



# 2019秋の講座ガイド



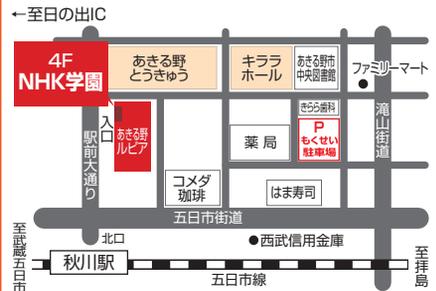
**駐車場あり**  
(4時間まで無料)

あきる野市民 **5%割引**

**入会金無料!**

**1日体験歓迎**

電車:JR秋川駅すぐ 徒歩5分  
車:圏央道の出口~5分



お問い合わせ・お申し込みは

**042-550-4777**

受付時間  
月~金 10:00~17:00  
土・日・3日 10:00~12:00

▲スマホからはこちら!

NHK学園 あきる野 **検索**

## あきる野スペシャル ~楽しく学べる“仲間と出会う”生涯学習~

### 1回 愛犬の秋から冬の薬膳ごはん1day教室

ペット食育協会上級指導士 犬めし亭主宰 藤根 悦子

愛犬の季節による体調不良を予防する、薬膳ごはんの食材や調理方法を紹介する講座です。一日でも長く愛犬と一緒にいられるよう、愛犬の健康を考えた、愛情たっぷりの手づくりごはんについて学びましょう。講師が実際に作っているごはんのレシピ付きです!

- 10/31(木)
- 13:00~15:00
- 1回 3,500円(教材費別:800円)



[9080]

### New!! ~素敵なガーデニングやインテリアに~ワイヤークラフト

日本ワイヤークラフト協会グランディール エキスパート認定講師 高崎 照恵

簡単に雰囲気を変えられる針金アートを作ってみませんか? 針金を曲げたり捻ったりして繊細な曲線を表現した作品は、ガーデニングやインテリアに洗練されたおしゃれな空間を演出します。強い力は必要なく、初めての方も安心して楽しめます。

- 第3火曜(10/15)~
- 10:00~12:00
- 6ヶ月6回 13,800円(材料費別)



[3074]

### New!! 季節を楽しむおうちごはん

atelier nico主宰 荒木 恵美子

季節の食材を使った、簡単でおいしい家庭料理を作りましょう。お料理にチャレンジしたい方、レパートリーを増やしたい方にオススメ! 簡単なお料理で春夏秋冬を感じて、暮らしを楽しんでみませんか? 男性大歓迎!

- 第3木曜(10/17)~
- 10:30~13:30
- 6ヶ月6回 18,600円(材料費別)



※イメージ画像

[4068]

### 2回 楽しく巻こう デコ巻き寿司

日本デコ巻き寿司協会 認定マイスター 日原 弥生・二宮 志の

切っても切っても図柄がでてくる金太郎飴のような巻き寿司を作りましょう。講師が丁寧に教えますので、初めての方でも安心! 楽しく巻いて、最後に切った時の感動を一緒に味わいませんか?

- 10/25(金)・11/22(金)
- 13:30~15:30
- 2回 5,700円(材料費別:2,400円)



[4069]

### 4回 はじめての手あみ~スクエアモチーフ~

日下編物学院講師 山崎 由恵・玉澤 静子

はじめてカギ針をもつ方のための講座です。スクエアモチーフをつなげてマフラーを4回で仕上げてみましょう。編み物は、手先指先を使い、脳の活性化にも最適です。まずは一緒に始めてみませんか?

- 第1・3木曜(10/3・10/17・11/7・11/21)
- 10:00~12:00
- 4回 8,200円(材料費別:1,600円)



[6075]

### New!! 愛犬・愛猫の絵本づくり ~世界でひとつのものがたり~

絵本作家・日本児童出版美術家連盟会員 イラストレーター 藤島 青年

大切な愛犬・愛猫との思い出・エピソードや豊かな想像力を活かしてストーリーを絵本にしましょう。タイトルのつけ方のアイデア・お話し作り方、絵や文章の作り方を講師がやさしく丁寧に教えます。パステルや色鉛筆を使いあたたかなタッチであなたの大切な“愛犬・愛猫”を主人公にした、世界にひとつだけの絵本を作りましょう。(サイズB5横・10ページ程度予定)

- 第3金曜(10/18)~
- 10:00~12:00
- 6ヶ月6回 15,000円(材料費別)



※講師著書©PHP研究所 [3053]

## 健康に美しく 身体を美しく整えて、元気に健やかな毎日を過ごしてみませんか?

### New!! ~健康寿命を延ばしてイキイキと~ 中高年のリフレッシュ体操

NHK学園講師 介護予防運動指導員 高倉 早苗

人生100年時代、健康寿命を延ばしてイキイキと暮らしていきたいですね。普段動かさない身体の部分を動かすことで、体力を維持するとともに、筋力や柔軟性を高める運動をおこないます。

- 毎週金曜(10/4)~
- 13:00~14:00
- 3ヶ月11回 20,350円



[7060]

### New!! ~スタイルアップの秘密がいっぱい~ 骨盤調整ストレッチ

整体師・さとう式リンパケアインストラクター 松本 晃代

タオル、バスタオル、ハーフボールを使い、ゆるめる(ゆるケア・筋膜リリース)、伸ばす(ストレッチ)引き締める(筋肉トレーニング)という順番で、体幹と下半身、骨盤底筋の筋機能を改善し、骨盤を整えていきます。ぽっこりおなか周りにも効果的。

- 第2・4土曜(10/12)~
- 13:30~15:00
- 6ヶ月11回 26,950円(教材費別)



[7061]

