー

フランス語の発音と、言葉の読み 方を学ぶ短期集中講座です。たと えば、単語と文章に出てくるときの 言葉では、音が変化し発音が異な ります。日本人が苦手な発音や読

みかたにテーマを絞って学びます。 ※フランス語初心者向けのクラスではありません。

第1・3(金)16:45~17:45(10/4~) 3か月6回 12,600円

# 「傾聴」をくらしに生かす 入門

#### 心理カウンセラー 澤村 直樹

やさしく耳を傾けることで、大切な 人と温かくつながる「傾聴」。お互い に尊重しあい、幸せを感じられる関 係づくりに役立ちます。「聴く」とは どういうことかから学び始めて、相 手の心に寄り添うこと、聴き手が穏

やかでいるための方法など、「傾聴」の基本を身につけます。

第4(水) 13:00~15:00(10/23~) 6か月5回 16,840円(教材費別500円) 7019

# アイフォンを、もっと 使いこなそう!

東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 「機能がいろいろあるはずなのに、使いこなせてい

ない・・・」という方に。カメラやビデオ撮影、写真の 編集、LINEや暮らしに役立つアプリを紹介します。 インターネットやマップの検索に慣れましょう。セ キュリティ対策も学びます。質問の時間を十分にと りますので、疑問や不安を解消しながら学べます。 ノをお持ちでかい方し Plus」をご用意します(レンタル代1回/300円)。

第1.3(土) 10:00~12:00 (10/5~)

股関節スローストレッチ

## 「御即位記念特別展 '正倉院の世界」の魅力

#### 哲学博士 吉田 典代

「御即位記念 特別展 正倉院の世界-皇室がまもり伝えた美-」(東 京国立博物館・会期10/14~11/24)と連動した1 日講座。正倉院の由来や宝物全体の性質について 概説し、さらに展示作品の中から特に重要なものを 取り上げ、主題・技法・用途・形態や文様にみる西方 の影響などについて解説します。

10/18(金) 13:30~15:30 3,600円

# 実作者のための テーマで学ぶ俳句教室

#### 「郭公」主宰·NHK学園俳句倶楽部講師 井上 康明

俳句のルールや技法の効果を言 葉で説明するのは難しいもの。 本講座では、実作者が抱く俳句 の疑問をテーマごとにとりあげ、 俳句のあるべき姿を考えます。

俳句技法の知識を句作にいかせるよう、例句を比 較・分解しながら具体的に解説していきます。 第3(木) 13:30~15:00 (10/17~)

6か月6回 21,000円 NEW

#### ~人気講談師が教える~ 講談を学んで話術を磨こう(初級)

#### 講談師(真打) 神田 鯉栄

爽快な張り扇の音とともに 心 地よい七五調の名調子と迫力 の話術で聴衆を物語の世界へ といざなう講談師。その秘密は、 講談独特の発声法と七五調の 調子です。人気講談師・神田鯉

栄さんの手ほどきで、講談ならではの説得力と人の 心に届き、響く話し方を学びます。

第3(木) 10:00~12:00(10/17~) 6か月6回 19,902円(教材費別1,000円) 3091

# 古文書解読に挑戦!

# ~初心者のための短期集中コース(秋)~

NHK学園講師 笠原 綾 ø 歴史に興味をお持ちの方、博物館

めぐりが好きな方、古文書を読ん でみたいと思ったことはありませ んか。古文書解読への扉を開ける 初心者のための3回シリーズ。江戸 時代の村方文書をテキストにして、 わかりやすく解説します。

第1・2・3(日) 13:15~15:15 (10/6、13、20) 1か月3回 7,680円(教材費別300円)

# アンドロイドスマホ入門

(第1・3土曜)(第2・4土曜)

東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子

スマートフォンを購入したものの使い 方が分からない方、購入を検討中の方 を対象としたアンドロイドスマホ入門講座です。受講にあたっては、ご自身が普 段お使いのスマホをお持ちください。操 作方法を初歩からゆっくり学びます。※スマホをお持ちでない方

美しいカラダを手に入れる

グーのスマホa08 lをご用意します(レンタル代1回/300円) 第1・3(土)(10/5~)・第2・4(土)(10/12~) 13:00~15:00

## ~懐かしの野遊びをもう一度~ 草笛奏者 井上 日出夫

童心に帰り、野山にある葉で草笛 に親しみ、楽しんでみませんか。 カーネギーホールでの演奏やメ ディアで活躍している草笛奏者 の草笛を聞き、吹き方の練習、草 笛の作り方を学びます。様々な音色を持つ草笛の 魅力を味わってください。

10/25(金) 13:30~15:00

9367

#### 引介します。世界三大生産 チオピアモカのコーヒー飲み 地のマンデリン・ブラジル・エ 比べやハンドドリップの実演も行います。本格派

焙前歴29年のコーヒーマイス

ターがよい豆の選び方、焙煎

による味の違いや効能などを

コーヒーの世界を堪能しませんか。 11/6(水) 13:30~15:30 2,800円(材料費別850円)

# 英国式作法で 紅茶をたのしむ

#### 英国紅茶&マナー研究家 奈良 禎子

毎回、季節やテーマに沿って数 種類の紅茶をテイスティング しながら、紅茶のおいしい淹れ 方や紅茶の種類、茶葉の産地 による味の違いなどを学びま す。また、イギリス式の作法や テーブルセッティングなども身 につけられるよう、カリキュラムを組んでいます。

第2(月) 13:30~15:30 6か月6回 18,372円 (材料費別各回2,000円)



# 秋のねりきり教室

第1.3(火) 15:30~16:30 (10/1~)

# 日本サロネーゼ協会会員・練り切り講師 小山 美枝

抹茶のお供に頂く、上生 菓子の「ねりきり」。生地 を着色・成形して毎回「和 花」と季節のモチーフを作 ります。作ったお菓子はお 持ち帰り頂けます(毎回3 種類製作)。10月:乱菊・ 神楽坂・小さい秋、11月:



第2(水) 13:00~15:00(10/9、11/13、12/11) 3か月3回 10,380円(材料費別3,600円) 408



ライしていただけます。

第2.4(金) 10:00~11:30

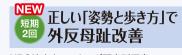




サルサインストラクター 橋本 浩子 年齢とともに骨盤が前に滑り、筋

力の低下により上半身を支えきれ なくなった肩が前に倒れ、呼吸が 浅くなります。サルサの要素を取り 入れたステップやダンスで骨盤を 整え身体の軸を取り戻しましょう。 リズムに乗って心地よく体を動かし、筋力アップ!

第1・3(日) 13:00~14:30 (10/6~)



#### 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

外反母趾には、姿勢や 歩き方のクヤが大きく 影響しています。身体 に染み付いたクセを 見直し、外反母趾を改 善させましょう!



第3.5(木) 10:00~11:30 (10/17.31) 1か月2回 5,120円(教材費別500円) 0060

# 定期講座のご案内

#### 表記について

- ・左上に NEW とある講座は、10月から新しくはじまる秋の新講座です。
- ・左上に 短期~回 とある講座は、明記されている回数で完結する短期講座です。
- ・それ以外は、すでにカリキュラムに沿って学習が進んでいる、現在開講中の講座です。

#### 掲載されている「受講期間」「受講料」について

- ・月1回のサイクルで実施されている講座は6カ月一括払いです。 ※(10~3月)~円、と表示されています。
- ・月2回以上のサイクルで実施されている講座は3カ月ごとのお支払いです。 ※(10~12月)~円、と表示されています。

# 「見学(無料)」について

「途中受講」について

講座名/講師/期間·回数/受講料

書道・かなに親しむ ~ 『四季の歌』を書く~

ます。

書道 筆をもつ、癒しの時間

日展準会員 寺岡 棠舟

ださい。

- ・講座の見学は無料でできます(1日講座・新講 座初日を除く)。お電話でご予約ください。
- ・講座によって、見学可能な時間が異なります。 電話予約の際にご確認ください。
- 特に語学や楽器、囲碁講座では、レベルや進度 の事前確認があるため、見学をお勧めします。

・ほとんどの講座は、途中から受講が開始でき

※詳しくはスクール窓口へお気軽にお問い合わせく

#### 「1日体験(有料)」 について

#### ・1回分の受講料で、体験 受講ができる講座が多 数あります。お電話で事 前にご予約ください。 (1講座につきお1人1回まで)

キャンセル待ち 表示の講座について

#### 講座ガイドは年4回(春期・夏期・秋期・ 冬期)発行しています。

- ・講座ガイドの発行時期は、春期:2月下旬、夏期: 5月下旬、秋期:8月下旬、冬期:1月上旬がおよ その目安となります。
- ・春期は4~6月、夏期は7~9月、秋期は10~12 月、冬期は1~3月の期間を指します。

・キャンセル待ちで受付けることが可能です。空きが出次第、順番にご案内し

※表示がない講座でも、タイミングによりキャンセル待ちになる場合があります。 あらかじめご

# おすすめ講座ピックアップ

#### やさしい書道

波江 玲舟

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 ら経験者までていねいに個別指導をす る内容を組んでいます。その他、書作品 を鑑賞し、創作を楽しみます。ご自分の ペースで楽しく学んでいただけます。 1004



第2.4(火) 13.00~15.00 6回 (10~12月) 13,482円

# 書を楽しむ ~はじめての方から~

清水 じゅん子

はじめて筆を持つ方、基礎からじっくり学び たい方、入門・初級から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。古典の書風に触れ、表現の 幅を広げていきます。



第2.4(木) 10:00~12:00 6回(10~12月) 13.482円

美文字を楽しむ ~くらしに生きる書~ 岩屋 光柳

書の基本を学びながら、くらしに 役立つ名前、住所、手紙から俳句、 短歌、般若心経更に継色紙等も 作製します。初めての方は、まず 漢字を分解した点画から練習し、 筆に慣れていただきます。 1017



第2.4(火) 10:00~12:00 6回 (10~12月) 13,482円

#### 漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(基礎クラス)(古典クラス)

日展会友·謙恒書道会常任理事 梶原 千配 漢字を基本から学習します。基礎クラスで は、文化勲章受章の青山杉雨先生の著書を

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。お名前や 住所の書き方も練習します。古典クラスで は、古典から好きな題材を選び、講師の手 (基礎) [1034] (古典) [1030]



第2(土) 10:15~12:00 6回 (10~3月) (基礎) 16.542円 (古典) 17.760円

#### 日常のペン習字

水品 悦子

初めての方、経験のある方、継続され ている方など入門できます。入門され た方・初めての方・経験のある方は漢 字・かなの基礎からはじめます。



第1.3(月) 13:00~15:00 5回 (10~12月) 11,235円

# 月1回のやさしい筆ペン

齋藤 佳譽

自分の名前を上手に書く練習から 始め、年賀状・暑中見舞などの季節 の便り、のし袋の書き方など、きれ いに美しく書く練習をしていきます。



第3(金) 15:30~17:00 5回 (10~3月) 12.255円

第1.3(木)

11:00~12:30

6回(10~12月)

17,760円

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 いきますから、自分の字に自信がなかった方でも、美しい文字 の書き方を身につけられます。

# NEW 全6回 発音サプリ® 応用編

~美しい発音で楽しく1分スピーチ~

発音サプリ専任講師 中村 加代子 これまでに「発音サプリ®基礎編」「発音集中ト ニング | を受講された方向けの、復習しなが ら学習する応用クラス。「1分で自分のことを話



す」テーマを選び、まずはプロソディー確認と音 読練習。それをベースにスピーチの練習。自分のことを話せないと ネイティブとの会話も弾みません。ひとまとめの英語を気持ちよく 話せると、もっと英語を話したくなります! 2999

# 中学英語でLet's Try 英会話

〜楽しく学ぶ英語の基礎〜 ★

元NHK学園高等学校英語教諭 八木澤 峰子 中学で習った単語やフレーズを中心に、日常 生活の場面でよく使われる英語を楽しく学ん でいきます。相手の言うことを聞き取り、自 分の考えを伝えられるようになることが目標



第2.4(木) 13:00~15:00 16.722円

です。中学・高校以来、英語を勉強していない方、基礎のキソか ら英会話をゆっくり勉強したい方におすすめの英会話講座です。

#### **いきいき英会話** ★★★

ジョシュア・ハーマントリー

ネイティブの講師による、英語だけで進め る夜の英会話講座です。英語によるフリー・ トークを交じえながら、今気になっている ニュースなどについて語り合い、講師が準備 したプリントをもとに、受講者同士が英語で 意見交換します。



毎週(水) 18:30~20:30 12回(10~12月) 33,084円

6回(10~12月)

# NEW 全6回 発音サプリ® 応用編

←左のピックアップ欄へ

曜日/時間 第1:3(火)

第2.4(土)

13:00~15:00

第1.3(火)

10:00~12:00

第2(土)

10:15~12:00

ます。

了承ください。

13:00~15:00 6回(10~12月)15.930円 1001 かな書道~「百人一首」を書く~ 第1.3(火) 毎日書道会 会友 浜野 昌子 13:30~15:30 6回 (10~12月) 13.482円 1003 やさしい書道 第2.4(火)

13:00~15:00 ←左のピックアップ欄へ 1004 書を楽しむ ~はじめての方から~ 第2·4(木) 10:00~12:00 ←左のピックアップ欄へ 1005 書道入門(土曜) 第1:3(土)

清水 澄江 10:00~12:00 6回 (10~12月) 13,482円 1012 実力がつく漢字・かな書道 第1:3(木) 岩屋 光柳 10:00~12:00

