

音楽 歌う・奏でる	
オススメ! 懐かしき昭和を歌う 懐メロ楽校	8022
二代目 松原 操 歌手 故郷島尻・松原操の三女で二代目松原操先生の歌唱指導の下、懐かしき昭和を歌う懐メロ楽校。青春を熱くした歌声喫茶の雰囲気で、楽しくみんなで歌いましょう。現在、「懐メロでクリスマス」と題してお披露目を準備中！皆さんと一緒に歌いましょう！	●火曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/29、11/12・26、12/3・10・24 ●受講料:6回、19,596円 懐メロでクリスマス 12/24(火)13:00～15:00 会場:タワーズウエストビル45F 交流ラウンジ(入場無料)
歌ってハレルヤ! ゴスペル・ナイト	夜 8008
井上 博友 Pi'sful World Music代表 金曜の夜、心も体も喜ぶゴスペルを歌ってみませんか!講師の熱いレッスンと楽しいパフォーマンスで初めての方、英語が読めない方でも大丈夫。希望者はイベントライブにも。	●金曜日:19:00～20:30 ●講座日:10/11・25、11/8・22、12/13・20 ●受講料:6回、16,848円
和のこころ、いやしの音色 三味線と小唄	8017
蓼 穂乃香 琴派小唄師範 三味線をつまびきながら、小唄をうたう。こんな粋な世界にあこがれませんか?三味線のいろはの「い」から楽しく学べる教室です。	●土曜日:15:30～17:00 ●講座日:10/5・19、11/2・16、12/14・21 ●受講料:6回、16,542円
はじめてのオカリーナ	8014
ハーモニーを楽しむオカリーナ	8013
川上 志乃 オカリーナ奏者 オカリーナの美しい音色を楽しんでみませんか、「はじめてのオカリーナ」は楽しく吹けるように、持ち方など基本から、	●土曜日:(はじめて)14:45～16:15 (ハーモニー)13:00～14:30 ●講座日:10/5・19、11/2・16、12/7・21 ●受講料:6回、15,930円

工芸・クラフト つくる喜び	
上賀茂流 真多呂人形	2083
清水 真葵菜 真多呂人形学院教授 京都・上賀茂神社発祥の木目込み人形を継承し、今に伝える真多呂人形。その伝承認定講座で、愛らしい人形を制作してみませんか? はじめての作品に仕上げます。ハンカチなど小さなものから始め、次第にエコバッグやストールなど大きなものにも挑戦します。つくって、つかって楽しめる講座です。	●月曜日:10:00～12:30 ●講座日:10/21、11/18、12/16、2/20、2/17、3/16 ●受講料:6回、18,372円
くらしを彩る 草木染め	4044
駒澤 菜穂子 テキスタイル作家 柔らかな暖かい色の草木染めをくらしに取り入れてみませんか。講師手づくりの染料を使い、様々な染めの技法を習いながら、自分だけの作品に仕上げます。ハンカチなど小さなものから始め、次第にエコバッグやストールなど大きなものにも挑戦します。つくって、つかって楽しめる講座です。	●火曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/15、11/19、12/17 ●受講料:3回、8,271円
村松洋子の手織り教室 草木染の糸・卓上織り機で	4010
村松 洋子 染織家 染織家の村松先生が自ら染めあげた草木染の糸、この糸を使い唯一無二の作品に織り上げる手織り教室です。卓上織り機の縦糸の張り方から織り機の使いこなし方を丁寧に指導。無心に織り機に向かう特別なひとときです。	●火曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/1・15、11/5・19、12/3・17 ●受講料:6回、16,542円
おりがみ教室 美しい和紙で	5053
福富 貞子 おりがみ会館公認インストラクター 美しい和紙を使い、ひと手順、ひと手順、折り図を理解しながら、ゆっくり折り進めるおりがみ講座です。季節を感じさせる題材や心を込めて折った作品は、折る楽しみはもちろん、飾っても、贈り物にしても喜ばれます。	●火曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/17 ●受講料:6回、16,542円
つまみ細工・つまみ画 江戸の伝統工芸	4003
安藤 芳美 佐田つまみ画研究所 正方形の布をピンセットで折たたみ、糊づけし、小箱やカード、かんざしなどを制作します。日本古来の伝統の技をご一緒に学びましょう。	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/18、11/1・15・29、12/6 ●受講料:5回、11,745円
原一菜監修 金繕い入門(A)(B)	4046
白鳥 由加利 一菜会公認教授 ひび割れたり欠けたりしても、手放せない陶磁器を、漆と金を使った手法で蘇らせます。普段使いのものから、美術工芸品まで持ち味を活かした金繕いの手法をお教えます。	●金曜日:(A)13:00～15:00 (B)15:30～17:30 ●講座日:10/4、11/1、12/6 ●受講料:3回、9,186円