### 10回 忙しくても、ちょっとおしゃれなまとめ髪 ~夜会巻きから普段使えるおしゃれヘアアレンジまで~

ヘアアーティスト 稲垣 俊彦

まとめ髪の基本のピン打ちや隠し留めをマスターしましょう。ちょっとの工夫で印象が変わります。普段使えるおしゃれヘアアレンジや、覚えておくとお出かけなどにも大活躍の夜会巻きを覚えましょう。ヘアアレンジに悩みのある方にも、個別にコツをアドバイスします。

- 10/19(土)
- 10:30~12:00
- 1回 2,500円



[9087]

## はじめの一步 新しく始まります。一緒に楽しくスタートしましょう!

### New!! ギターをはじめよう(入門)

齋藤ギター音楽教室主宰 齋藤 浩

アコースティックギター、クラシックギターを初めて持つ方、弾いた事はあるけれどももう一度基本を最初からやってみようという方のための教室です。ドレミの読み方から、簡単なコードを使った伴奏などゆったりとした雰囲気の中で楽しくギターの魅力に触れましょう。

- 第2・4火曜(10/29)~
- 12:20~13:00
- 6ヶ月11回 22,550円



[5048]

### New!! 囲碁(超入門) ~これからはじめる第1手~

NHK学園講師 島田 広美

これから囲碁をはじめたい方向けの超入門クラスです。「囲碁ってどんなゲーム?」石の持ち方・置き方、ルール説明から覚えていきますので安心して受講ください。囲碁は発想やひらめきの楽しいゲームです。脳の体操や、活性化にも役立ちます。「はじめての一手」をご一緒に。

- 第2・4木曜(10/24)~
- 16:45~18:15
- 6ヶ月9回 18,000円



[1009]

### New!! ゼロからはじめる英会話

NHK学園講師 スティーブ・カーター

初めて英語を学ぶ方のクラスです。興味はあるけど今まで英語と触れ合う機会がなく、いまさら勉強をはじめても・・・とあきらめていた方大歓迎! 陽気なスティーブ先生とリラックスした雰囲気の中で、気軽に楽しく英語とふれあひましょう。まずは挨拶から自己紹介ができるまでLet's enjoy!!

- 第2・4月曜(10/28)~
- 10:00~12:00
- 6ヶ月8回 18,400円



[8015]

## 季節のおすすめ 素敵な作品で暮らしを彩ってみませんか?

### 2回 スパイクラフト~おしゃれな壁飾り&クリスマスリース・お正月飾り~

ドイツ・オーストリア工芸 atelier Y主宰 小川 由美子

ドイツ・オーストリアに伝わる伝統的手芸。ほのかに香るスパイスを使うのが特徴です。10月: おしゃれ飾り ワインボトルに飾ったリカーテンラッセルにも使えます。12月: クリスマスリース 飾りつけかえ、お正月飾りにも使えます。

- 10/21(月)・12/9(月)
- 13:30~15:30
- 2回 5,100円(材料費別:4,300円)



[6074]

### 1回 干支のちりめん細工~唐辛子とねずみ袋~

日本玩具博物館ちりめん細工講師 竹内 友美

来年の子年にむけて干支飾り「唐辛子とねずみ袋」を作ります。絹の縮緬(ちりめん)を使って、手のひらサイズに仕上げます。サイズ ねずみ高さ7cm程度・唐辛子10cm程度

- 12/5(木)
- 13:00~16:30
- 1回 3,150円(教材費別:2,200円)



[9094]

### 1回 2020年の干支印を彫ろう

畔切印舎・高平印舎代表 米澤 北伸

来年の干支をご自身で彫ってみましょう。手作りの干支印を加えることで、年賀状が今まで以上に上品に仕上がります。ハンコの芸術「てんこく」の魅力と一緒に体験してみませんか?

- 11/29(金)
- 10:00~13:00
- 1回 2,500円(教材費別:1,500円)



[9088]

# 講座案内

定期的に行われている講座です

★レベル目安 夜間講座の時間は青字表記です

ホームページも  
ご覧ください

NHK学園 あきる野 検索



いきなり受講はちょっと・・・

と不安な方に

見学(無料)・体験(有料) 随時受付中です!!

お問い合わせ・申し込みは ☎042-550-4777

いつでも、誰でも、  
あなたのはじめたい  
タイミングで  
受講ができます!

## 語学・手話

### Let's use good English!

8012 NHK学園講師 スティーブ・カーター  
もっと英語を話したい! コミュニケーション力を磨きたい方、ぜひ!



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>Let's Talk English!</b> NHK学園講師 ロナルド・リージャー	毎週火曜 18:30~20:30	3ヶ月 12回	27,492円
<b>スティーブ先生の楽しい英会話レベル1</b> NHK学園講師 スティーブ・カーター	第1-3月曜 10:00~12:00	6ヶ月 11回	キャンセル待ち 25,201円
<b>スティーブ先生の楽しい英会話レベル2</b> NHK学園講師 スティーブ・カーター	第2-4金曜 10:00~12:00	6ヶ月 10回	キャンセル待ち 22,910円
<b>話してみよう!韓国語</b> NHK学園講師 李 玲実	第2-4土曜 10:30~12:00	6ヶ月 11回	26,323円
<b>楽しもう!手話の会話</b> 手話通訳士 緒方 好子	第1-3日曜 10:00~12:00	6ヶ月 10回	22,910円
<b>はじめての手話~ようこそ、手話の世界へ~</b> NHK学園講師 野元 ゆみ 他	第2-4金曜 14:00~15:30	6ヶ月 11回	28,006円