6回(10~12月)13,482円 1009 土曜書道 ~はじめての方から上級者まで~ 上野 清美 5回(10~12月)11235円 1033

日曜書道 ~はじめての方から上級者まで~ 第1.3(日) 上野 清美 10:00~12:00 5回(10~12月)11,235円 1032 美文字を楽しむ ~くらしに生きる書~ 第2・4(火)

■左のピックアップ欄へ 1017 10:00~12:00 書道・上達の近道 第2・4(月) ~はじめての方から経験者まで~ 10:00~12:00 蔵元 訓征 5回(10~12月) 15.310円 1024

実務書道(賞状書士) 日本賞状書士養成センター講師 田中 初江 6回(10~12月) 14.706円 キャンセル待ち 1015 漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(基礎クラス)

漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(古典クラス) ←左のピックアップ欄へ

←左のピックアップ欄へ

漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(半切クラス) 日展会友·謙慎書道会常任理事 梶原 千熙 6回(10~3月)19.596円

1030 1000

1034

ペン習字 美しい文字をめざして

基礎から学ぶ くらしのペン習字 第2.4(水) 佐藤 妙子 13:30~15:30 6回 (10~12月) 13,482円 1014 日常のペン習字 第1.3(日) 13:00~15:00 ←左のピックアップ欄へ 1018 筆ペン ~まずは名前から上手に!~ 第1.3(金) 齋藤 佳譽 13:00~15:00 6回(10~12月) 14,706円 1008 『百人一首』を筆ペンで書く 第1(金) 齋藤 佳譽 15:30~17:00 5回(10~3月) 12.255円 1022 月1回のやさしい筆ペン 第3(金) ←左のピックアップ欄へ 15:30~17:00 1023

# **-ト&文字** アートと文字を楽しむ

粋な江戸文字を書く ~「勘亭流」と「まとい文字」~ 第1.3(水) 14:00~16:00 江戸文字作家 志村 康夫 6回(10~12月)16.542円 1020

# 外国語

★基礎を学びたい方 ★★かんたんなやりとりができる方 ★★★ある程度経験のある方 (ご見学をおすすめしています)

~美しい発音で楽しく1分スピーチ~

11:00~12:30

第1・3(木)

11回 (10~12月) 28.083円

韓国語 初級(Ⅱ) ★★

9回(10~12月)22,977円

韓国語 中級 ★★★

9回(10~12月)22.977円

金 美珍

金美珍

くた	<b>さい。</b>		
ì		_	
	講座名/講師/期間・回数/受講料		曜日/時間
	中学英語でLet's Try 英会話 ★ 〜楽しく学ぶ英語の基礎〜 ◆左のピックアップ欄へ	3013	第2·4(木) 13:00~15:00
	キャシーと話そう! 英会話テーブルトーク ★★ キャサリン小林 11回(10~12月) 30,327円	3031	毎週(火) 10:00~12:00
	Let's Talk in English (月曜) ★★ 濱川 SACHI 10回(10~12月) 27,570円 キャンセル待ち	3010	毎週(月) 10:00~12:00
	〜英語でちょっとおもてなし〜 とっさに役立つ英会話 ★★ 中間 すみれ 12回(10~12月) 33,084円	3026	毎週(火) 13:30~15:30
	おしゃべり英会話 ★★★ キャサリン・小林 9回 (10~12月) 24,813円	3004	毎週 (月) 10:00~12:00
	サタデーモーニング・イングリッシュ ★ ニコル・マノ 9回 (10~12月) 24,813円	3024	毎週 (土) 10:00~12:00
	いきいき英会話 ★★★ ◆左のピックアップ欄へ	<b>夜</b> 3005	毎週(水) 18:30~20:30
	<b>エンジョイ イングリッシュ (午前) ★★</b> ワタナベ ナオキ 6回 (10~12月) 16,542円	3015	第2·4(日) 10:00~12:00
	<b>エンジョイ イングリッシュ (午後) ★</b> ワタナベナオキ 6回 (10~12月) 16,542円	3014	第2·4(日) 13:00~15:00
	<b>フランス語入門 (II) ★☆</b> ヴァンソン・シャードンロー 6回 (10~12月) 16,542円	3033	第1·3(金) 15:00~16:30
	<b>フランス語初級 ★★</b> ヴァンソン・シャードンロー 6回 (10~12月) 16,542円	3030	第1·3(金) 13:00~14:30
	<b>フランス語中級 ★★☆</b> ヴァンソン・シャードンロー 6回 (10~12月) 16,542円	3029	第1·3(金) 10:00~11:30
	NEW 短期6回 ★★ フランス語 発音・言葉の読みかた講座 →詳細はP1へ	3045	第1·3(金) 16:45~17:45
	はじめてのドイツ語 ★ 柴田 暖子 6回(10~12月)16,542円	3019	第1·3(土) 10:00~12:00
	やさしいドイツ語会話 ★★ -橋大学非常勤講師 杉内 有介 10回(10~12月) 25,530円	3008	毎週(月) 10:00~12:00
	<b>ドイツ語実践 ★★★</b> マリアンネ 渡壁 5回 (10~12月) 13,785円	3011	第2·4(月) 13:00~15:00
	<b>初めてのイタリア語 (初級) ★★</b> マリオ・ヴオット 6回 (10~12月) 16,542円	3021	第2·4(金) 10:30~12:00
	<b>初めてのイタリア語 (準中級) ★★☆</b> マリオ・ヴオット 6回 (10~12月) 16,542円	<b>夜</b>	第2·4(金) 19:00~20:30
	中国語会話 初級 (火曜) ★★ 首都大学東京 オープンユニバーシティ講師 常 宏 10回 (10~12月) 27,570円	3035	毎週(火) 15:15~17:00
	中国語 初級 (木曜) ★★ 桜美林大学講師 蕾 繡花 11回 (10~12月) 28,083円	3018	毎週(木) 13:00~14:30
	中国語 中級 (金曜) ★★★ 桜美林大学講師 蕾 瀟依		毎週(金)

10:00~12:00

毎週(月)

19:00~20:30

毎週(木)

18:30~20:00

3009

3043

3049

講座名/講師/期間・回数/受講料		曜日/時間
絵画(洋) こころのキャンバスに描く		
新しい造形表現にチャレンジ ~コラージュ・抽象画~	<b>(3)</b>	第2·4(日) 13:30~15:30
→右のピックアップ欄へ	5024	10.00
絵画入門 ➡右のピックアップ欄へ	5001	毎週(火) 10:00~12:00
デッサン 〜基礎から表現まで〜 加藤 尚美 6回 (10〜12月) 15,318円	5000	第2·4(火) 13:00~15:00
スケッチ・水彩画 (金曜) 北条章 6回(10~12月) 17,154円	5002	第2·4(金) 10:00~12:00
スケッチ・水彩画 (水曜) ➡右のピックアップ欄へ	5005	第1·3(水) 10:00~12:00
楽しい水彩スケッチ 白岩 繁夫 5回 (10~12月) 13,275円	5011	第1·3(月) 13:00~15:30
日曜絵画 ➡右のピックアップ欄へ	5004	第2·3·4(日) 13:00~15:00
<b>はじめてのスケッチ</b> 洋画家 サイトオ・ビン 6回 (10~12月) 15,318円	5015	第1·3(水) 13:00~15:00
旅のスケッチ 小田 正人 6回 (10~12月) 16,848円	5022	第2·4(木) 13:00~15:00
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 6回 (10~12月) 16,848円	5025	第2·4(木) 10:00~12:00
<b>やさしい水彩画</b> ~季節の花・風景を描く~ 大熊 弘文 6回(10~12月) 15,318円	5014	第2·4(日) 10:00~12:30
水彩で描く風景 ⇒右のピックアップ欄へ	5026	第2·4(金) 13:00~15:30
<b>淡彩・水彩画入門</b> 蒲生 俊紀 5回 (10~12月) 13,275円	5038	第1·3(月) 13:30~15:30
水曜絵画 〜水彩・パステル〜 蒲生 俊紀 12回 (10〜12月) 30,636円	5016	毎週(水) 10:00~12:00
ぬり絵からはじめる絵の世界 〜色鉛筆と水彩〜 天野 たま美 6回 (10〜12月) 15,318円	5045	第1·3(火) 10:00~12:00
やさしい植物画 (午前) ➡右のピックアップ欄へ	5033	第1·3(金) 10:00~12:00
やさしい植物画 (午後) ➡右のピックアップ欄へ	5021	第1·3(金) 13:00~15:00
〜ボタニカルアートを楽しむ〜 <b>バラと花を描く</b> 植物画家 山田 道恵 5回 (10〜12月) 13,785円	5044	第1·3 (月) 13:00~15:00
<b>やさしいペン画</b> 〜線で描くモノクロの世界〜 <b>→</b> 右のピックアップ欄へ	5057	第2·4(月) 13:00~15:00
-基礎から学ぶ- <b>やさしい油絵入門</b> 中川 直子 6回 (10∼12月) 16,848円	5020	第1·3(金) 13:30~15:30
<b>憧れの油絵</b> 〜描いてみませんか、簡単な形から〜 小倉 一男		第1·3(火) 13:00~15:00
6回 (10~12月) 16,848円	5003	

絵画(和) 想いを絵筆にのせて		
入門の水墨画 現代水墨画講師 石渡 康江 6回 (10~12月) 14,706円	5019	第1·3(木) 10:00~12:00
初歩からの日本画 日本画家 足立 正平 9回 (10~12月) 22,059円	5037	第1·2·3(水) 10:00~12:00
<b>俳画を楽しむ</b> 池田 松蓮 5回 (10~12月) 12,255円	5009	第2·4(月) 13:30~15:30
四季の絵手紙 日本絵手紙協会公認講師 丹羽 和代 5回 (10~12月) 12,255円	5029	第2·4(水) 10:00~12:00
絵手紙を楽しむ →右のピックアップ欄へ	5031	第2·4(木) 13:00~15:00
やさしい木版画 日本版画協会 木下 泰嘉 6回(10~12月)14,706円	5023	第2·4(金) 10:00~12:00
楽しい消しゴム版画 日本遊印アート協会公認講師(評議員) 須崎 紅瑛 6回(10~3月) 17,760円	5051	第3(金) 13:00~15:00

現地講座 ★資料館などの訪問 ★散策	★★ハイキング (交通費・入館料	等自己負担)
大人の物知り見学会 元NHKキャスター 村松 真貴- 6回 (10~3月) 20,166円		原則第1(金) 10:00~13:30

講座名/講師/期間・回数/受講料		曜日/時間
〜"古地図"などに学ぶ〜 大江戸小さな旅 ★ 旅行作家・元NHK放送博物館館長 松本 太郎 6回 (10〜3月) 17,412円	4022	原則第1(火) 13:00~15:30
東京150年ぶらり旅 ★ 旅行作家・元NHK放送博物館館長 松本 太郎 6回(10~3月) 17,412円	4025	原則第3(水) 13:00~15:30
<b>名作の舞台を歩く★</b> フリーライター・元「花の手帳」編集長 東山 周珠子 6回 (10~3月) 18,636円	4017	第3(金) 10:30~14:30
むさしの・寺と神社を巡る歴史散策 ★ 写真旅行作家 平野 勝 5回(10∼3月)16,295円	4009	第4 (水) 10:00~13:00
中央線各駅停車の小さな旅 ★ 写真旅行作家 平野 勝 6回(10~3月) 18,636円	4072	第3(火) 10:00~13:00
多摩の自然を歩く ★ ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦 5回 (10~3月) 14,510円	4021	原則第2(火) 10:00~12:00
森林浴でリフレッシュ!★★ 森林インストラクター・農学博士 渡辺 一夫 6回(10~3月) 18,636円	4076	第2(火) 10:30~14:30
自然に親しもう ― <b>四季散策</b> ― ★ 森林インストラクター 緑花文化士 鎗野 登美子 6回 (10~3月) 19,554円	4008	原則第3(木) 1日散策
<b>のんびり里山を歩く ~</b> 入門~ ★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 5回(10~3月)16,040円	4011	原則第2(火) 1日散策
身近な森をハイキング ★★ →詳細はP8へ	4026	原則第1(木) 1日散策
東京まち物語 ~東京・タイムトラベル~ ★ →詳細はP8へ	4015	第4 (木) 10:30~12:30
名建築探訪と街散歩 〜たてものから知る社会の変遷〜 ★ 歴史研究家 美作 ゆうこ 5回(10〜3月) 16,805円	4088	第3(金) 11:30~15:00
大江戸歴史散策 〜江戸名所図会を巡りながら〜 ★ →詳細はP8へ	4083	原則第4(木) 11:00~15:00
トラベルキャスターと行く 「都内近郊ちいさな旅」★ トラベルキャスター 津田 令子 6回(10~3月) 20,166円	4073	第2(金) 10:30~14:30
東京の歴史遺産を訪ねて ★ ノンフィクションライター・早稲田大学非常勤講師 広岡 6回(10~3月) 17,412円	引祐 4081	第2(水) 13:30~15:30
古文書を訪ねる ★ 元國學院大學 大学院講師 大舘 右喜 5回 (10~3月) 15,530円	4086	第2(土) 11:00~15:00