鎌倉彫 基礎の習得から創作まで	4052
森 和宗 鎌倉彫後藤会 鎌倉仙師を祖とする由緒ある「鎌倉彫 後藤会」。その認定講師が、彫刻刀の手法を基礎からわかりやすく指導します。日常使いの盆、手鏡、茶托などを彫りあげた後は、専門家による塗りの仕上げで美しい作品が完成します。	●土曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/12・26、11/9・30、12/14 ●受講料:5回、12,765円
仏像を彫る(水)(土)	(水)4057(土)4058
杉田 浩庸 彫刻家 昔から日本人は仏像に接することで心の安らぎを得てきました。仏教では、仏像を作ることとはとても功德のあることとされています。講座では、丁寧な指導で各人各様の仏像を作ります。	●水曜日:15:30～17:30 ●講座日:10/2・16、11/6・20、12/4・18 ●受講料:6回、20,208円 ●土曜日:15:30～17:30 ●講座日:10/12・26、11/9・30、12/14 ●受講料:5回、16,840円
グラスリッツェン	4051
宮崎 純子 グラスグラヴァー ダイヤ付きペンでガラス器に絵図を描いてみましょう。ヨーロッパ5000年の伝統手彫りです。あなただけの作品はプレゼントにも喜ばれます。初心者から上級者まで。	●土曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/19、11/16、12/21 ●受講料:3回、8,271円
ザ・ハワイアンキルト	4004
豊田 亜紀子 ハワイアンキルト作家 ハワイの植物や王国のシンボルなど、伝統の色とモチーフ。その由来は、庭に于いた真白なシズルに映り込んだ植物の影。トラディショナルなザ・ハワイアンキルトの作品をご一緒につくりましょう。	●水曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/9・23、11/13・27、12/18・25 ●受講料:6回、16,542円
古今和洋の袋もの教室	4016
大澤実千世 大澤袋もの研究所主宰 須賀美津子 大澤袋もの研究所 講師 古くより受け継がれてきた袋ものの世界。その技法やうつくしい製地(布)を慈しみ伝統を絶やさぬよう伝えたい……伝統的な袋もの、茶席づかいのものから、現在の生活様式にもじっくり合うモダンなものまで、幅広い作品を丁寧に教えます。	●木曜日:13:00～15:30 ●講座日:10/17、11/21、12/19 ●受講料:3回、9,186円
一針一針が心を癒していく こぎん刺し	4006
村松 洋子 こぎん刺し 染織家 津軽に伝わる刺繍「こぎん刺し」を、くるみボタンや小袋など、身近に使えて愛着の持てる作品に仕上げます。材料は、染織家の村松先生が自ら染めて織った草木染の糸と布。心をこめた一針一針が、きつとかけがえのない時間となることでしょう。	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/4・18、11/1・15、12/6・20 ●受講料:6回、16,542円

講座もありますのでお問い合わせ下さい。☎047-325-8211

大人のビーズスタイル	
サカモト ケイコ beads cafe主宰 感性とインスピレーションを大切にする、大人のハンドメイドビーズアクセサリー。天然石ビーズや希少ビーズを組み合わせて、毎月ひとつの作品を作ります。上質な素材と旬のデザインに触れながら、自分仕様のカスタマイズできるのも魅力です。▶9/27(金) (体験講座)さまざまな素材で作る秋のアークサリーを作ってみませんか?お問い合わせください。	4055
●金曜日:10:00～12:30 ●講座日:10/25、11/22、12/20 ●受講料:3回、 11,172円	
森崎みよこの フレンチシック・ジュエリー	4015
森崎 みよこ ジュエリーデザイナー ヨーロッパを感じるフレンチシックなアクセサリーはすべてオリジナルデザイン。天然石、フランス製アンティークビーズ等を使い、様々な手法で仕上げます。初めての方でも参加できます。	●木曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/17、11/21、12/19 ●受講料:3回、8,271円
サコ・タカコの 創作ビーズ織り	4035
矢部 百子 サコ・タカコ創作ビーズ織り 本部講師 格調高い風合いのガラスビーズで、一粒一粒織りあげていく小さな織物です。初めは、ペンダント、ブローチ、ネックレス、ベルトなど、作りやすい小物から手がけていきます。	●土曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/14 ●受講料:6回、15,318円
広瀬光治の メッシュワークの世界(木)	現在満席です 4033
広瀬 光治 ニットデザイナー ニット界で活躍中の広瀬光治先生が、かぎ針のモチーフをかがりのテクニクでつなぐメッシュワークを中心に、作品作りを指導します。昼食休憩をはさみ、10時から15時までの集中講座です。	●木曜日:10:00～12:00 13:00～15:00 ●講座日:10/3、11/7、12/5 ●受講料:3回、21,102円 ▶月曜クラス新設、詳細はP1へ