## 絵画 (和・洋)

### 水彩で描く風景スケッチ

3021 美術家 高木 雄司  
今まで何気なく見ていた風景も、少し視点を変えるだけで、新たな“出会い”があります。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>心がHAPPYになるカラフル・チョークアート</b> アトリエBoo主宰 MCA認定講師 高木 裕美	第2月曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	13,746円
<b>俳画入門</b> NHK学園講師 吉野 香恵	第3金曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	13,440円
<b>油絵入門</b> NHK学園講師 北条 章	毎週月曜 13:30~15:30	3ヶ月 10回	26,990円
<b>植物画入門</b> 「ポタニカルアートの会」講師 安井 亜代子	第1-3木曜 13:30~15:30	6ヶ月 12回	26,880円
<b>パステル・色鉛筆で描いてみよう</b> 絵本作家イラストレーター・日本児童出版美術家連盟会員 藤島 青年	第1-3金曜 13:30~15:30	6ヶ月 11回	25,201円
<b>水彩色鉛筆で描いてみよう</b> NHK学園講師 加藤 尚美	第1-3火曜 14:00~16:00	6ヶ月 12回	27,492円
<b>絵画(デッサン・水彩・パステル)</b> NHK学園講師 中川 直子	第1-3土曜 13:30~15:30	6ヶ月 12回	27,492円
<b>絵画(水彩)(金曜・午前)</b> NHK学園講師 丸丸 潮	第2-4金曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	26,880円
<b>絵画(水彩)(水曜)</b> NHK学園講師 中川 直子	第2-4水曜 15:30~17:30	6ヶ月 12回	26,880円
<b>楽しい絵手紙</b> 日本絵手紙協会公認 瀬川 和子	第2-4火曜 13:30~15:30	6ヶ月 12回	26,268円
<b>絵画(水彩)(金曜・夜間)</b> NHK学園講師 下向 恵子	第1-2-3金曜 18:30~20:30	3ヶ月 9回	20,160円
<b>絵画(水彩)(火曜)</b> 美術家 高木 雄司	第2-4火曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	27,492円
<b>剪画入門(切り絵)</b> 日本剪画協会認定講師 小沢 直平	第2-4月曜 14:30~16:30	6ヶ月 10回	20,870円
<b>はじめての水墨画</b> 国際墨画協会理事 津田 陽山人	第2-4水曜 13:00~15:00	6ヶ月 12回	26,880円

## 手芸

### 津軽こぎん刺し

6048 津軽こぎん刺し作家IAS日本国際美術家協会会員 沓澤 景子  
日本三大刺繍のひとつで、素朴な味わいが人気です。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>おしゃれに季節の水引アート</b> 政華流水引アート主宰 梶 政華	第1-3木曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	24,444円
<b>楽しい帽子づくり</b> 婦人帽子アトリエ教室講師 池田 道子	第1水曜 13:00~15:00	6ヶ月 6回	17,412円
<b>おし花アレンジアート</b> 柳川おし花学園講師 笠松 ヤエ子・綿貫 恵子	第1-3火曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	24,444円
<b>パッチワーク</b> 横沢文化学院 渡辺 幸子・田野倉 法子	第1-3火曜 13:30~15:30	6ヶ月 12回	26,268円
<b>手あみ入門</b> 日下編物学院講師 山崎 由恵・玉澤 静子	第1-3木曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	24,444円
<b>ハワイアンリボンレイ</b> アロハマカニ主宰 小澤 千絵	第1水曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	15,582円
<b>塚本ミカニニューヨークスタイルビーズアクセサリー</b> 塚本ミカニニューヨークスタイルビーズアクセサリー公認講師 谷村 明子	第1土曜 13:00~15:00	6ヶ月 6回	15,582円
<b>古裂アートはじめてのつまみ細工</b> 佐田つまみ画研究所 佐田 園子	第2-4水曜 10:00~12:00	6ヶ月 12回	26,268円
<b>楽しい手織り・裂き織り</b> 日本生涯学習協議会リビングアート手織倶楽部講師 今井 香里	第2水曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	17,412円

## つくる・工芸

### はじめての金継ぎ~壊れた器を蘇らせる~

3073 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 阿部 治代  
割れたり欠けたりしてしまった器を本漆で接着し、継ぎ目に金粉を蒔いて飾ります。愛用の器を復活させ永く大事にしてみませんか?



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>金継ぎ~壊れた器を蘇らせる~</b> 3071 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 阿部 治代	第3水曜 16:30~19:15	6ヶ月 6回	21,384円
<b>陶芸入門(①午前)(②午後)</b> ①6004 ②6037 とみなが陶房 陶芸家 富永 慎一	第1-3火曜 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00	3ヶ月 6回	各16,800円
<b>野鳥を彫る(入門)</b> 3057 野鳥彫刻家 日本バードカービング協会副会長 水上 清一	第2-4土曜 10:00~12:00	3ヶ月 5回	13,240円
<b>篆刻~あなたの書・絵・紙をよりすてきにさせる印~</b> 3072 詳細印会・高平印会代表 米澤 北伸	第1金曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	15,276円
<b>大人のおりがみ教室</b> 3066 工房アトリエ優希代表 塩谷 優希	第1月曜 13:00~15:00	6ヶ月 6回	13,134円
<b>和紙のお人形</b> 3070 工房アトリエ優希代表 塩谷 優希	第4月曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	13,134円
<b>スクラップブックング~かわいいフォトブックを作ろう~</b> 3064 スクラップブックング協会認定講師 小泉 理恵子	第3水曜 10:30~12:30	6ヶ月 6回	12,522円
<b>花のトールペインティング</b> 6024 Coccinelle Art 主宰 國友 映理子	第1土曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	13,746円
<b>クレイアート~樹脂粘土で作るお花やオリジナル小物~</b> 6005 クレイアートフワワー朋 吉沢 朝子	第2-4金曜 10:00~12:30	6ヶ月 12回	24,444円
<b>楽しいスープ&amp;フルーツカービング</b> 3069 アトリエジャスマン公認講師 堅田 敬子	第1火曜 10:30~12:30	6ヶ月 6回	16,800円
<b>ガラスリッツェン</b> 3061 手彫りガラス工芸主宰 宮澤 淑恵 原島 依里	第2土曜 13:30~15:30	6ヶ月 6回	13,746円
<b>プリザーブドフラワーアレンジメント</b> 6068 花工房 MIWAKO主宰 渡辺 美和子	第4土曜 13:00~14:30	6ヶ月 6回	15,276円