# 手工芸 私だけの作品をつくる

日本刺繍 ②

➡右のピックアップ欄へ

NEW 短期3回 毛糸で作るゆるふわスト →詳細はP1へ	〜ール 9075	第1·3(火) 10:00~12:00
手編み教室 西原 寿子 5回 (10~12月) 15,820円 キャンセル待ち	9060	第2·4(水) 10:00~12:00
かぎ針で編む <b>二ット雑貨レッスン</b> ニット作家 Ha-Na 6回 (10~3月) 16,848円 キャンセル待ち	9026	第2(金) 13:30~15:30
キラキラジュエルバッグ キラキラエレガントクラフト協会 勝沼 祐紀子・平田 有 6回 (10~3月) 19,290円	<b>希子</b> 9105	第1(金) 13:00~15:00
<b>タティングレース</b> ① タティングレース作家 斉藤 ようこ 6回 (10~3月) 16,542円	8071	第4(水) 10:00~12:00
タティングレース ② →右のピックアップ欄へ	8078	第2(火) 10:00~12:00
井口佳世子の <b>イギリス刺繍</b> 〜ニードルポイント〜 ヴィクトリア会主宰 井口 佳世子 講師 國光 としえ 6回 (10〜12月) 19,596円	9079	第1·3(火) 13:00~15:00
<b>ヨーロッパ刺繍</b> 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 6回 (10~12月) 14,706円	9003	第1·3(水) 10:00~12:00
ビクトリアン刺繍 →右のピックアップ欄へ	9047	第4(木) 10:30~12:30
日本刺繍 ① ➡右のピックアップ欄へ	9020	第2·4(木) 10:00~12:00

#### おすすめ講座ピックアップ

# 新しい造形表現にチャレンジ

~コラージュ・抽象画~ フランス・メゾン・デ・アーティスト会員、日本美術家連盟会員 小西 朝子

ピカソやブラックなどによって生み出さ れたコラージュ技法や絵画の抽象表現 の技法を学ぶクラス。初めて絵を描いて みたいと思っている方から、絵画の新し い造形表現に挑戦したい方まで、個性を 見ながら丁寧に進めていきます。



第2・4(日) 13:30~15:30 8回(10~3月) 22,056円

▣

#### 絵画入門

加藤 尚美

5024

水彩絵の具・パステル・鉛筆 等好みの画材を使って、基礎 となるデッサンカ・表現力を身 につけます。自分の個性を引き 出しましょう。



毎週(火) 10:00~12:00 2回(10~12月) 30,636円

#### スケッチ・水彩画(水曜) 北条 章

風景、静物、人物などを水彩絵 の具を中心に学びます。発見し た美しさを、描きとめることが 大切です。色々な画材で対象の 美しさを探り、自分の感受性を 高めていきましょう。



第1・3(水) 10:00~12:00 6回 (10~12月) 17,154円

#### 日曜絵画 天野 たま美

好きな画材でスケッチを楽しみながら、基 本のデッサンを学び、物のとらえ方や表現 を深めていきます。静物画が中心ですが、 人物も取り上げていきます。初めての方か ら経験者までレベルに応じて個人ごとに指 導していますので、上手・下手を気にせず ご参加ください。



ⓓ

第2・3・4(日) 13:00~15:00 9回 (10~12月) 22,977円

# 5004

水彩で描く風景 美術家 高木 雄司

今まではなにげなく見ていた 風景も、少し視点を変えるだけ で新たな"美しさ"や"感動"に 出会うことができます。初心者 の方には基本的な道具の使い 方から丁寧に指導します。 5026



第2・4(金) 13:00~15:30 6回 (10~12月) 17.760円

#### やさしい植物画(午前)(午後)

「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子

アクリル水彩絵の具で基本技法か ら本画制作を学びます。段階的に 習得できるよう個別指導が基本で す。希望者は透明水彩絵の具で学 ぶこともできます。モチーフは各自 描きたいものをお持ちください。 (午前)[5033](午後)[5021]



第1・3(金) (午前) 10:00~12:00 (午後) 13:00~15:00 6回 (10~12月) 15,318円

### やさしいペン画 ~線で描くモノクロの世界~

小林 美紀

初めは、ペンに慣れるため線を引く練習を します。次に写真とお手本を見ながら鉛筆 の下絵を描き、ペンの線と、薄墨の濃淡で、 モノクロの絵を完成させます。初めての方で も、簡単に描けるコツをお教えします。



第2・4(月) 13:00~15:00 5回(10~12月) 12,765円

## 絵手紙を楽しむ

浅倉 須眞子

身の回りにある「もの」を題材とし て絵をかき、心のこもった自分の 言葉でひと言を添えて絵手紙にし 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。



第2・4(木) 13:00~15:00 6回 (10~12月) 16,542円

### タティングレース ②

タティングレース作家 斉藤 ようこ タティングレースは、18世紀のヨー ロッパで発達したレース技法のひと つで、舟形の「シャトル」という道具 を使い、結び目を作ることで形作っ ていきます。リングとチェインを組 み合せて、いろいろな作品を作りま



第2(火) 10:00~12:00 6回 (10~3月) 16,542円

# ビクトリアン刺繍

手芸家 笹尾 多恵

英国ビクトリアンスタイルを基本にし たクラシカルなデザインの刺繍です。 小物を中心に糸で様々なモチーフの 刺繍をあしらっていきます。ビーズや レース、季節に合わせた素材を使っ て、3か月で1つの作品を作ります。 9047



第4(木) 10:30~12:30 6回 (10~3月) 19,596円

#### 日本刺繍 ①②

第2・4(木)

13:30~15:30

9004

刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他

伝統工芸の日本刺繍を、新しい 感覚で身のまわりの小物に生か す手軽で楽しいコースです。 初め ての方は桜と紅葉の額から始め ます。あざやかな糸が織りなす作 品をお楽しみください。 19020 29004



第2·4(木) 5回(10~12月) ①10:00~12:00 11,235円 213:30~15:30 11,235円

#### おすすめ講座ピックアップ 絽ざし (財)日本手工芸指導協会 絽ざし科理事 花と絽ざし主宰 黒川 朋子 第4(月) 絽ざしは天平時代より1200年続い 10:00~12:00 ている伝統文化の一つ。紹布を木 5回 (10~3月) 枠に張り垂直に糸を刺していきま 16,075円 す。日本の伝統的な柄からモダン な柄まで刺していきます。 「韓国のパッチワーク」ポジャギ 手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑 韓国では包んだり、お膳にかぶせ たりする布をポジャギ(褓子器) 10:00~12:30 と呼びます。絹や麻、綿などの衣 6回(10~3月) 服の残り布などをパッチワークの 22,956円 ように縫い合わせて作る、韓国伝 統手法による素敵なポジャギで

手織りも裂織りも ~楽しみながら資格もとれる~ 😷

けます。※初回に別途織機代26,800円等が必要になります。

(土曜クラス) 染織デザイナー 山下 二巳子 卓上織機を使って、織物の基礎から楽

しく学びます。ほとんどの方が初心者

から始め、長く楽しんでいただいてお

りますので、安心してご受講ください。

糸が織りなす織物の温かな手触りと、 手仕事の魅力を充分に味わっていただ

1枚の専用ダンボールと簡単な用具で、

直線も曲線も思いのまま。タペストリー

からセーターまでいろいろな作品作り

を楽しむことができます。 減目・増目の 計算もいらず、糸量も時間も少なくてい

高強度・高光沢の純銀粘土を使って、 アクセサリーや小物を作ります。オリ

ジナルなワンランク上のジュエリーを ご自身の手で作りましょう。10月期か

らの制作予定:レース模様のペンダ ント、ステンシルのコンチョ(ボタン)、 星のピアス、ばらのペンダントなど。

~シックな大人のアクセサリー~ グルーデコ・ジュエリー JGAグルーデコ協会認定講師

グルーデコは、グルーという特殊な

下地の上に、オーストリア発祥のス

ワロフスキーをセットしてつくるハ ンドワーク。初心者の方でも簡単に つくることができるのが魅力です。

花のクレイクラフト ~焼かずにできる粘土工芸~ ブルームN講師 鈴木 美千代

銀粘土で作る シルバーアクセサリー 日本貴金属粘土協会インストラクター 山崎 明子

ボードウィービング ~織り機なしで織物を織る~ YY工房 主宰 山野井 佳子

いのも魅力です。 8087

宅間 ちさ

8094

暮らしを彩りませんか。

9074

	講座名/講師/期間·回数/受講料	曜日/時間	講座名/講師/期間・回数/受
	<b>絽ざし</b> ←左のピックアップ欄へ 8073		<b>粕谷育代の手作りテディベア</b> テディベアアーティスト 粕谷 育代
第4 (月) 10:00~12:00	〜津軽地方の伝統的刺し子〜 <b>津軽こぎん刺し</b> 津軽こぎん刺し作家 沓澤 景子 6回 (10〜3月) 22,956円 8072	第2(金) 13:00~16:00	6回(10〜3月) 19,596円 関民先生直伝の <b>帽子づくりを楽し</b> 観子作家 8月140 870円
5回 (10~3月) 16,075円	「韓国のパッチワーク」ポジャギ ←左のピックアップ欄へ 9074	第2(水) 10:00~12:30	6回 (10~3月) 18,372円  和裁 (A)  和裁 (A)
	<b>鷲沢玲子のパッチワーク&amp;キルト</b> キルトおぶはーと講師 山上ますみ 5回(10~12月) 16,330円 <u>5041</u>	第2·4(月) 10:00~12:00	6回 (10~12月) 20,208円 <b>和裁 (B)</b> 和裁講師 中島 富美江
第2 (水) 10:00~12:30	オノエ・メグミのパッチワーク 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 柿澤 瑛子 5回 (10~12月) 11,745円 9043	第2·4(土) 15:00~17:00	6回 (10~12月) 20,208円 和裁 (C) 和裁講師 中島 富美江 5回 (10~12月) 16,840円
6回 (10~3月) 22,956円	手織りも裂織りも ~楽しみながら資格もとれる~ (土曜クラス) ←左のピックアップ欄へ 9089	第1(土) 13:00~16:00	オリジナル ソーイング 〜デザインか ドレメ洋裁講師 姫島 邦子 6回 (10〜12月) 24,486円
	手織りも裂織りも 〜楽しみながら資格もとれる〜 (水曜クラス) 染織デザイナー 山下 二巳子 6回(10〜3月) 24,600円 9087	第3(水) 10:00~13:00	<b>和紙あそび 〜</b> 大人のおりがみ〜 アトリエ優希代表 塩谷 優希 6回 (10〜3月) 16,542円
第1(土) 13:00~16:00	ボードウィービング 〜織り機なしで織物を織る〜 ←左のピックアップ欄へ 8087	第2(水)	<b>楽しい籐・あけびの工芸 (初級</b> <sub>ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 (10~12月) 14,706円</sub>
6回 (10~3月) 24,600円	サコタカコの ビーズ織り・編み サコタカコ創作ビーズ織り 本部講師 矢部 百子 6回 (10~3月) 19,596円 9042	10:00~12:00	楽しい籐・あけびの工芸 (中級 <sup>ラタンドール主</sup> 率 高崎 澄子 6回 (10~12月) 15,318円
	日柳佐貴子の 天然石ビーズジュエリーエッセンス デザイナー 日柳 佐貴子 6回(10~3月) 19,596円	第3(土) 10:00~12:00	<b>楽しい籐・あけびの工芸 (上級</b> <sup>ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回 (10~12月) 16,542円</sup>
第2(水)	銀粘土で作る シルバーアクセサリー ←左のピックアップ欄へ 9097	10:00~13:00	<b>竹かご工芸 (木曜)</b> ちくげい工房専任講師 南 千恵 6回 (10~3月) 18,066円
13:00~15:30 6回 (10~3月) 19,596円	〜シックな大人のアクセサリー〜 グルーデコ・ジュエリー ←左のピックアップ欄へ 8094	第4(火) 10:00~12:00	<b>竹かご工芸 (土曜)</b> ちくげい工房専任講師 南 千恵 6回 (10~3月) 18,066円
	<b>とんぼ玉とガラスクラフト</b> アトリエ ブリマヴェーラ主宰 本山 すみ子 6回 (10~12月) 15,930円 9051	10:00~12:00	初めてのフルーツ・ソープカー ←左のピックアップ欄へ
MT-1 ( 1 )	グラスリッツェン 〜ビギナーコース〜 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回 (10〜3月) 15,318円 9066		<b>篆刻 〜石で印を彫ってみる〜</b> 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 5回(10〜3月) 13,785円
第1(土) 10:00~13:00 6回(10~3月) 19,596円	グラスリッツェン ~マスターコース~ 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回 (10~3月) 15,930円 9049	10:30~12:30	やさしい木彫 はちのす会主宰 渡辺 二笙 講師 丸山 由美 6回(10〜12月) 16,542円 能面をつくる
	花のクレイクラフト 〜焼かずにできる粘土工芸〜 ←左のピックアップ欄へ 9031	第1·3(火) 10:00~12:00	他間とりくる 面打師 伊藤 通彦 6回 (10~12月) 29,070円 土曜陶芸
	ヨーロピアンチャイナ・ペインティング ヒメンドボーセリン主宰 大倉陶園卒 資格認定講師 姫島 邦子 6回 (10~12月) 17,154円 9061	第1·3(木) 10:00~12:00	<b>上唯阿云</b> 陶芸家 冨永 慎一 6回(10~12月) 17,154円 ~壊れた器が蘇る~ <b>金継ぎ (午前</b> )
第4(火) 10:00~12:00 6回 (10~3月) 20,208円	アメリカントールペイント マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回 (10~12月) 14,706円 9010	第1・3 (金)	監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子 6回 (10~3月) 20,820円 キャンセル待ち
	立体絵画 <b>シャドーボックス 初・中級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 (10~12月) 15,930円 9019	!	~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ (午後) 監修漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏- 6回 (10~3月) 20,820円 キャンセル待ち
	立体絵画 <b>シャドーボックス 上級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 (10~12月) 17,154円 9032	13:30~15:30 ····	〜壊れた器が蘇る〜 金継ぎ (午後) 監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏-
第1·3(火) 10:00~12:00 6回(10~12月) 14,706円	カルトナージュ ~フランス伝統工芸を作る~ ←左のピックアップ欄へ 9038	第3(木) 10:15~12:15	6回(10~3月) 20,820円 キャンセル待ち ~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ(水曜 監修漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀
11,70013	<b>アートステンシル</b> アートステンシル協会講師 眞田 洋子 5回 (10~3月) 13,785円 9090	第4(木) 13:00~15:00	画
	<b>深雪アートフラワー</b> 深雪アートフラワー 中村 英代 5回 (10~12月) 13,785円 9008	第1·3(月)	監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏 6回 (10~3月) 23,142円 キャンセル待ち
第3 (木) 10:15~12:15 6回 (10~3月)	<b>加賀ゆびぬき</b> 〜かがる楽しみ〜 <b>→詳細はP1へ</b> 9120	第4(月) 13:00~15:00	俳句・短歌・川柳 ঋ
19,596円	こころなごむ てまり       日本てまりの会会長 尾崎 敬子       6回 (10~12月) 14,706円   8081	13:00~15:00	<b>俳句入門</b> 「燎」代表 山﨑 千枝子 「50~3月) 15,310円 キャンセル待ち
(1)	ちりめん細工 〜入門〜 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回 (10〜3月) 19,596円 キャンセル待ち 8099	第1(金) 12:30~16:00	俳句を楽しむ 「燎」代表 山﨑 千枝子 6回 (10~3月) 18,372円 キャンセル待ち
(A)第2(金) 13:00~16:00 (B)第4(金) 13:00~16:00	ちりめん細工 ~初級~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(10~3月)22,956円 8096	第1(金) 13:00~16:30	土曜俳句教室 ~はじめての方から 「ひろそ火」主宰「ホトトギス」 同人 木暮 陶 6回 (10~3月) 19,596円
13:00~16:00 6回 (10~3月) 24,054円	ちりめん細工 〜中級〜 日本玩具博物館講師 松井 七重 5回 (10〜3月) 19,130円 8098	第3(金) 12:30~16:00	小島健の句会と写真でつかむ <sup>4</sup> NHK学園俳句講座専任講師・俳人協会常務 6回(10~3月)16,722円 俳句をはじめよう
	**********************		アトシにはしらみし