原田千恵子の 手編み教室	(入門)2087(倶楽部) 4031(教室) 2088
原田 千恵子 ニットデザイナー ニットデザイナー原田先生の手編み教室は、ご経験に合わせ3講座、棒針の持ち方、メリヤス編みから始める入門、基礎をマスターした方は倶楽部で思い思いの作品を、ゆっくりリズム♪はお一人おひとりのペースに合わせてお教えます。	
手編み入門、手編み倶楽部 ●日曜日:(入門)13:00～15:00 (倶楽部)10:00～12:00 ●講座日:10/6・20、11/17、12/1・15 ●受講料:5回、14,295円	ゆっくりリズム♪の手編み教室 ●水曜日:15:30～17:30 ●講座日:10/2・16、11/6・20、12/4・18 ●受講料:6回、18,066円
絵画 描く楽しみ	
オススメ! くどうさとしの水彩入門	夜 3035
くどう さとし 水彩画家 日本透明水彩会会員 週末の夜、水と水彩絵の具が心を和ませてくれる時間。平日から休日への橋渡しをやるリフレッシュタイム。水彩画家として、その技法を分かちあう、惜しみなく教えること定評のくどうさとし先生、講師が用意する教材をもとに、2回で1作品ペースで仕上げていきます。	●水曜日:10:00～12:30 ●講座日:10/4・18、11/1・15、12/6・20 ●受講料:6回、18,066円
野村重存の 風景スケッチ	3033
野村 重存 画家 元NHK「趣味悠々」講師 「ゆっくり丁寧にスケッチし、着色も慌てず、慎重に。」、風景スケッチの名手、野村先生が、毎回のデモンストレーションの中で語りかけます。先生のきめ細やかな資料をもとに、ご自宅でも、じっくり取り組める内容の水彩教室です。	●月曜日:10:00～12:30 ●講座日:11/11、12/9 ●受講料:2回、8,670円 現在キャンセル待ちはお受けしていません。
ドローイング研究所	3012
鬼頭 明稚 NHK学園講師 日本美術家連盟会員 「描くこと」の面白さを追求する通称「ドロ研」は、人物クロッキーあり、芸術談義あり、造形演習あり、ベテラン鬼頭先生の独創的なカリキュラムを受け止めて、あなたが生み出す作品は、全てがご自身の表現となることでしょう。(見学大歓迎)	●金曜日:13:00～16:00 ●講座日:10/4・11・18・25、11/8・15・22、12/6・13・20 ●受講料:11回、34,804円
トルコ文様・細密画 トルコブルーに魅せられて	4053
菅間 ゆみい 日展会友 トルコに古くから伝えられている伝統美術。金箔、金泥と彩色に絵具を用いて人物、風景、花、装飾文様を繊細な表現方法で描いていきます。講師の下絵から始めるので、経験がなくても楽しめます。	●火曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/1、11/5、12/3 ●受講料:3回、8,271円
油絵教室	3018
阿部 未奈子 画家・アーティスト 絵具を重ねていくことで変化し、趣きが深まっていくのが油絵の面白さ。構図の取り方から描き込みまで、阿部先生が一人ひとりにご指導。静物、人物、風景や、名画の模写などのカリキュラムに取り組んでいきます。	●月曜日:13:00～16:00 ●講座日:10/21・28、11/11・18・25、12/9・16・23 ●受講料:8回、25,312円
パステル画	3020
濱口 泰巳 NHK学園講師 日本美術家連盟会員 明るくやわらかい感触をもつパステル画は、はじめての方でも手軽に描くことができます。花や身近な静物などを素材に、楽しい雰囲気をも大切にしながら、わかりやすくていねいに指導します。	●木曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/3・17、11/7・21、12/5・19 ●受講料:6回、17,760円
日本画 基礎から応用まで	3000
柳沢 正人 日本画家 日本画は油絵、水彩画とは違う独特の味わいがあり、その魅力が人気を呼んでいます。若絵具と膠を使うことでの奥深い絵画が描けます。初心者から経験者まで個々のレベルにあった指導をいたします。	●土曜日:13:00～15:30 ●講座日:10/12・26、11/9・30、12/14 ●受講料:5回、16,330円
心をつたえる 絵手紙(A)(B)	(A)3036(B)3038
大月 ユキ 日本絵手紙協会公認講師 日々の生活の中から、うれしいこと、悲しいこと、自分の思いを絵手紙にこめてポストイン。相手の方への思いやり、四季の移ろい……絵手紙は、ご自分の楽しみとともに、受け取った方の宝物にもなります。日本絵手紙協会創立者の小池邦夫先生の絵手紙への思い、「ヘタでいいい、ヘタがいいい。」をご一緒に、どなたにも描けるようご指導します。	●火曜日:10:00～12:00 ●講座日: (A)10/1・15、11/5・19、12/3 (B)10/8、11/12・26、12/10・24 ●受講料:5回、13,275円
水墨画入門	3029
墨画(水墨画・彩墨画)	3030