## フィットネス

### エアロビックダンスダンベル(金曜)

7033 NHK学園講師 久保山 佳奈  
全米で人気のフィットネスプログラムです。ダンスで脂肪燃焼!食べても太りにくい体づくりを目指しましょう。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>エアロビックダンスダンベル(火曜)</b> NHK学園講師 久保山 佳奈	毎週火曜 19:30~20:30	3ヶ月 10回	19,860円

## ダンス

### エンジョイフラ(入門)

7058 クレイトニ・ボリネシアンカルチャースクール プアルアライ中野  
南国の陽気な気分を味わいながら、踊りましょう。年代問わず楽しめます。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>エンジョイフラ(初級~中級)</b> 7011 クレイトニ・ボリネシアンカルチャースクール プアルアライ中野	第1-2-3土曜 10:00~11:00	3ヶ月 9回	18,783円
<b>井上ケイのアロハフラ</b> 7013 リマニニフラスタジオ主宰 井上ケイ 講師 藤尾 有布子 他	第2-4木曜 10:00~11:00	6ヶ月 12回	25,044円

## 舞踊

### 正派西川流・日本舞踊

7031 正派西川流師範 西川 喜久洲  
毎回、踊る前の準備運動から始めて基本動作を身につけることができるようにお教えします。長唄三部作「雪・月・花」の、「花」をお稽古します。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>はじめての光江流 お江戸のかつぼれ</b> 7076 光江流家元 桜川 光江	第2-4火曜 16:00~17:15	6ヶ月 12回	26,268円
<b>光江流 お江戸のかつぼれ</b> 7008 光江流家元 桜川 光江	第2-4火曜 17:30~19:00	6ヶ月 12回	26,268円

## 美容・健康

### からだに優しい指圧健康法

7015 日本指圧協会正会員 菅原 康江  
各部位の押し方や加減を練習します。



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>暮らしの中のアロマ</b> 4045 日本アロマコーディネーター協会アロマセラピーインストラクター 森野 ひふ美	第1水曜 10:00~12:00	6ヶ月 6回	12,522円
<b>らくらく姿勢改善ゆるケア体操</b> 7001 整体師 さとう式リハビリケアインストラクター 松本 晃代	第3水曜 13:30~15:00	6ヶ月 6回	15,276円
<b>~健康の原点が、いまここに~ゆったり呼吸ヨガ</b> 7051 オアシスヨガブレイス主宰 武井 悠桂	毎週水曜 19:00~20:30	3ヶ月 12回	25,044円
<b>ハタヨーガと瞑想(金曜・午前)</b> 7035 オリエンタルアプローチ廣澤貴子監修ヨーガ指導員 中島 江美子	毎週金曜 10:45~12:15	3ヶ月 11回	22,957円
<b>ハタヨーガと瞑想(金曜・午後)</b> 7037 オアシスヨガブレイス公認講師 上野 貴子	毎週金曜 13:00~14:30	3ヶ月 11回	22,957円
<b>ヨーガとセルフマッサージ</b> 7006 オリエンタルアプローチ廣澤貴子監修ヨーガ指導員 中島 江美子	第1-3土曜 13:00~14:30	6ヶ月 12回	26,268円
<b>さわやか気功健康法</b> 7032 東日本気功協会 渋谷 和子	第1-2-3火曜 13:20~15:20	3ヶ月 9回	17,874円

## 写真

### 写真実習(①午前)(②午後)

①0001 ②0002 NHK学園講師 佐藤 篤  
教室での講評と野外の撮影実習を繰り返し、技術の向上や自分のスタイルを見つけることを目指します。



# 音楽

**はじめての沖縄三線**  
 (☆☆☆☆)  
 5056 ワイチャーパラダイス 眞境名 幸輝  
 沖縄出身の講師が優しく丁寧に指導します。まずは一緒に「めんそーれ!」  
 第2-4木曜 17:00~18:30 3ヶ月6回 18,636円



**めんそーれ!沖縄三線**  
 (☆☆☆☆)  
 5002 ワイチャーパラダイス 眞境名 幸輝  
 第2-4木曜 19:00~20:30 3ヶ月6回 18,636円

**はじめての文化箏**  
 (☆☆☆☆)  
 5054 匠の琴爪代表 堀籠 保美  
 第4火曜 16:30~18:00 6ヶ月6回 15,888円

**～小さなお箏～文化箏**  
 (☆☆☆☆)  
 5044 匠の琴爪代表 堀籠 保美  
 第4火曜 14:00~16:00 6ヶ月6回 15,888円

**シニアのためのやさしい二胡**  
 (☆☆☆☆)  
 5043 ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子  
 第3月曜 12:45~14:45 6ヶ月6回 20,166円

**ギターをはじめよう(初級)**  
 (☆☆☆☆)  
 5034 齋藤ギター音楽教室主宰 齋藤 浩  
 第2-4火曜 10:00~11:00 6ヶ月12回 24,444円

**ギターをはじめよう(中級)**  
 (☆☆☆☆)  
 5026 齋藤ギター音楽教室主宰 齋藤 浩  
 第2-4火曜 11:10~12:10 6ヶ月12回 26,880円

**はじめてのウクレレ**  
 (☆☆☆☆)  
 5030 根本ウクレレ教室主宰 根本 淳則  
 第1-3水曜 15:30~17:00 6ヶ月12回 23,832円

**気軽なウクレレ**  
 (☆☆☆☆)  
 5012 根本ウクレレ教室主宰 根本 淳則  
 第1-3水曜 13:30~15:00 6ヶ月12回 23,832円

**二胡を楽しむ**  
 (☆☆☆☆)  
 5019 ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子  
 第1-3金曜 12:25~13:55 3ヶ月6回 17,412円

**さらに深める二胡**  
 (☆☆☆☆)  
 5025 ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子  
 第1-3金曜 14:05~15:35 3ヶ月6回 18,636円