	第4 (月) 10:00~12:00	<b>粕谷育代の手作りテディベア</b> テディベアアーティスト 粕谷 育代		第1(木) 13:00~15:00
	第2(金) 13:00~16:00	関民先生直伝の <b>帽子づくりを楽しむ</b>	037	原則第2(土)
	第2(水)		096	10:00~12:00
	10:00~12:30	和裁(A) 和裁講師 中島 富美江 6回(10~12月) 20,208円 图	085	第1·3(木) 10:00~12:20
	第2·4(月) 10:00~12:00	和裁 (B) 和裁講師 中島 富美江 6回 (10~12月) 20,208円 图	076	第2·4(木) 10:00~12:20
	第2·4(土) 15:00~17:00	和裁 (C) 和裁講師 中島 富美江	080	第1·3(月) 10:00~12:20
	第1(土) 13:00~16:00	オリジナル ソーイング ~デザインからリフォームまで ドレメ洋裁講師 姫島 邦子	で~	第1·3(水) 13:00~16:00
	第3(水) 10:00~13:00	和紙あそび 〜大人のおりがみ〜 アトリエ優希代表 塩谷 優希	083	第3(水) 10:00~12:00
	第2(水)		017	
_	13:00~15:30	6回 (10~12月) 14,706円 8	097	
	第3(水) 10:00~12:00	ラタンドール主宰 高崎 澄子	086	第1·3(土) 13:00~15:30
	第3(土) 10:00~12:00	ラタンドール主宰 高崎 澄子	090	
	第1(土) 10:00~13:00	竹かご工芸 (木曜) ちくげい工房専任講師 南 千恵		第2(木) 10:00~12:00
	第4(火)	竹かご工芸 (土曜)	095	第2(土)
_	10:00~12:00	ちくげい工房専任講師 南 千恵       6回(10~3月) 18,066円       初めてのフルーツ・ソープカービング	099	13:00~15:00
	第2·4(火) 10:00~12:00		022	第4(火) 10:00~12:00
	m. ( 0 )	畔切印會·高平印會代表 米澤 北伸 5回 (10~3月) 13,785円	026	第4(月) 10:00~12:00
	第4(金) 10:30~12:30	<b>やさしい木彫</b> はちのす会主宰 渡辺 二笙 講師 丸山 由美子 6回 (10~12月) 16,542円	023	第1·3(水) 10:00~12:00
_	第1·3(火) 10:00~12:00	能面をつくる 面打師 伊藤 通彦 6回 (10~12月) 29,070円 9	039	第2·4(水) 17:00~19:30
_	第1·3(木) 10:00~12:00	陶芸家 冨永 慎一	034	第1·3(土) 10:00~13:00
	第1·3(金) 10:00~12:00	〜壊れた器が蘇る〜 金継ぎ (午前) 監修 漆芸伝承の会主率 票原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定 講師 小宮山 千夏子		原則第3(月) 10:00~12:30
		6回 (10~3月) 20,820円 キャンセル待ち 〜壊れた器が蘇る〜 金継ぎ (午後) ① 監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀	013	原則第3(月)
	第2·4(火) 13:30~15:30	講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子	005	13:00~15:30
	## O (+)	監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子	014	原則第3(月) 16:00~18:30
	第3(木) 10:15~12:15	〜壊れた器が蘇る〜 金継ぎ (水曜・午前) 監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子		原則第3(水)
	第4(木) 13:00~15:00	6回(10~3月) 23,142円 キャンセル待ち ⑨ ~ 壊れた器が蘇る~ 金継ぎ (水曜・午後)	021	
	第1・3(月) 13:30~15:30	監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子 6回 (10~3月) 23,142円 キャンセル待ち	018	原則第3(水) 14:00~17:00
	第4(月) 13:00~15:00	俳句・短歌・川柳 想いを詠む		
	第2·4(金) 13:00~15:00	<b>俳句入門</b> 「燎」代表 山﨑 千枝子 5回 (10~3月) 15,310円 キャンセル待ち	0001	第1(月) 13:00~15:30
	第1(金) 12:30~16:00	<b>俳句を楽しむ</b> 「燎」代表 山﨑 千枝子	003	第2(木) 13:00~15:30
	第1(金)		002	第3(土) 15:45~17:45
	13:00~16:30	6回(10~3月) 19,596円  小島健の句会と写真でつかむ句作りのコい NHK学園俳句講座専任講師・俳人協会常務理事 小島 健	り ツ	第1 (木)
_	第3(金) 12:30~16:00  第2(木)		057	10:30~12:30 第2·4(金)
	10:00~12:00		004	10:00~12:00 第2·4(金)
	第2(金) 13:00~16:00	⇒右のピックアップ欄へ 芭蕉に学ぶ俳句のつくり方	060	12:30~14:30
)	第4(金) 13:00~16:00	俳誌「鷹」編集長 髙柳 克弘 6回 (10~3月) 17,154円 キャンセル待ち 4	065	第2(水) 10:00~12:00
	第4(水) 13:00~15:00	〜俳句初級者限定(II)〜 <b>紙とペンだけで始める俳句(</b> 「街」同人 箭内 忍 6回(10〜3月)16,542円		第4(日) 10:30~12:30
		6발(10°3万) 10,342円	995	

	デザイナー 日柳 佐貴子		
	6回(10~3月) 19,596円 銀粘土で作る シルバーアクセサリー	8093	_
第2(水)	←左のピックアップ欄へ	9097	
13:00~15:30 6回 (10~3月) 19,596円	〜シックな大人のアクセサリー〜 グルーデコ・ジュエリー ←左のピックアップ欄へ	8094	
	<b>とんぼ玉とガラスクラフト</b> アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子 6回 (10〜12月) 15,930円	9051	
第1(土)	グラスリッツェン 〜ビギナーコース〜 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回 (10〜3月) 15,318円	9066	
10:00~13:00 6回 (10~3月) 19,596円	グラスリッツェン 〜マスターコース〜 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回 (10〜3月) 15,930円	9049	
	花のクレイクラフト 〜焼かずにできる粘土工: ◆左のピックアップ欄へ	芸 <b>~</b> 9031	
	ヨーロピアンチャイナ・ペインティング ヒメンドポーセリン主宰 大倉陶園卒 資格認定講師 姫島 6回 (10~12月) 17,154円	邦子 <sup>9061</sup>	
第4(火) 10:00~12:00 6回(10~3月) 20,208円	アメリカントールペイント マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回 (10~12月) 14,706円	9010	
	立体絵画 <b>シャドーボックス 初・中級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 (10~12月) 15,930円	9019	
	立体絵画 <b>シャドーボックス 上級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回 (10~12月) 17,154円	9032	
第1·3(火) 10:00~12:00 6回(10~12月)	カルトナージュ ~フランス伝統工芸を作る~ ←左のピックアップ欄へ	9038	
14,706円	<b>アートステンシル</b> アートステンシル協会講師 眞田 洋子 5回 (10~3月) 13,785円	9090	
	深雪アートフラワー 深雪アートフラワー 中村 英代 5回 (10~12月) 13,785円	9006	
第3 (木) 10:15~12:15 6回 (10~3月)	加賀ゆびぬき ~かがる楽しみ~ →詳細はP1へ	9120	
19,596円	こころなごむ <b>てまり</b> 日本てまりの会会長 尾崎 敬子 6回 (10~12月) 14,706円	8081	
	ちりめん細工 〜入門〜 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(10〜3月) 19,596円 キャンセル待ち	8099	
(A)第2(金) 13:00~16:00 (B)第4(金) 13:00~16:00	ちりめん細工 ~初級~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(10~3月)22,956円	8096	
6回 (10~3月) 24,054円	ちりめん細工 ~中級~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 5回(10~3月) 19,130円	8098	
	桜居せいこ監修 <b>つまみ細工教室</b> ➡詳細はP8へ	9108	1
第4 (火)	中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ←左のピックアップ欄へ	9002	
10:00~12:00 6回 (10~3月) 19,902円	中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ◆左のピックアップ欄へ	9009	
	米山マリの人形レッスン 手芸家 米山 マリ 4回(10~3月) 16,120円 [キャンセル待ち]	9036	
	THE (10 07) 10,12013 TTV 00079	[2000]	L
			Į

薄くのびて細工がしやすく、自然乾燥で仕上がる樹脂粘土を使って、陶器のような透明感をもった花びらを作ります。最初はカラーのレリーフからはじめて、四季の花々を取り入れながらステップアップしていきます。	第1·3(火) 10:00~12:00 6回 (10~12月) 14,706円
カルトナージュ ~フランス伝統工芸を作る~ アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子 フランスに古くから伝わり、今もヨーロッパで愛され続ける伝統工芸カルトナージュ。インテリア雑貨、ステイショナリーなど、すぐに使える作品も魅力です。	第3 (木) 10:15~12:15 6回 (10~3月) 19,596円
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A)(B)中山みどり認定講師 山崎 晴美 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。作りたい犬や猫の写真を見ながら作ります。お申込時に作りたい犬種・猫種、全体の色、足先の色をお伝えください。 (A) [3002](B) [5008]	(A)第2(金) 13:00~16:00 (B)第4(金) 13:00~16:00 6回(10~3月) 24,054円
初めてのフルーツ・ソープカービング Culture House GRACE主宰 大村 久恵 タイの伝統工芸であるカーピン グ。野菜やフルーツに華やかな 模様を施した作品で食卓を飾る プログラムやプレゼントにも喜 ぱれる石けん彫刻を毎回1作品 つくります。	第4 (火) 10:00~12:00 6回 (10~3月) 19,902円
4	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
NEW 短期6回 実作者のためのテーマで学ぶ俳句教室 →詳細はP1へ 3993	第3(木) 13:30~15:00
NEW 火曜の短歌 〜鑑賞と実作で思いを言葉に〜 →詳細はP1へ 33993	第2·4(火) 13:30~15:30
短歌を楽しむ NHK学園専任講師「コスモス」選者 松尾 祥子 6回(10~12月) 16,542円 4005	第1·3(金) 10:00~12:00
短歌をつくる 短歌を読む NHK学園専任講師「未来」編集委員 黒木 三千代 6回 (10~3月) 18,984円	第3 (土) 13:00~15:00
川柳入門 川柳人協会常任理事 川柳きやり吟社主幹 竹田 光柳 6回 (10~12月) 15,318円 3099	第2·4(水) 10:00~12:00