**楽しい三味線(入門)(火曜)**  
 (☆☆☆☆)  
 5047 長唄三味線演奏家・糸遊会主宰 杵屋 五三恵乃  
 第1-3火曜 19:00~20:30 3ヶ月6回 15,582円

**楽しい三味線(入門～初級)(土曜)**  
 (☆☆☆☆)  
 5001 長唄三味線演奏家・糸遊会主宰 杵屋 五三恵乃  
 第2-4土曜 12:20~13:50 3ヶ月5回 12,985円

**楽しい三味線(中級～上級)**  
 (☆☆☆☆)  
 5032 長唄三味線演奏家・糸遊会主宰 杵屋 五三恵乃  
 第2-4土曜 14:00~15:30 3ヶ月5回 12,985円

**大正琴を楽しむ**  
 (☆☆☆☆)  
 5004 中之島流大正琴家元代行 茂木 知子  
 第1-3金曜 10:00~12:00 6ヶ月11回 21,846円

**扇靖流大正琴(火曜)**  
 (☆☆☆☆)  
 5005 扇靖流家元 岩佐 扇靖  
 第1-3火曜 16:00~18:00 6ヶ月12回 23,832円

**扇靖流大正琴(金曜)**  
 (☆☆☆☆)  
 5006 扇靖流家元 岩佐 扇靖  
 第1-3金曜 18:30~20:30 6ヶ月11回 21,846円

**扇靖流大正琴(土曜)**  
 (☆☆☆☆)  
 5018 扇靖流家元 岩佐 扇靖  
 第1-3土曜 13:30~15:30 6ヶ月11回 21,846円

**オカリナを吹こう(午前)**  
 (☆☆☆☆)  
 5023 「風音工房」主宰 オカリナ奏者・製作者 石淵 利男  
 第1-3木曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 25,044円

**オカリナを吹こう(午後)**  
 (☆☆☆☆)  
 5022 「風音工房」主宰 オカリナ奏者・製作者 石淵 利男  
 第1-3木曜 13:30~15:30 6ヶ月12回 25,044円

# 声楽

**みんなのコーラス**～歌うことの楽しさを感じる～  
 5007 NHK学園講師 生駒 文昭・生駒 圭子  
 思い出のあの歌や懐かしい歌と一緒に楽しく歌ってみましょう!どなたでも参加できます。明るい歌声は健康にもつながります!  
 第1-3水曜 13:30~15:30 6ヶ月12回 27,492円



**レディース☆カラオケ**  
 5031 歌手 愛川 怜  
 第4月曜 13:30~15:00 6ヶ月6回 14,358円

**楽しく歌おう!(①午前)(②夕方)**  
 ①5008②5010 声楽家・二期会会員 成田 淳子  
 第1-3水曜 ①10:30~12:00 ②15:45~17:15 6ヶ月12回 各27,492円

**楽しく歌おう!(土曜)**  
 5029 声楽家・二期会会員 成田 淳子  
 第1土曜 10:30~12:00 6ヶ月6回 13,746円

# 囲碁・ゲーム

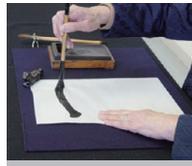
**女性のためのマーじゃん教室(入門)**  
 (☆☆☆☆)  
 4047 NPO法人健康マーじゃんA空間 認定レッスンプロ 宇野 公介・原 浩明  
 マーじゃんってどんなゲーム?パイの説明から始めるので安心。マーじゃんは脳の活性化にも効果が期待できます。  
 第1-3木曜 15:30~17:30 6ヶ月12回 27,492円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>女性のためのマーじゃん教室(初級～中級)</b> (☆☆☆☆) 4046 <small>NPO法人健康マーじゃんA空間 認定レッスンプロ 宇野 公介・原 浩明</small>	第1-3木曜 13:00~15:00	6ヶ月12回	27,492円
<b>囲碁(初級)</b> (☆☆☆☆) 0006 <small>NHK学園講師 島田 広美</small>	第2-4木曜 14:30~16:30	6ヶ月10回	17,820円
<b>囲碁(中級～上級)</b> (☆☆☆☆) 0005 <small>NHK学園講師 堤 加蓉子</small>	毎週月曜 10:00~12:45	3ヶ月9回	17,874円

# 書道・ペン字 ※おひとりずつ添削

**ここからはじめる書道入門(月曜)**  
 2001 NHK学園講師 津田 まさ子  
 まず!は書道の第一歩として毛筆を自由に使えるようになることを目指しましょう!楷書の基本点画をていねいに学習していきます。  
 第1-3月曜 10:00~12:00 6ヶ月10回 19,860円



**ここからはじめる書道入門(水曜)**  
 2005 日本書道教育会 師範 吉田 照子  
 第2-4水曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 キャンセル待ち 26,880円

**やさしい漢字・かな書道(月曜)**  
 2003 NHK学園講師 水品 悦子  
 第2-4月曜 10:00~12:00 6ヶ月10回 19,860円

**やさしい漢字・かな書道(木曜・午前)**  
 2009 NHK学園講師 水品 悦子  
 第2-4木曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 23,832円

**やさしい漢字・かな書道(木曜・午後)**  
 2013 NHK学園講師 水品 悦子  
 第2-4木曜 13:00~15:00 6ヶ月12回 23,832円

**日常のペン習字**  
 2011 NHK学園講師 蔵重 ひとみ  
 第1-3木曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 23,832円

**簡単・キレイ!ボールペン字**  
 2010 NHK学園講師 山崎 真由美  
 第2-4火曜 19:00~20:30 6ヶ月10回 21,890円

# 表装

**表装入門～掛け軸・屏風～**  
 2025 様導会主宰 清水 達也 専任講師 土井 朋子 他  
 大切な書やお気に入りの絵を掛け軸・額に仕立て、作品を一層引き立てたり、長く保存させませんか?まずは基礎技術の習得を目指しましょう。  
 第1-3月曜 13:30~15:30 6ヶ月11回 26,884円