<b>歴史・文章・ことば</b> 学ぶ楽しさ・伝え	る喜び
エッセイを書きたいあなたに (水曜) 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回 (10~3月) 16,542円 1071	原則第1(水) 10:00~12:00
エッセイを書きたいあなたに (金曜) 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回 (10~3月) 16,542円 キャンセル待ち 1075	原則第1(金) 10:00~12:00
エッセイを書きたいあなたに (土曜) 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 5回 (10~3月) 13,785円 キャンセル待ち 1076	第4(土) 13:00~15:00
NEW ~人気講談師が教える~ 講談を学んで話術を磨こう(初級) →詳細はP1へ 3091	第3(木) 10:00~12:00
〜人気講談師が教える〜 <b>講談を学んで話術を磨こう (中級)</b> 講談師 (真打) 神田 鯉栄 6回 (10〜3月) 19,902円 3090	第1(木) 13:00~15:00
<b>心を伝える話し方と日本語</b> 元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子 5回 (10∼12月) 15,310円 7011	第1·3(月) 10:00~12:00
<b>初心者のための朗読</b> フリーアナウンサー 奈良 禛子 5回 (10〜12月) 13,785円 3093	第2·4(月) 10:00~12:00
平野啓子監修美しい日本語の名作・名文を声に出して味わう →右のピックアップ欄へ 3096	第2·4(火) 13:00~14:30
朗読を楽しむ (初級) 女優 武田 竹美 6回 (10~12月) 17,154円 3094	第1·3(金) 13:00~15:00
朗読を楽しむ (中級) 女優 武田 竹美 6回 (10~12月) 17,154円 3095	第1·3(金) 10:00~12:00
NEW 短期3回 江戸時代の天皇を取り巻く世界 ~天皇・朝廷とは何か~ →詳細はP1へ 3081	第2(火) 13:30~15:00
NEW 短期3回 古文書解読に挑戦! - 初心者のための短期集中コース (秋) ~ →詳細はP1へ 4061	第1·2·3(日) 13:15~15:15
はじめての古文書 <sup>笠原 綾</sup> 6回 (10~12月) 15,318円 4008	第1·3(木) 10:00~12:00
<b>古文書 ~基礎編~</b> 笠原 綾 6回 (10~12月) 15,318円 4001	第1·3(木) 13:30~15:30
古文書 ~近世文書~ 笠原 綾 9回(10~12月)23,436円 4062	毎週(月) 13:30~15:30
NEW 短期5回 『北野天神縁起絵巻』を読む ~弘安本で読む日蔵上人の地獄めぐり~ →詳細はP1へ 3089	第2·4(木) 10:00~12:00
<b>漢詩の旅 ~『唐詩選』をよむ~</b> 二松學舎大学名誉教授 吉崎 一衛 4回(10~3月)12,248円 3000	第2(月) 10:00~12:00

仏教 心静かにほとけと向きあう		
仏師に学ぶ <b>仏像の見方・楽しみ方</b> ➡右のピックアップ欄へ	1056	原則第2(金) 16:00~18:00
仏教美術の魅力 哲学博士 吉田 典代 5回 (10~3月) 16,330円	1077	第4(木) 13:00~15:00
教室で「古寺めぐりの旅」 哲学博士 吉田 典代 6回 (10~3月) 20,208円	7022	第4(火) 13:00~15:00
写経 〜心のやすらぎ〜 ⇒右のピックアップ欄へ	1021	第2·4(月) 13:00~15:00
はじめて曼荼羅を描く ⇒右のピックアップ欄へ	5054	第1·3(月) 10:00~12:00
<b>写仏</b> 〜ほとけさまを描く〜 天野 たま美 5回 (10〜12月) 13,785円	5055	第1·3(月) 16:00~18:00
仏像を彫る ① 仏師 菊地 文子 6回 (10~12月) 19,596円	9029	第2·4(日) 13:00~15:00
仏像を彫る ② 仏師 黒住 和隆 6回(10~12月) 19,596円	9050	第1·3(日) 13:00~15:30

講座名/講師/期間·回数/受講料	曜日/時間
写真 感動の一瞬を切りとる	
写真実習 ① 写真家 平野 正志 12回 (10~12月) 30,636円	毎週(水) 10:00~12:00
写真実習 ② 写真家 平野 正志 12回 (10~12月) 30,636円 0002	毎週(水) 13:00~15:00
基礎から学ぶデジタルカメラ教室 →右のピックアップ欄へ 0073	第1·3(火) 14:20~15:30

囲碁・ゲーム 脳の活性化にも		
囲碁島田教室 (土曜・午後) 〜入門・初級〜 島田 広美 10回(10〜12月) 22,100円	2013	毎週(土) 14:40~16:40
<b>囲碁島田教室 (土曜・午前)</b> ~15級から二段・ 島田 広美 10回 (10~12月) 21,600円	2001	毎週(土) 10:00~12:00
<b>囲碁伊藤教室 (月曜) ~10</b> 級から三段~ 伊藤 芳人 10回(10~12月) 20,100円	2011	毎週(月) 10:00~12:00
<b>囲碁伊藤教室 (金曜)</b> ~10級から三段~ 伊藤 芳人 11回(10~12月) 22,110円 キャンセル待ち	2000	毎週(金) 10:00~12:00
はじめて〜初級の囲碁 〜入門から15級〜 武田 典子 8回(10〜12月)15,680円	2014	第2·3·4(金) 10:00~12:00
<b>囲碁初級〜中級</b> 〜15級から5級〜 武田 典子 11回(10〜12月) 22,110円	2010	毎週(金) 13:00~15:00
囲碁 中・上級 ~7級から三段~ →右のピックアップ欄へ	2002	毎週(火) 13:30~15:30
<b>囲碁上級 〜6</b> 級から三段〜 村瀬 なつ 12回(10〜12月) 24,120円	2003	毎週(火) 10:00~12:00
実戦の囲碁 ~5級から五段~ 村瀬 なつ 10回(10~12月)20,100円	2004	毎週(月) 12:30~14:30
楽しい囲碁教室 ~5級から五段~ 長谷川 喜弘 12回 (10~12月) 24,120円	2007	毎週(木) 13:30~15:30
有段の囲碁 ~2級以上~ →右のピックアップ欄へ	2005	第1·3(月) 15:00~17:30
小林孝之囲碁教室 ~あなたも有段者・5級から。 →右のピックアップ欄へ	五段~ 2015	毎週(火) 10:00~12:00
レディースマージャン教室 (初級〜中級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 11回(10〜12月) 26,961円	1094	毎週(土) 10:00~12:20
レディースマージャン教室 (上級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 11回 (10~12月) 26,961円	1093	毎週(土) 13:40~16:20
大人の算数教室 〜競うのではなく、みんなで楽しく脳を活性化〜		第1(月)

# 花・園芸 くらしに花のうるおいを

元都立立川高校数学科教諭 小口 正明

5回(10~3月) 13,785円

6回 (10~12月) 14,094円

フラワーコーディネーション (初級・中級) MHB主宰 講師 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子 6回 (10~12月) 15,318円 0035	第1·3 (金) 10:15~12:00
フラワーコーディネーション (上級) MHB主宰講師 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子 6回 (10~12月) 16,542円 0036	10.15 ~ 12.00
フレッシュフラワーアレンジメント AKI FLOWERS主宰 高瀬 章子 6回 (10~12月) 15,318円 0042	第1·3(木) 13:30~15:30
ナチュラルスタイル ドライフラワーアレンジメント →詳細はP8へ	第2(金) 10:00~12:30
手のひらで楽しむ <b>モダン盆栽</b> <b>→</b> 右のピックアップ欄へ <sup>○053</sup>	第3(水) 14:30~16:30
コンテナガーデンを楽しむ 〜バラなど植物の上手な育て方〜 →詳細はP8へ 0045	第3(木) 13:30~15:30

### +----

華迫・香迫・黒条迫	日本の伝統文化	に触れる
月に1度のテーブル煎茶教室 愛茗流煎茶道四世家元 木村 幽亭 ほか 6回(10~3月)20,454円	4040	第2(金) 13:00~14:30
<b>香道御家流 (午前)</b> 渥美 蕗子 5回 (10~3月) 19,545円 キャンセル待ち	0050	第4(金) 10:30~12:00
<b>香道御家流 (午後)</b> 渥美 蕗子 5回 (10~3月) 19,545円 キャンセル待ち	[0051]	第4(金) 13:30~15:30
いけばな 草月流 草月流師範会理事 平沼 紫京		第2·4(水) 13:30~15:30

9011

#### おすすめ講座ピックアップ

#### 鈴木章和のはじめての句会

NHKラジオ「文芸選評・俳句」選者 「翡翠」主宰 鈴木 章和

句会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 みながら実力がつく句会です。講師のア ドバイスやその場で受けられる添削も



第2·4(金) 12:30~14:30 6回(10~12月) 16,542円

4060

#### 平野啓子監修

## 美しい日本語の名作・名文を声に出して味わう

平野啓子門華 稲井 まり子・中村かおり

語り部・かたりすと (語り芸術 家) 平野啓子が監修し指導した、 経験豊かな門華が講義します。 教科書にも載る文芸作品を朗読 し、声で楽しむ講座です。 3096



第2・4(火) 13:00~14:30 6回(10~12月) 17,154円

### 仏師に学ぶ 仏像の見方・楽しみ方

仏師 新井田 慈英

仏師による、仏像の魅力に迫る本格 的な講座です。時代ごとのつくりの違 いや見分け方、材質や手にした法具、 胎内がどうなっているかなど、仏像の 楽しみ方を写真資料や実物も用いな がらわかりやすく解説していきます。



原則第2(金) 16:00~18:00 5回 (10~3月) 16,330円

1056

#### 写経 ~心のやすらぎ~ 毎日書道展かな部審査会員

佐藤 芙蓉

植村和堂の手本をもとに講習しま す。書道を習っていなくても大丈夫 です。写経にふれることにより心が うるおうようなクラスを目指してい ます。気軽に始めてみませんか。 1021



第2・4(月) 13:00~15:00 5回(10~12月) 12,255円

### はじめて曼荼羅を描く

天野 たま美

仏の世界や様々な功徳や力を一枚 の絵として表現したものが曼荼羅で す。曼荼羅の基本を学びながら、構 成されている仏様を知り、様々な曼 荼羅を描いていきます。



第1・3(月) 10:00~12:00 5回 (10~12月) 13,785円

#### 基礎から学ぶデジタルカメラ教室

日本写真家協会会員 勝山 基弘

デジタルカメラ初心者はもちろん、ベテラ ンも、「デジタルカメラの基礎からしっかり 学びたい」「写真のクオリティや表現力を 向上させたい」という方のための、デジタ ルカメラと写真創作法について基礎から 実践的に学べる講座です。



第1・3(火) 14:20~15:30 6回 (10~12月) 19,290円

0073

10:00~12:00

1100

#### 囲碁中・上級 ~7級から三段~

坂田 茂樹

囲碁の基本段階から更に一歩す すんで、実戦に出てくる問題を理 解し、より強い碁、美しい碁を打 てる実力をつけます。1時間程度 の講義の後に、組合せに沿って 対局していただきます。



毎週(火) 13:30~15:30 12回 (10~12月) 24,120円

2002

#### 有段の囲碁 ~2級以上~

棋士 八段 小長井 克

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。棋力向上を目指す方に。



第1.3(月) 15:00~17:30 5回(10~12月) 16,050円

2005

## 小林孝之囲碁教室

~あなたも有段者・5級から五段~ 日本棋院準棋士三段 小林 孝之

限られた基本定石、基本手筋をマス ターし、使いこなせるようになれば、あなたの碁は格段に上達します。そ のためのコツを分かりやすく伝授しま す。前半は講義。後半は指導対局と 受講者同士の対局です。



毎週(火) 10:00~12:00 12回 (10~12月) 24,120円

### 手のひらで楽しむ モダン盆栽

琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵

手のひらに収まるほどの小さな盆栽を 作って、日本の四季を身近に感じてみま せんか。毎回季節の植物を1つずつ講師 の詳しい説明のもと作り上げていきま す。盆栽に気軽に向き合っていく方法を 楽しみながら学びます。



第3(水) 14:30~16:30 6回 (10~3月) 20,514円

0053

#### おすすめ講座ピックアップ

#### いけばな小原流(初級)

小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 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。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。



第1:3(火) 18:30~20:30 6回 (10~12月) 13,482円

9007

#### 楽しいマジック

プロマジシャン 庄司 タカヒト

家族や友人の集まり、年末年始の集まりで マジックを披露できたら、あなたもスター です! 手品は手先の器用さは関係ありま せん。基本からしっかり、ゆっくり学んでい きましょう。



第2.4(木) 10:00~12:00 6回(10~12月) 16,542円

1058

#### 室礼を学ぶ しつらい教室「食和家」主宰 大田 サチ

室礼 (しつらい)とは、日本に古くか ら伝わる季節の行事の意味や装飾 を学び、暮らしに取り入れることで す。室礼を学んで、日本伝統の美意 識を身近に感じてみませんか。季節 ごとに、古来からの言い伝えや慣わ しを学び、盛り物 (お飾りやお供え 物)の実習をおこないます。



第3(月) 13:00~15:00 6回 (10~3月) 17,454円

### 人生100年時代の株式投資・初級編

株式投資研究家·東洋大学講師 坂田 善種

長寿時代の人生設計に、ぜひ投資の知 識を!投資を知れば、国内外のニュー スや世の中の変化に敏感になり、話題 も豊富に、毎日が楽しくなります。生活 を支えている産業や最新の技術を発見 するワクワク感も得られます。



夜

原則第3(金) 19:00~20:30 6回 (10~3月) 21,426円

1087

#### クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門

クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野

指先や足の運び、視線や表情ま で、踊り手を美しく見せてくれるフ ラを、仲間と一緒に踊りませんか。 初級のステップから丁寧に練習し て基礎を身に付けていきます。繰 り返しの練習を大切に進めます。



毎週(月) 15:15~16:15 0回(10~12月) 22.470円

8004

#### はじめてのアルゼンチンタンゴ・ダンス

東京タンゴダンス倶楽部 黒猫座主宰 井上 よし子

世界的に流行しているタンゴ を、初心者からやさしく丁寧に 指導します。健康と美容にも 効果的です。若い方からお年 寄りまで歓迎です。



第2.4(水) 15:30~17:00 6回(10~12月) 17,154円

0040

#### はじめてのジャズダンス

元宝塚歌劇団 桑島 春美

基礎レッスンを学びながら、日頃の 運動不足などで縮まった筋肉をやさ しく、ゆっくり伸ばしていきます。音 楽に合わせてのびのびと体を動かし 踊ってみたいという方におすすめの クラスです。男女問わず、受講いただ



第1.3(水) 13:30~15:00 6回 (10~12月) 16,542円

0019

#### 楽しいコーラス

音楽家 大和田 りつこ

童謡を中心に、唱歌・抒情歌・ポッ プスなど幅広いジャンルの合唱を 楽しみます。ハーモニーを作り上 げる素晴らしさはもちろん、声楽 の発声の基本から楽譜の読み方 まで楽しく学びましょう。



第1.2.3(火) 13:30~15:00 9回 (10~12月) 21,141円

6014

6024

6

#### 女性限定 YUBAメソッドヴォイストレーニング (発声トレーニング) クラス ~もっと声を出しやすく&声のアンチェイジング~

YUBAメソッド認定Voiceインストラクター 岩崎 えり子 科学的証明に基づいた発声法「VIIRA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、 喉に負担なくあなたの声を育てていくお手伝い をさせていただきます。レッスンを重ねるうち、 歌声だけでなく話し声も良くなって、あなたの毎 日が輝きを増すことでしょう。 6054



第2.4(水) 13:00~14:00 6回 (10~12月) 22,344円

# おしゃれに二胡を弾く(入門)

ソラーレニ胡主宰 岩本 薫美子

哀愁ただよう音色の二胡を弾いてみ ませんか。ふくよかな音色にあなた も惹きこまれるはず。「きらきら星」 から取り組みます。 ※3ヶ月間楽器レンタルあり(有料)



第1.3(月) 17:30~19:00 5回 (10~12月) 13,785円

楽しい社交ダンス

10回 (10~12月) 22,470円

# いけばな小原流(初級) ←左のピックアップ欄へ 9007 第1:3(火) いけばな小原流(上級) 18:30~20:30 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 6回 (10~12月) 14,094円 9008

講座名/講師/期間·回数/受講料

9008	
趣味・教養 知りたいこと、たくさん	
日曜手話教室(経験者)	<b>年0.1/三</b> )
手話通訳士 緒方 好子	第2·4(日) 10:00~12:00
6回 (10~12月) 15,318円 7003	
NEW 手相の見方 (初級1) 🕀	第4(土)
→詳細はP1へ 1043	11:00~12:30
NEW 手相の見方 (初級2) 🕒	第4(土)
手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝	13:30~15:00
6回 (10~3月) 17,160円 1044	
はじめてのタロット占い を  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	第2·4(火) 19:00~20:30
→詳細はP8へ [1061]	. 5.50 20.50
<b>タロット占い クラブ</b> タロット占い師 桜田 ケイ	第3(火)
タロット占い師 桜田 ゲイ 6回 (10~3月) 16,542円 ※「はじめてのタロット占い」修了者のクラスです。 1055	19:00~20:30
楽しいマジック	第2·4(木)
<b>★こして</b> (フラブ) <b>★左のピックアップ欄へ</b> [1058]	10:00~12:00
骨董に親しむ	年 . /
日本骨董学院 学院長 細矢 隆男	第2·4(水) 16:00~17:30
5回 (10~12月) 14,800円 1054	11.00
NEW 「傾聴」をくらしに生かす・入門	第4(水)
→詳細はP1へ (7019)	13:00~15:00
「傾聴」をくらしに生かす・ステップアップ	第4(水)
心理カウンセラー 澤村 直樹 6回 (10~3月) 20,208円 7018	15:15~16:45
<b>傾聴 ブラッシュアップ講座</b> 心理カウンセラー 澤村 直樹	第3(水)
の程がグラゼラー 澤州 直倒 6回 (10~3月) 19,596円 7020	15:30~17:00
NEW アンドロイドスマホ入門 (1・3土曜) 亡	第1・3(土)
→詳細はP1へ 1072	13:00~15:00
NEW アンドロイドスマホ入門 (2・4土曜) 台	第2·4(土)
→詳細はP1へ 1079	13:00~15:00
NEW アイフォンを、もっと使いこなそう! 峊	第1·3(土)
→詳細はP1へ 1064	10:00~12:00
アイフォンをもっと使いこなそう! ステップアップ編 🔠	第2·4(土)
東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子	第2·4(工) 10:00~12:00
5回(10~12月) 13,800円 1063	
星空を楽しむ	第4(金) 19:00~20:30
→詳細はP8へ [1057]	.5.50 -20:30
着つけ教室「きもの美人」になりましょう 夜 自装から他装まで	第1·3(水)
森杉きもの学院 学院長 森杉 匡子・森杉 かほり	18:30~20:30
6回 (10~12月) 16,542円 7016	
英国式作法で紅茶をたのしむ	第2(月)
→詳細はP1へ 4051	13:30~15:30
室礼を学ぶ	第3(月)
<b>←左のピックアップ欄へ</b> [7015]	13:00~15:00
投資の世界	月1回(土)
株式投資研究家·東洋大学講師 坂田 善種	月1四(土)
6回(10~3月) 21,426円 ※対象:投資歴1年以上の方 1080	
人生100年時代の株式投資・初級編 夜	直削等の(人)
	原則第3(金) 19:00~20:30
←左のピックアップ欄へ [1087]	原則第3(金) 19:00~20:30
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう	
	19:00~20:30
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師 西川 喜久洲	
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師 西川 喜久洲 6回 (10~12月) 14,706円 8005	第1・3 (火)
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師節 西川 喜久洲 6回(10~12月) 14,706円 8005 趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 🛨	19:00~20:30 第1・3 (火) 10:00~12:00 毎週(土)
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回 (10~12月) 14,706円 8005 趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 金 橋バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	第1·3 (火) 10:00~12:00
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回(10~12月) 14,706円 8005 趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 佳 橘バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 11回(10~12月) 26,961円 0008	第1·3 (火) 10:00~12:00 毎週(土) 10:00~11:00
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回 (10~12月) 14,706円 8005 趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 金 橋バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	第1·3 (火) 10:00~12:00 毎週(土) 毎週(土)
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう 正派西川流・日本舞踊 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回(10~12月) 14,706円 8005 趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 仕 橋バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 11回(10~12月) 26,961円 0008 趣味のクラシックバレエ II	第1·3 (火) 10:00~12:00 毎週(土) 10:00~11:00
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう  正派西川流・日本舞踊 正派西川流・日本舞踊 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回(10~12月) 14,706円 8005  趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 金橋バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 11回(10~12月) 26,961円 0008  趣味のクラシックバレエ II  金橋バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	第1·3 (火) 10:00~12:00 毎週(土) 毎週(土)

6回(10~3月) 21,426円 ※対象:投資歴1年以上の方	1080	
人生100年時代の 株式投資・初級編 ←左のピックアップ欄へ	<b>夜</b>	原則第3(金) 19:00~20:30
		,
舞踊・ダンス 思い切り表現しょう		
<b>正派西川流•日本舞踊</b> 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回(10~12月)14,706円	8005	第1·3 (火) 10:00~12:00
趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 橘パレエ学校教師 元牧阿佐美パレエ団 吉川 かおり 11回 (10~12月) 26,961円	0008	毎週(土) 10:00~11:00
趣味のクラシックバレエ Ⅱ 橘パレエ学校教師 元牧阿佐美パレエ団 吉川 かおり 11回 (10~12月) 28,083円	0007	毎週(土) 11:10~12:30
大人のクラシックバレエ I (入門・初級) →詳細はP8へ	0006	毎週(火) 16:30~17:30
大人のクラシックバレエ Ⅱ 橘バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回 (10~12月) 30,636円	<b>夜</b>	毎週(火) 19:15~20:30
クウレイナニ橋本の <b>エンジョイ・フラ 入門</b> ◆左のピックアップ欄へ	8004	毎週(月) 15:15~16:15
クウレイナニ矮木の エンジョイ・フラ 中級		

12回 (10~12月) 30,636円	37	
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門 ◆左のピックアップ欄へ	04	毎週(月) 15:15~16:15
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中級 クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野 10回 (10~12月) 22,470円	01	毎週(月) 12:45~13:45
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 上級 クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ橋本・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野 10回 (10~12月) 22,470円	03	毎週(月) 14:00~15:00
クウレイナニ橋本の <b>ゆったり楽しむフラ</b> 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; 6回 (10~12月) 13,482円	_	第1·3(木) 16:00~17:00

	<b>タップダンス</b> ~ステップアップ~	夜
	JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆 10回 (10~12月) 24,510円	0018
	はじめてのジャズダンス	[0016]
∃) 2:00	←左のピックアップ欄へ	0019
)		
2:30	音楽 大好きな音に触れる	
)	NEW オリジナルミュージカルを作ろう! →詳細はP1へ	0026
5:00	楽しいコーラス	0020
( ) ጋ:30	←左のピックアップ欄へ	6014
_	すてきなハーモニー 声楽家 石井 初美	
) D:30	6回 (10~12月) 14,706円	6000
<del></del>	<b>みんなでハーモニー</b> 声楽家 小嶋 康子 ピアニスト 栗島 和子	
2:00	6回 (10~12月) 15,318円	6034
k)	ゴスペルコーラス   →詳細はP8へ	<b>夜</b>
7:30	シャンソンを歌いましょう ①	
) 5:00	シャンソン歌手 青木 裕史 6回 (10~12月) 18,372円	6006
)	シャンソンを歌いましょう ②	
6:45	シャンソン歌手 青木 裕史 6回 (10~12月) 18,372円	6008
)	<b>レディースコーラス</b> ~名曲を歌おう~	
7:00	声楽家 枝松 登志子 ピアニスト 岡田 真紀子 6回 (10~12月) 16,542円	6046
— E)	レディース「カラオケ☆ハイライト」	
5:00	歌手 愛川 怜   6回(10~3月)15,318円	6002
E) 5:00	NEW 短期6回	
 E)	はじめてのジャズ&ポピュラーヴォーカ	
2:00	●詳細はP1へ ジャズ&ポピュラーヴォーカルを楽しむ	6072
L)	ジャズ・シンガー 夏実 泰代	
2:00	5回 (10~12月) 15,565円 YUBAメソッドヴォイストレーニング	6052
) D:30	(発声トレーニング)クラス ―女性限定講座―	
_	◆左のピックアップ欄へ YUBAメソッドヴォイストレーニング	6054
k) 0:30	(歌唱トレーニング・受講経験者) クラス 一女性限定	講座—
_	YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 岩崎 えり子 6回 (10~12月) 22,344円	6055
) 5:30	NEW 短期6回 楽しいオカリナ (入門)	
)	→詳細はP1へ	6042
5:00	楽しいオカリナ (初・中級)  オカリナ奏者 亀山 豊子	
_)	6回 (10~12月) 15,318円	6035
1:30	楽しいオカリナ (中・上級) オカリナ奏者 亀山 豊子	
金) D:30	6回(10~12月)15,318円	6032
	<b>楽しいオカリナ (上級)</b> オカリナ奏者 亀山 豊子	
	6回(10~12月) 15,318円	6026
<i>ل</i> ا)	オカリナ吹こうよ! (経験者) オカリナ奏者 亀山 豊子	
2:00	6回 (10~12月) 15,318円	6029
:)	やさしいハーモニカ 全日本ハーモニカ連盟理事長 斎藤 寿孝	<b>=</b>
1:00	日本ハーモニカ芸術協会師範 細谷 行子 5回(10~12月) 11,745円	6015
:)	古典尺八の第一人者による	
2:30	尺八教室(初心者)(経験者) 如道会主宰 尺八奏者 神 如正·神 令	
:)	9回(10~12月)29,394円 601	0 6011
7:30	はじめてのウクレレ ハワイ ポリネシア音楽指導者 根本 淳則	
:) ):30	6回 (10~12月) 14,094円	6017
_	気軽なウクレレ ハワイ ポリネシア音楽指導者 根本 淳則	
) 6:15	6回 (10~12月) 14,094円	6016
	マンドリン (合奏) 講座 日本音楽家ユニオン会員 秋野 陽二	
) 3:45	5回 (10~12月) 13,275円	6019
	<b>クラシック ギター入門</b> ギタリスト 日方 薫子	
)	10回 (10~12月) 27,570円	6021
5:00	おしゃれに二胡を弾く(入門) 秦左のピックアップ欄へ	6024

5回 (10~12月) 17,855円

6回(10~12月)19.596円

毎週(土)

13:30~15:00

8002

ソラーレニ胡主宰 岩本 薫美子

ソラーレニ胡主宰 岩本 薫美子

おしゃれに二胡を弾く(中・上級)

おしゃれに二胡を弾く(経験者)金曜

講座名/講師/期間·回数/受講料

第2·4(水)

15:30~17:00

毎週(月)

9:00~20:00

毎週(月)

第1.3(水)

13:30~15:00

毎週(土)

14:30~16:00

第1.2.3(火) 13:30~15:00

第1·3(木) 13:00~15:00

第2·4(水)

13:30~15:00

第2·4(木)

第2.4(木) 13:15~14:45

第2·4(木)

第1:3(金)

10:00~12:00

第3(木) 13:30~15:00

第2.4(木)

13:30~15:00

第2・4(木)

10:30~12:00

第2.4(水)

13:00~14:00

第2・4(水) 14:10~15:25

第1・3(火)

15:30~16:30

第1.3(木)

14:45~16:45

第1・3(木)

12:30~14:30

第1·3(木)

10:00~12:00

第2・4(火) 10.00~12.00

第1・4(土)

14:00~16:00

第1.2.3(金)

17:30~19:30

第1.3(火) 15:00~16:30

第1·3(火)

13:00~14:30

第1:3(日)