# 文芸・歴史

**俳句を楽しむ(月曜)**  
 1002 「燎」同人 沢田 弥生  
 四季の移り変わりに、目に映り心にとまる自然や暮らしを五・七・五によんでみませんか?  
 第1月曜 13:00~15:00 6ヶ月6回 13,746円



**俳句を楽しむ(土曜)**  
 ～小さな感動を五七五の調べにのせて～  
 1001 「ホトギス」同人 日置 正樹  
 第4土曜 10:30~12:30 6ヶ月6回 13,746円

**短歌教室**  
 1003 NHK学園講師 中地 俊夫  
 第2-4木曜 13:30~15:30 6ヶ月12回 27,492円

**歴史を楽しむ～戦国時代編～**  
 4077 日本文藝協会会員・作家・歴史研究家 三池 純正  
 第4火曜 13:00~15:00 6ヶ月6回 13,440円

# 仏教

**自己と向き合う 坐禅入門**  
 4015 武蔵野観音院住職(曹洞宗老僧) 来馬 正行  
 気持ちを律し、心静かに坐禅をくみます。道元が折にふれ弟子たちに説いた言葉や「正法眼蔵随聞記」をていねいに学んでいきます。  
 原則第4火曜 13:30~15:30 6ヶ月6回 16,800円



**写経～心のやすらぎ～**  
 0003 毎日書道展かな部審査員 佐藤 芙蓉  
 第1金曜 10:00~12:00 6ヶ月6回 13,746円

**はじめての写仏**  
 3019 NHK学園・東方学院講師 山田 美和  
 第2-4木曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 26,268円

# 茶道

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>茶道裏千家入門(火曜)</b> 4022 <small>裏千家教授 森田 宗晴</small>	第1-2-3火曜 10:00~12:00	3ヶ月9回	17,874円
<b>茶道裏千家入門(水曜)</b> 4023 <small>裏千家教授 浦上 宗術 ※会場:福生市の茶室「福庵」</small>	原則第1-3水曜 13:30~15:30	3ヶ月6回	15,222円

# 花

**専心・英国スタイルアレンジ!①午前②午後③夜間**  
 ①4010 ②4012 ③4009 NHK学園講師 佐藤 栄美子  
 季節の花を使って、エレガントな英国スタイルの花飾りを学びます。花型に従って花の流し方、色の分量の出し方などなど、基本からはじめましょう。  
 第2-4木曜 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30 ③18:30~20:30 6ヶ月12回 各26,880円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>いけばな池坊</b> 初級 4016 上級 4017 <small>池坊教授 土田 紅通</small>	第2-4月曜 12:30~14:00	6ヶ月10回	初級21,890円 上級23,930円

# くらし

**～英国式～ 家族のためのヘアカット講座**  
 4076 ヘアアーティスト 稲垣 俊彦  
 おうちで生かすカットの技術・失敗しないヘアカット方法を、人毛つき専用マネキンを使って、プロが基礎から丁寧に実践指導します。  
 第3土曜 13:00~14:30 6ヶ月6回 13,440円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>星と宇宙のものがたり</b> 4044 <small>なかのZEROプラネタリウム解説員 坪内 重樹</small>	第3水曜 18:30~20:30	6ヶ月6回	18,636円

**着付け専科**  
 4031 滝沢静江きものアカデミー講師 金野 由美子  
 第1-3土曜 10:00~12:00 6ヶ月12回 23,832円

**楽しい読み聞かせ**  
 4058 くになちおはなしの会代表 円谷 恭子  
 第3月曜 10:30~12:00 6ヶ月6回 14,358円

**好感の持てる話し方**  
 4029 文部科学省認定秘書検定試験講師 塩谷 優希  
 第3土曜 10:00~12:00 6ヶ月6回 13,134円

# 料理

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>楽しく巻こうデコ巻き寿司</b> 4066 <small>日本デコ巻き寿司協会 認定マイスター 日原 弥生・二宮 志の</small>	第4金曜 13:30~15:30	6ヶ月6回	17,106円

**あきる野de手ごねパン教室**  
 4065 atelier nico主宰 荒木 恵美子 ※会場あきる野市中央公民館  
 第3金曜 10:30~13:30 6ヶ月6回 キャンセル待ち 18,330円

# アウトドア (現地集合・解散)

**切絵図で歩く「江戸の坂」～御府内編～**  
 1025 日本坂道学会会長 山野 勝  
 江戸の歴史に思いをはせながら、今に残る江戸の坂を探検し、楽しく歩きましょう。  
 第4木曜 13:00~16:00 6ヶ月6回 20,166円(交通費自己負担)



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>自家製・有機野菜づくり</b> 4063 <small>NHK学園講師 野口 金雄</small>	第2金曜 10:00~12:00	6ヶ月6回	18,330円