10:00~12:00

毎週(月)

10:00~12:00

第1・3(月)

17:30~19:00

第1・3(月)

16:00~17:15

第1・3(金)

17:00~18:30

6024

6038

15:00~16:30

19:00~20:30

19:30~21:00

0040

0021

夜

はじめてのアルゼンチンタンゴ・ダンス

JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆

←左のピックアップ欄へ

タップダンス入門

10回(10~12月)24,510円

**タップダンス** ~ステップアップ~

※写真はイメージです。

タマオキ トモヒロ ダンススクール (立川教室) 若槻 絵里子

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
沖縄三線 クイチャーパラダイス師範 河原 祐二 5回 (10~12月) 16,330円	第2·4(土) 10:30~12:00
香川隆樹の <b>篠笛 (入門)</b> 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 9回 (10~12月) 24,813円	第1·2·3(火) 19:15~20:15
香川隆樹の <b>篠笛 (中級)</b> 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 9回 (10~12月) 24,813円	第1·2·3(木) 19:15~20:15
はじめての津軽三味線 ⇒右のピックアップ欄へ ®®	第2·4 (火) 17:30~19:00
津軽三味線 (初級) 澤田流津軽三味線 澤田 勝信・澤田 信亜弥 6回 (10~12月) 16,542円	第2·4(火) 19:15~20:45
<b>扇靖流 大正琴</b> 扇靖流家元 岩佐 扇靖 6回(10~12月) 14,094円	第1·3(木) 10:00~12:00
文化等 NHK邦楽技能者育成会49期卒業 文化箏音楽振興会教師 外堀 明 6回 (10~12月) 14,094円	第1·3(水) 13:30~15:30
はじめてのキーボード演奏 (火曜クラス) カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 6回 (10~12月) 18,954円	第2·4(火) 16:00~17:30
NEW はじめてのキーボード演奏 (水曜クラス →詳細はP1へ	10.15 - 14.45
リコーダーを吹こう! ~基礎から学ぶリコーダーと音楽~ ➡右のピックアップ欄へ	第1·3(水) 15:15~17:00
<b>リコーダー (縦笛)を吹こう!</b> 〜中級以上の本格的レッスン〜 リコーダー奏者 江崎 浩司 6回 (10〜12月) 19,902円	第1·3(水) 13:00~15:00 53

**		
美容・健康 実践!からだに良い習慣		
ストレスマネージメントヨーガ オリエンタルアプローチ代表 廣澤 貴子 ほか指導員	<b>友</b> 163	第2·4 (木) 19:00~20:30
ストレッチヨーガ ① ⇒右のピックアップ欄へ	27	毎週(水) 10:00~11:30
ストレッチヨーガ ② ⇒右のピックアップ欄へ <sup>™</sup>	069	第2·4(水) 13:00~14:30
	<mark>友</mark> 334	毎週(月) 19:30~21:00
〜呼吸ひとつであなたも変わる!〜 基礎から学ぶホームヨーガ 日本ヨーガ学会 会長 田原 豊道 理事長 荻山 貴美子 教授 日高 多美子・池本 恵理子 6回(10〜12月) 14,094円	148	第2·4(水) 13:00~14:30
オリエンタルアプローチ廣澤貴子監修 指導員 土屋 良子	<b>1</b>	第1·3 (日) 10:00~11:30
NEW 短期5回 サルサのステップで筋力アップを目指そう	] ! 81	第1·3 (日) 13:00~14:30
<b>身体にやさしい健康体操</b> ―女性限定講座― 介護予防運動指導員 高倉 早苗		毎週(火)
12回 (10~12月) 24,528円	16	11:15~12:15
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗	016	11:15~12:15 毎週(火) 10:00~11:00
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(10~12月) 24,528円 00 ゆる体操 初級		毎週(火)
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(10~12月) 24,528円	017	毎週(火) 10:00~11:00 毎週(金)
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 (10~12月) 24,528円	017	毎週(火) 10:00~11:00 毎週(金) 14:00~15:15 第1・3(金)
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 (10~12月) 24,528円	065	毎週(火) 10:00~11:00 毎週(金) 14:00~15:15 第1·3(金) 13:00~14:30 第2·4(金)
中高年のリフレッシュ体操 — 女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(10~12月) 24,528円	660	毎週(火) 10:00~11:00 毎週(金) 14:00~15:15 第1·3(金) 13:00~14:30 第2·4(金) 10:00~11:30
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(10~12月) 24,528円	665 667 770 660 <b>E)</b>	毎週(火) 10:00~11:00 毎週(金) 14:00~15:15 第1·3(金) 13:00~14:30 第2·4(金) 10:00~11:30 第3·5(木) 10:00~11:30

講座名/講師/期間·回数/受講料	曜日/時間
<b>気功太極拳 (入門)</b> 全日本太極拳協会理事長 及川 勲子 他 協会指導員 12回 (10~12月) 26,964円	毎週(火) 18:30~20:30
Cinema Action 殺陣 —女性限定講座— 夜         芸道殺陣波濤流 高瀬道場 師範 多加野 詩子         6回 (10~12月) 16,542円	第2·4(水) 19:00~20:30
自分でできる指圧健康法 日本指圧協会 指圧師 中山 節 10回(10~12月) 22,470円 <u>(0011</u>	毎週(月) 10:00~11:45
スポーツウェルネス吹矢健康法 (1・3日曜) (-社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 5回 (10~12月) 11,485円 (0043)	第1·3(日) 10:00~12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法 (2・4日曜午前) (三) (一社) 日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 (10~12月) 13,782円 (2032)	第2·4(日) 10:00~12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法 (2・4日曜午後) (三) (一社) 日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回 (10~12月) 13,782円 (2047)	第2·4(日) 13:00~15:00
表情筋を鍛えて歌おう! 〜健康寿命をのばしてポジティブエイジング〜 →右のピックアップ欄へ	第1·3(日) 10:30~12:00
<b>漢方とアロマ</b> →詳細はP8へ 1060	第2(木) 13:00~15:00
短期3回 家族のためのヘアカットレッスン 〜英国式ハサミ遣いを覚えよう〜 →右のピックアップ欄へ [1059]	原則第2(土) 13:00~15:00
NEW 短期3回 はじめてのお灸 (入門編) →詳細はP8へ 1110	第2(金) 10:30~12:00
はじめてのお灸 (応用編) せんねん灸 セルフケアサポーター 福里 真希 6回 (10~3月) 17,454円 ※はじめてのお灸(八門綱)修7者のクラスです。 1109	第2(金) 12:30~14:00
大人のためのファッション&メイクレッスン ⇒右のピックアップ欄へ	第1(月) 10:00~12:00
中国茶のある暮らし ~未病を目指す 茶の処方箋~ →詳細はP8へ 4055	第2(火) 10:30~12:00
料理 楽しくつくり、おいしくいただく	

<b>イイン王</b> 楽しくつくり、おいしくいただく	
NEW 短期3回 秋のねりきり教室 →詳細はP1へ 4052	第2(水) 13:00~15:00
京都・竹之御所流 精進料理をつくる (初級) 竹之御所流精進料理後継者 西井 香春 3回 (10~12月) 15,798円 4024	第3(水) 10:00~13:00
京都・竹之御所流 精進料理をつくる (上級) 竹之御所流精進料理後継者 西井 香春 3回 (10~12月) 16,410円 一時夢集停止中 403	第3(水) 14:00~17:00
季節の飾り巻き寿司教室 飾り巻き寿司インストラクター はつひ 6回(10~3月) 16,236円 404	第4(日)

ジュニア講座 好きなこと、もっと伸ばそう	
こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室 (午前) 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 8回 (10~12月) 8,200円  7030	第1·3·4(土) 10:00~11:00
こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室 (午後) ⊕ 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 8回 (10~12月) 8,200円 7031	第1·3·4(土) 13:00~14:00
<b>こども書道 (午前)</b> 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 8回 (10~12月) 16,352円 7025	第1·3·4(土) 10:00~12:00
<b>こども書道 (午後)</b> 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 8回 (10~12月) 16,352円 7026	第1·3·4(土) 13:00~15:00
〜絵画・造形〜「こどものあとり絵 ①」(幼児) あとり絵主宰谷口 敦子 6回(10~12月)13,482円 7024	第1·3(火) 15:50~17:20
〜絵画・造形〜「こどものあとり絵 ②」(小学生〜) あとり絵主宰 谷口 敦子 6回(10〜12月) 15,012円 7023	第1・3(火) 17:30~19:50 (この間で2時間 の受講)
	1
子ども囲碁教室 島田 広美 10回 (10~12月) 13,820円 2008	毎週(土) 13:00~14:30
島田 広美	

# おすすめ講座ピックアップ

#### はじめての津軽三味線

澤田流津軽三味線 澤田 勝信 / 澤田 信亜弥

青森県津軽地方に伝わる「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します。 6039



第2·4(火) 17:30~19:00 6回 (10~12月) 16,542円

#### リコーダーを吹こう! ~基礎から学ぶリコーダーと音楽~

リコーダー奏者 江崎 浩司

リコーダー (ソプラノ、バロック式)を使っ て、演奏を楽しみます。楽譜に自信のない 方でも大丈夫。楽譜の読み方も一緒に学び ます。またリコーダーを通じて、音楽の歴史 や背景なども紹介します。仲間と合奏を楽 しみましょう。 6070



第1.3(水) 15:15~17:00 6回 (10~12月) 19.902円

#### ストレッチヨーガ ①②

日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子

呼吸とともにゆっくりとした無理のな い動作で、身体のすみずみまで血行 を促し、硬くなった筋肉をほぐし、心 身の疲れを解消します。ポーズ、呼吸 法、瞑想の組合せで心身を深く調整 します。



①毎週(水) 10:00~11:30 11回 (10~12月) 25,839円 ②第2・4(水) 13:00~14:30

5回 (10~12月)

11,745円

1 0027 2 0069

#### キレイをつくる **夜のベーシックヨガ**

インド政府AYSU省認定 プロフェッショナルヨーガ講師 武井 悠桂

毎週月曜の夜のヨガ講座です。深 い呼吸法とゆっくりとした動きで、 心と身体の詰まりを取り除き、内 側から美しい身体へと整えます。 東洋医学の智慧をベースにした ポーズにより、体内の毒素を排出 しキレイになりましょう。



毎调(月) 19:30~21:00 10回 (10~12月) 23.490円

#### ゆる体操 初級

0034

日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級 川合 圭子

コリは無意識のリキミです。ゆる 体操でリキミを緩めましょう。体 幹をじっくり鍛えますので、長く 続けてリキミが緩んでくると、疲 れにくい体に生まれ変わります。 体の使い方が変わると毎日が快 適に過ごせます。 0065



毎调(金) 14:00~15:15 12回(10~12月) 29.412円

#### 正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜)(木曜)

ヘルスケアトレーナー 駒崎 優 インストラクター 高村 靖子・若尾 洋子 長く身に付いた身体のクセを見直して、 きれいな姿勢と歩き方を習得する講座で す。講座は全て室内で行い、椅子を使っ た筋肉ストレッチなどを織り交ぜなが ら、健康的な身体づくりを目指します。 (火曜) 0015 (木曜) 0014



13:30~15:00 6回(10~12月) 15,318円 第2·4(木)

第2・4(火)

10:00~11:30 6回 (10~12月) 15,318円

#### 表情筋を鍛えて歌おう!

〜健康寿命をのばしてポジティブエイジング〜 二期会会員・健康マスター (エキスパート)・健康管理士 常岡 治恵

歌は有酸素運動です。顔と全身の筋肉を 効果的に動かすことで、呼吸筋強化、顔 色改善や口角アップ、誤嚥予防、腹筋背 筋・骨盤底筋群の強化を図れます。健康 寿命をのばしてポジティブエイジングを目 指しましょう。 6007



第1・3(日) 10:30~12:00 6回 (10~12月) 16,542円

# 

~英国式ハサミ遣いを覚えよう~

ヘアアーティスト 稲垣 俊彦 一番大切な基本をDVDを見ながら、

ヘアカット用ウィッグを使って実践 的にレッスンします。耳周りや襟足 の刈上げ、セルフカットなどを学び ます。初めての方から経験者まで、 介護をしている方にも役に立ちます。



原則第2(+) 13:00~15:00 3回(10~12月) 6,438円

#### 大人のためのファッション&メイクレッスン イメージ&スタイルコンサルタント

1059

1115

カラー&スタイル診断をもとに、トレンドカ ラーの取り入れ方、小物の活用法とスタイ リング法のレッスンやベースメイクテクニッ ク、お似合いの眉と時短アイメイクを体験して いただきます。お一人ずつに対応してレッスン しますので、あなたの悩みにお応えします。



第1(月) 10:00~12:00 5回 (10~3月) 17,350円

#### お申し込み方法 〈先着順です〉

●まず、お電話でご予約をしてください。 ●電話予約をされた方は、NHK学園より払込取扱票をお送りいたします。到着後1週間以内に受講料を添 えて、郵便局またはコンビニエンスストアでお手続きをお願いいたします。 ●受講料は消費税込です。

8089

13:00~15:00

●受講料には、施設維持費が含まれています。
●講座によっては教材費・材料費が別途かかります。お申し込みの際にご確認ください。

5回(10~12月)13.785円

# 受講上の注意

●テキスト・教材などコース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。 ●受講者が一定数に達しない場合は、開講を延期または中止することがあります。 ●受講料は講座が中止になった場 合を除き、原則としてお返しいたしません。 ●新講座につきましては、初回のご見学・体験はできません。 ●NHK学園の室内は、禁煙となっております。

※写真はイメージです。 7

## そろそろカラダも冬支度

### 11 リンパマッサージで 関節の痛み対策

#### 東京身体療法研究所主宰 山田 光敏

人は年齢とともに様々な症状 が出てきますが、この痛みを自 分で解消するための方法を分 かりやすくお伝えします。その 中でも改善しにくいとされ、悩 みの多い膝を中心に行い、膝 以外の関節にも、応用していき



10/31(木) 11:00~12:00 2.760円

9355



#### 国際薬膳師・韓方茶セラピスト 梅田 恵美子

薬食同源の国・韓国では、果 物など季節ごとの自然の恵 みを利用してお茶を作り体 調管理に役立てています。ビ タミンCが豊富で風邪予防 になるほか、喉のケア、疲労



回復にも良い花梨のお茶を作ります。 ※各自、作った花 梨茶を持ち帰り ※韓国茶3種類の試飲とお茶菓子付き

11/6(7k) 14:00~16:00 3,250円(教材費別1,500円)

9353



# NEW はじめてのお灸(入門編)

#### せんねん灸セルフケアサポーター 福里 真希

お灸を全く知らない方で も、ご自分のツボを探し て、体を楽にします。腰 痛、肩こり、膝痛はもちろ ん、風邪や頭痛、胃腸の不



調、女性系疾患、さらには美肌やむくみ、リフトアッ プまで、お灸を楽しんで健康に美しくなりましょう!