**自然に親しもう ―四季散策―**  
 1021 森林インストラクター 緑花文化士 鎗野 登美子  
 第3木曜 1日散策 6ヶ月6回 キャンセル待ち 19,554円(交通費自己負担)

**江戸東京の歴史を探検する**  
 1024 公益財団法人 中村元東方研究所 専任研究員 森 和也  
 第4金曜 13:00~16:00 6ヶ月6回 18,636円(交通費自己負担)

**関東名刹紀行**  
 1026 公益財団法人 中村元東方研究所 東方学院講師 黒川 文子  
 第1水曜 10:30~15:30 6ヶ月6回 20,160円(交通費自己負担)

**森林浴でリフレッシュ!**  
 1023 森林インストラクター・農学博士 渡辺 一夫  
 第2火曜 10:30~14:30 6ヶ月6回 18,636円(交通費自己負担)

**宗次郎 オカリナコンサート～昔むかしの物語を聴かせてよ～**  
 2019年12月15日(日) 開場15:00 開演15:30  
 【全席指定・税込】 一般 4,000円 キララ友の会 先行予約 8/27  
 友の会 3,500円 当日券 4,500円 一般発売 8/28  
 ※ご予約・お問合せ <http://akigawa-kirarahall.jp>  
 ※未就学児のご入場はご遠慮ください。 ※チケット発売の詳細についてはお問合せください。  
 秋川キララホール ☎042-559-7500 受付時間/9:00~18:00  
 〒197-0804 東京都あきる野市秋川1-16-1 ※毎週月曜日休館(祝休日の場合は翌日休館)



骨格美人メイク

女性8名限定

ブラッシュアップスタジオ カラーワンダフル主宰 岩下 佳代  
顔の骨格に合わせて、引き上げ・引き締め・立体感・ツヤ感等、表情に輝きを与えるナチュラル且つ効果大の大人のためのトレンドメイクアップ。お一人ずつの顔型やパーツを見て、お似合いの眉・ハイライト&シェーディングメイクを提案します。



●10/31(木) ●13:00~15:00  
●1回 3,310円

9089

カラー診断付き  
リップ&チークメイク

女性8名限定

ブラッシュアップスタジオ カラーワンダフル主宰 岩下 佳代  
口紅・頬紅の色の選び方・描き方をお一人ずつに伝授します。お悩み対応メイクや道具の選び方使い方も含めて、こちらで用意した市販のサンプルを使って実践的にレッスン。貴方の為の輝きメイクを楽しんでください。



●11/9(土) ●13:00~15:00  
●1回 3,310円

9090

笑顔を呼ぶコミュニケーションマジック  
~ロープマジック編~

魔法使いの発想術主宰 中里 正紀

観ても演じても楽しいロープマジック。年末や新年に向けて、集まりの場が多くなる季節。少人数の前でも大人数の前でも「現象として分かりやすい」ので覚えておくと大変便利です。“不思議なむすび目”“消えるロープ”など3つクチャーします。



●11/10(日) ●10:00~12:00  
●1回 2,550円(教材費別:108円)

9091

あきる野歴史散歩

~五日市憲法のゆかりを訪ね歩く~

元専修大学教授 新井 勝純

五日市憲法の発見者の一人、新井勝純氏のナビゲートによる「五日市憲法ゆかり散歩」  
深沢家土蔵見学をはじめ、郷土館・憲法碑などゆかりの場所に立ち寄り、歴史の風を感じながら、ゆっくり歩きましょう。



※JR武蔵五日市駅集合・解散  
※往路のみタクシー利用

●11/2(土) ●10:00~15:30  
●1回 3,000円(交通費自己負担)

9097

原本と楽しむ 古文書解説(前・後編)

NHK学園専任講師 笠原 綾

【前編】村の決め事~村掟の世界~  
村に残された村掟や村議定を読み解きます。

【後編】「身分」の狭間  
~由緒を持つ者たち~  
村において「特殊な立場」を持つ人々の存在に着目。  
※両方受講・単独受講のどちらでも可能です。



●10/27(日) ●(前編)10:00~12:00 [9092]  
●(後編)13:30~15:30 [9093]  
●各回 2,550円

秋の草木染め~柿渋&くちなし~

草木染・手織り・袖ら里主宰 池田 明美

季節ごとに行っている大人気の講座です。草木染めの魅力や楽しさを体感してください。液体染料(無臭)を使います。1回目柿渋、2回目くちなし。2作品を完成させます。ストールの大きさは数種類の中から選んでいただけます。

※会場:  
あきる野市中央公民館



●10/11(金)・11/8(金) ●13:30~15:30  
●2回 5,800円(材料費別:3,600円~)

6073

あきる野散策~半日&1日コース~

あきる野市民解説員 10/9 神田 武・浅葉 三男・高森 やす子  
11/27 佐藤 直久・吉野 清治・東川 静夫  
秋の1日、景観を楽しみ、解説員の話聞きながら、あきる野の魅力を感じ、再発見しましょう。

1回目:10/9(水) 9:00~12:30

多摩川の古戦場を歩く~足利尊氏とあきる野市のかかわり~  
半日コース約4~5km

※JR東秋留駅集合

2回目:11/27(水) 9:00~15:30

錦秋の秋川南岸丘陵をめぐる

1日コース 約6~7km

※JR武蔵増戸駅集合



●2回 2,400円 [1628]

●10/9のみ受講 ●1,000円 [9095]  
●11/27のみ受講 ●1,500円 [9096]

東京競馬場へ、ようこそ

中央競馬ピーアールセンター講師

競馬場ってどんなところ?勇壮な走りを目の前で見たい方にお勧めの入門講座です。場内ツアーと昼食の後、眺めの良い特別室で「競馬新聞の読み方」「馬券の買い方」などの基礎セミナーを受け、レースを観戦します。最終レース終了後は、パドックやウィナーズサークルなどのバックヤードツアーに。

参加対象:  
初めて参加される方  
※会場:東京競馬場



●10/20(日) [9081] または 11/10(日) [9082]  
●10:00~17:00  
●各回 4,786円(入場券・昼食・競馬新聞含む)

Welcome!! 秋の体験おすすめ講座

それぞれの講座は定期的におこなわれています。詳細はP2~P3をご参照ください。

女性のためのマージャン教室(入門)

NPO法人健康マージャンA空間 認定レッスンプロ 宇野 公介・原 浩明

マージャンってどんなゲーム?パイの説明から始めるので安心。マージャンは、脳の活性化にも効果が期待できます。

●9/19(木)  
●15:30~17:30  
●2,250円



4047

暮らしの中のアロマ

日本アロマコーディネーター協会 アロマセラピーインストラクター 森野 ひふ美

ローズヒップオイル入りの若返りフェイスオイル作り。簡単な顔のトリートメントとスキンケアのお話もあります。

●10/2(水)  
●10:00~12:00  
●2,087円(教材費別:1,200円)



4045

~健康の原点が、いまここに~ゆったり呼吸ヨガ

オアシスヨガブレイズ主宰 武井 悠桂

呼吸を整えることで、免疫力や自然治癒力向上につながります。ゆったりした呼吸で癒しのヨガを体験しましょう。

●9/25(水)  
●19:00~20:30  
●2,050円



7051

俳句を楽しむ(月曜)

燎同人 沢田 弥生

四季の移り変わりに、目に映り心にとまる自然や暮らしを五・七・五によんでみませんか?