第2(金) 10:30~12:00 (10/11, 11/8, 12/13)

3か月3回 8,730円(教材費別2,500円) 11110

## 中国茶のある暮らし ~未病を目指す 茶の処方箋~

#### 高級茶芸師・高級評茶員 常 宏

毎回テーマにそったお 茶の試飲とともに、様々 な効用や美味しい淹れ 方、そして中国のお茶文 化まで幅広く学びます。 身体を整えるお茶で健 康を目指しましょう。



第2(火)10:30~12:00

6回(10~3月) 17,454円

# 大人のクラシックバレエI (入門•初級)

#### 橘バレエ学校教師 元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり

初心者から入門レベルまでの方 を対象としたクラスです。ゆっく りとしたストレッチ体操から始 めて、バーやセンターでのエクサ サイズをしながら、美しい姿勢 をつくっていきます。しなやかな 体を目指しましょう。



4055

毎週(火) 16:30~17:30 12回(10~12月) 29,412円

受講者インタビュ

# 1日 アロマワックスバー

## アロマワックスバー作家 三本木 あゆ美

~香りを楽しむインテリア~

アロマワックスバーとは壁などへ飾り、ふんわりと 優しく香るアロマの香りと華やかな見た目を楽し んでいただくインテリアです。引き出しやクロー ゼットに入れたり、プレゼントにしたりと使い方は あなた次第。好みのドライフラワー、香り、色、型 (大小1つずつ)を選び、オリジナル作品をお作り いただけます。



11/28(木) 10:00~12:00 2,700円(材料費別1,500円)

9361

### 桜居せいこ監修 つまみ細工教室

#### 主任講師 増田 みか

つまみ細工作家・桜居せい こ監修の人気講座です。伝 統手工芸つまみ細工を、スタ イリッシュでモダンなデザイ ンでお楽しみください。基礎 から応用へとステップアップ



しながら、コサージュクリップやブローチ、かんざし などの小さなアクセサリーを作りましょう。

第2(木) 10:00~12:00 6回(10~3月) 20.820円

9108

6020

#### ゴスペルコーラス 夜

#### Pi'sful world music 代表 井上 博友

お仕事帰りの方に人 気の講座です。自由 におおらかに、賛美 歌やゴスペルソング、 ポピュラーソングを 歌いましょう。日本 語、英語を問わず幅



広い曲をレッスンしています。初心者の方、英語が苦 手な方でも楽しく歌える講座です。

第2·4(木) 19:00~20:30 6回(10~12月) 14,094円

# 星空を楽しむ

#### 星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之

宇宙の誕生、星空の お話、銀河系や太陽 系についてiPadやデ ジタルソースを駆使し て楽しく分かりやすく レクチャーします。星 空が見られる日はビ



ル屋上から天体望遠鏡を使って観望します。星空に 興味のある方ならどなたでも。

第4(金) 19:00~20:30 6回(10~3月) 19,596円

### 1 日本橋「木屋」に学ぶ | 正しい包丁の研ぎ方

### 株式会社 日本橋木屋 石田 克由

包丁は長く使っていると、切れ 味も落ち、刃こぼれします。刃物 の老舗「木屋」のベテラン職人の 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 入れ方法までを実践します。



季節をたのしむひととき

12/5(木) 13:00~15:30 3.500円(砥石購入の場合別途3.000円) 9362

## もっと知りたい発酵食 ~お正月に! 白みそ仕込み~

### 発酵食大学講師 発酵食エキスパート izumi

お正月のお雑煮に使う 白みそ。日常ではなかな か使わずに持て余して しまうことはありません か?この機会にご自身 で仕込み、お正月にいた だきましょう。おせち料

きょうの料

理」でも人気

の講師による



9354

9372

11/26(火) 13:00~15:00

4,720円(材料費1,500円を含む) 1日 和食の原点精進料理をつくる

【午後クラス】~暮早し~

精進料理を楽しむ講座です。季節をテーマに、身近

にある旬の野菜の味を存分に引き出します。野菜の

滋養をいただき、体もこころも整える精進料理をつ

ドライフラワーアレンジメント

ディマージュ主宰 ドライフラワーデザイナー

くります。(開催場所:武蔵小金井・三光院)

12/4(水) 14:00~17:00

5,300円(材料費1,600円含む)

ナチュラルスタイル

季節の花材のドライフラワーを

使い、毎回ナチュラルで洗練さ

れたデザインをご提案。10月期

は、リースやギフトアレンジなど

可愛らしいアイテムを取り入れ

たレッスンです。初めての方で

もセンスよくアレンジできます。

6回(10~3月) 17.454円

第2(金) 10:00~12:30

タロット占い師 桜田 ケイ

タロットカードに触れたこと

がない方でも、カードの基本

と読み方をわかりやすく学

び、自分の日々のことや悩み

を占いながら、実際に他の

人を占えるコツまで学んで

いきます。お仕事帰りの女性

1057 | 6回(10~12月) 16,542円

第2·4(火) 19:00~20:30

に人気です。

鈴木 真由美

# 3,730円(材料費別3,200円) 11 木版画で年賀状を

11/27(水) 10:00~13:30

1日 マトリョーシカの 難 クリスマス

みやざき たみこ

グラフィックデザイナー・おもちゃコンサルタント

白木のマトリョーシカ型に水性マーカーで絵を描

き、あなたオリジナルのサンタクロースたちを作りま

す。ツリーにはフェルトなどで装飾します。並べて飾

※高さ16cm・8.5cm・6.5cm・5cm・3cmの5体

ると可愛らしく、重ねて収容することもできます。

#### 作ろう(1/2/3) 京都·竹之御所流精進料理後継者 西井 香春 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。下絵は講師 が24種ご用意します。また、オリジナルにチャレンジ することもできます。①と②は年賀状にためし刷りす るところまで、③は初心者の方でも本刷りまででき ることを目安にした時間設定です。

※必要な方のみ彫刻刀5本セット840円(お申込時



①11/29(金) 13:00~16:30 ②12/8(日) 12:30~16:00 自 ③12/8(日) 10:00~16:00 📵 1 9363 ①②2,760円 ③4,510円 2 9364

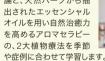
(材料費別1,200円)

#### はじめてのタロット占い 極 漢方とアロマ

#### Xiang 中医アロマセラピースクール主宰

#### 有藤 文香

生薬でカラダを本来ある べき姿に調整する漢方理 論と、天然ハーブから抽



1061 | 6回(10~3月) 19,548円

3 9365

第2(木) 13:00~15:00

# 1日 ナチュラル Xmasリース

#### AKI FLOWERS主宰 高瀬 章子

モミや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。初心者の方も安 心してご参加ください。

※大きさ約25cm



12/1(日) 13:00~15:00 2,800円(材料費別4,200円)

9356

# はじめてさんの アイシングクッキー

#### シュガークラフトTK2\*主宰 TAKAKO IIDA

初心者でもお気軽にご 参加いただける講座で す。基本的な技法の他、 チェック模様の描き方、 簡単にできるお花の作 り方をレッスンします。 ※鳥のパーツは事前に 準備済み



10/11(金) 13:30~16:00 3,200円(材料費別1,500円)

9359

9360

#### 1日 クリスマス アイシングクッキー シュガークラフトTK2\*主宰 TAKAKO IIDA

アイシングの基本

的な技法を数種 類組み合わせた 応用クラスです。 ジンジャークッ キーにクリスマス ング(計9枚)。



12/13(金) 13:30~16:00 3,200円(材料費別1,500円)

コンテナガーデンを楽しむ

# ~バラなど植物の上手な育て方~

#### 園芸研究家 今井 政代

花は人の気持ちを優しく 包み込む不思議な力を 持っています。はじめての 方でも育てられるよう園 芸の基礎を学びながら、 コンテナ(プランター)に 花を咲かせましょう! 毎 回の実習で作った作品は持ち帰れます。



第3(木) 13:30~15:30 6回(10~3月) 16,542円

0045

4083

# 受講するつ

#### くにたちスクールで絵画講座を受講中のMさんご夫妻にお話を伺いました!

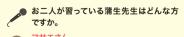


絵が描けたらいいなという気軽な気持ちで 申し込んだんです。ところが、入会して、クラ スの皆さんが描いているのを見て「とんでも ないところに来ちゃったな、私には無理だ」 と思いました。でも3ヶ月分の月謝は払った し、先生はとても良いし、そのうち友達もで きて・・・かれこれ30年近く続いています。

受講のきっかけを教えてください。



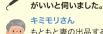
僕は、いかに先生がすばらしいかを妻か ら聞いてたから(笑)。自分も受講したく なって、妻の通うクラスとは違う、蒲生先 生のクラスに入りました。



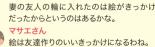
キミモリさん

先生はベタベタ教えることはしない方です。 でも、訊くとなんでも教えてくれます。それが とても的確。めったに生徒の作品に手を入 わないんだけど たまに入れる線がとてもい いんですよ。教室ではみんな自由に動き回っ 「ここがいいね」とか「こうしたら?」とか 仲間同士でも互いに教えあっています。

キミモリさんはマサエさんのお友達とも仲



もともと妻の出品する展覧会に行っていた し、作品の搬入も手伝っていたからね。でも、

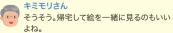


家でも絵の話をしますか。

絵を見ながら互いに批評します。教室でこ んなアドバイスされたよ、とか情報交換もし

キミモリさん

マサエさん あと、旅行にはスケッチブックを持っていき ます。旅の思い出を絵に残せるのは楽しいで すよ。描いたところは絶対に忘れませんね。





# 外に出かけて秋を見つけよう

#### 東京まち物語 ~東京・タイムトラベル~

#### 街学フォーラム代表 石川 一郎

街歩きの達人とブラブラ歩きな がら地域のナゾを探り解き明か し、街に隠された歴史・文化を 再発見します。【秋の予定】10 月:新大塚:開発のエアポケッ ト。地形と街並みの関係を探る /11月:高輪泉岳寺:令和注目



5回(10~3月) 15,530円 1日 江戸川のほとりに史蹟を訪ねて

#### 日本一の松に会いに行こう 歴史研究家 美作 ゆうこ

江戸川区東小岩 の善養寺を訪ねま す。善養寺は、室 町時代創建の古 刹。12.000平方 メートルという広 大な敷地には地域



の歴史を伝える多くの記念碑、そして、「影向の松」 と称されるクロマツの巨木があります。歴史研究家 の美作ゆうこ氏が案内します。

10/29(火) 13:00~15:30 3.500円

# 身近な森をハイキング

# 環境カウンセラー 吉野 勲

森は自然の宝箱、い ろんな動物や植物と の出会いがありま す。心身のリフレッ シュはもちろんのこ と、地域の歴史や文



化にも触れます。時には足を伸はして、身近な森に ハイキングに出かけませんか。【秋の予定】10月:高 麗の里~宮沢湖畔/11月:御岳山/12月:鎌倉 原則第1(木) 1日散策

~神田御茶ノ水の変貌

5回(10~3月) 16,805円 1日 東京の歴史遺産を訪ねて

#### 新旧の街並みをさぐる~ ノンフィクションライター・ 早稲田大学非常勤講師 広岡 祐

明治時代から繁華 街として、また交通 の要衝として栄え てきた神田御茶ノ 水界隈を、戦前・戦 後の古写真を片手 に歩きます。

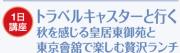
10/9(水) 13:30~15:30 9368 2.902円(教材費・入館料別)

#### 大江戸歴史散策 ~江戸名所図会を巡りながら~ 歴史研究家 美作 ゆうこ

## 江戸時代後期に刊行された地誌

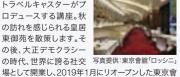
紀行図鑑「江戸名所図会」に描 かれた現地に足を運び、当時を 偲びます。場所によっては江戸時 代の面影が残っていたり、おもし ろい発見が私たちを待っていま す。【秋の予定】10月:下総中山/





## 旅行ジャーナリスト・トラベルキャスター 津田 令子

雑誌やラジオで活躍中の トラベルキャスターがプ ロデュースする講座。秋 の訪れを感じられる皇居 東御苑を散策します。そ の後、大正デモクラシー



舘本館「ロッシニ」のランチをお楽しみください。 11/26(火) 11:15~15:15

10.500円(食事代含む)

8