●10/7(月)  
●13:00~15:00  
●2,291円



1002

プリザーブドフラワーアレンジメント

花工房MIWAKO主宰 渡辺 美和子

イキイキとした鮮やかな花の状態を保つ“魔法の花・プリザーブドフラワー”を使って、秋のアレンジメントを楽しみましょう。

●9/28(土)  
●13:00~14:30  
●2,500円(教材費別:3,000円)



6068

楽しいソーブ&フルーツカービング

アトリエジャスミン公認講師 堅田 敬子

専用のナイフを使い、加工する芸術です。ほのかに香るせっけんに、簡単な模様を彫ってみましょう。

●10/1(火)  
●10:30~12:30  
●2,800円(教材費別:800円)



3069

大正琴を楽しむ

中之島流大正琴家元代行 茂木 知子

大正琴はサイズもコンパクトで持ち運びもしやすく、数字のボタンをおして音をだすため、どなたでも覚えやすく、楽しめる楽器です。

●9/20(金)  
●10:00~12:00  
●1,950円(貸楽器あり)



5004

はじめての沖縄三線

クイチャーパラダイス 眞境名 幸輝

南国の癒しの音色、素朴な唄は心を元気づける魅力があります。沖縄出身の講師が優しく丁寧に指導します。まずは一緒に「めんそーれ」!

●9/26(木)  
●17:00~18:30  
●3,050円(貸楽器代別:540円)



5056

はじめての 光江流お江戸のかっぱれ

光江流家元 桜川 光江

着物の着方、たすきの仕方、手の構えからお教えします。江戸の「粋」で「いなせ」な踊りで心から笑い、元気になりましょう。

●9/24(火)  
●16:00~17:15  
●2,150円



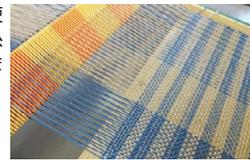
7076

楽しい手織り裂き織り

日本生涯学習協議会・リビングアート手織倶楽部 講師 今井 香里

古いYシャツやネクタイ、使わなくなった布を裂いて糸を作り、新しく織り上げます。コースターに挑戦。

●10/9(水)  
●10:00~12:00  
●2,902円(教材費別:1,200円)



※イメージ画像 0004

絵画(デッサン・水彩・パステル)

NHK学園講師 中川 直子

はじめての方大歓迎。やさしい題材を講師が用意し、お好きな画材(鉛筆・水彩・パステル)で描きます。

●9/21(土)  
●10:30~15:30  
●2,250円(教材費別:100円)



3018

はじめての写仏~2020年守り本尊を描く~

NHK学園講師 山田 美和

2020年の守り本尊を、描いてみましょう。仏様を描く時、それは己の心と向き合う時でもあります。

●11/28(木)  
●10:00~12:00  
●2,189円



3019

あきる野PICK UP講座 講座を見学してみませんか?(20~30分間・無料)

はじめての金繕ぎ~壊れた器を蘇らせる~

漆芸伝承の会認定講師 阿部 治代

割れたり欠けたりしてしまった器を本漆で接着し、継ぎ目に金粉を蒔いて飾ります。愛用の器を復活させ永く大事にしてみませんか。

●第3水曜  
●13:30~16:15



3073

表装入門~掛け軸・屏風~

裱装会主宰 清水 達也

専任講師 土井 朋子ほか

大切な書やお気に入りの絵を掛け軸・額に仕立て、作品を一層引き立てたり、長く保存できます。

●第1・3月曜  
●13:30~15:30



2025

楽しい帽子づくり

婦人帽子アトリエ教室 池田 道子

自分の頭や顔の輪郭・形・やわらかさ・色あい、自分にぴったりの帽子は、印象を変えます。世界でひとつの“自分だけの”帽子と一緒に作りましょう。

●第1水曜  
●13:00~15:00



6028

らくらく姿勢改善ゆるケア体操

整体師 さとう式リンパケアインストラクター 松本 晃代

タオルと、バスタオルを使い、ラクに楽しく心地よく、姿勢を改善していく新感覚のケア体操です。体が緊張しない正しい立ち方、歩き方、座り方のレッスンも行います。

●第3水曜  
●13:30~15:00



7001

お問い合わせ・お申し込み

NHK学園 あきる野オープンスクール

お申し込み方法

- 電話予約をされた方は、1週間以内にお手続きをお願いいたします。
- 窓口で受講料を添えてお申込みください。(受講料は税込みです。)郵便局またはコンビニエンスストアでのお支払いも可能です。詳しくは、事務局までお問合せください。
- 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。

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。
- 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。
- 1日講座につきましては、ご見学できません。

- 一駐車場一タイムズあきる野「もくせい駐車場」をご利用ください。(4時間まで無料)

- あきる野ルピア正面玄関からお入りください。
- 正面玄関は駅前大通りに面しております。



ホームページもご覧ください

NHK学園 あきる野

検索

受付時間 月~金 10:00~17:00 土 10:00~12:00 〒197-0804 あきる野市秋川1-8 あきる野ルピア4F

042-550-4777