宮本 沙海 墨調社(書・墨画)主宰 筆と墨と紙。その清らかな墨色と、ゆかしく墨の香りで東洋の美を表現します。多種多様なものを描くうちに様々な技法が身につく、幽玄の世界へと引き込まれていくことでしょう。講座では筆の運びや墨の濃淡など初歩から指導します。	●水曜日: (入門)10:00～12:00 (墨画)13:00～16:00 ●講座日:10/9・23、11/13・27、12/25 ●受講料: (入門)5回、16,330円 (墨画)5回、19,130円

四季それぞれの 俳画をたのしむ	
川口 松瑤 俳画松樹会常任委員 風景、花、野菜などを俳句とともに描く、素材で俳趣溢れた心にやさしい画。講師自筆のお手本により、初心者の方も楽しく上達できます。年賀状や暑中見舞い、色紙や軸の制作など、作品の応用も広がります。	●木曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/3・17、11/7・21、12/5・19 ●受講料:6回、16,542円
絵画入門講座	3011
白岩 繁夫 NHK学園講師 身近なものを描いてみたい方、今こそ素直に表現してみませんか?はじめての方でも簡単に取り扱える鉛筆や透明水彩絵具を使って、思い思いの作品を描きます。果物や野菜、生花で季節を、写真を使って様々な風景も描きます。	●木曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/3・10・17・24、11/7・14・21・28、12/5・12・19 ●受講料:11回、30,327円
植物の魅力を描く	3021
河合 順子 NHK学園講師 日本美術家連盟会員 季節の花や果物、野菜など、ご自分の描きたいものをモチーフとしてお持ちください。画材は、色鉛筆、水彩絵具など身近なもので、はじめての方も。はじめて絵を描いてみたい方もどうぞ。	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/11・25、11/8・22・29、12/13 ●受講料:6回、16,542円
スケッチ	3014
白岩 薫 NHK学園講師 細部にとらわれず、対象の全体や印象を大切にし、短時間でも、より豊かにいきいきとした表情を描き出すことを目指します。水彩の他、ペンや色鉛筆など好みの画材を使用することもできます。	●土曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/5・19、11/2・16、12/7・21 ●受講料:6回、16,542円
はじめての風景スケッチ	3025
河合 順子 NHK学園講師 日本美術家連盟会員 都内近郊に出かけてスケッチ、次回に教室でじっくり着彩・仕上げをする月に2回の講座です。講師自らの目と足で選んだロケーションが毎回好評で、各々の描きたい風景を丁寧に指導します。	●土曜日:10:00～12:30 ●講座日: 【野外】10/12、11/9、12/14 【教室】10/26、11/30、12/21 ●受講料:6回、17,154円

書道・ペン字に親しむ	
オススメ! 書道・漢字入門から作品づくりまで	3064
佐藤 妙子 NHK学園講師 筆でうつくしい文字を書きたい方、それぞれのレベルに合わせてお教えます。入門・初級の方は、楷書体・行書体・草書体の基礎から、中級の方は、古典の臨書を中心に作品づくりまで楽しみます。書道検定や書道展に向けての指導もいたします。	●金曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/4・18、11/1・29、12/6・20 ●受講料:6回、17,154円 小学生・書初め対策 12/26(木) ①10:30～ ②13:00～ 年末恒例の人気講座、先着順受付中
篆刻 書を刻む	3074
荒居 凌雲 日展会友 読売書法会理事 書の「筆と紙」。篆刻は「刀と石」。篆刻は印刀(鉄筆)で石に書を彫る「印」の芸術です。その印の彫り方を初歩から指導します。書や印に興味、関心のある方なら誰でも、その方の進み具合に合わせてレベルアップを図っていきます。	●火曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/8・29、11/12・26、12/10・24 ●受講料:6回、17,154円
写経 心のやすらぎを求めて	3072
堀川 翠扇 NHK学園講師 初めての方から経験のある方まで、写経の約束ごとや書式について学習します。大字と実際の写経用紙での練習を中心に写経独特の字体をマスターするとともに、その発展として金銀泥写経、作品づくりなど写経の奥深い魅力に触れます。	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/4・18、11/1・15、12/6・20 ●受講料:6回、17,154円
書道・かなに親しむ	3062
寺岡 棠舟 日展準会員 百人一首の歌に触れながら、平安時代に完成されたかな文字の美しさを体得していきますよう。半紙4分の1の大きさからいろいろな大きさに挑戦し、カルタサイズも。日本の美意識とともに、日本の伝統文化を再発見し、かなを学んでいきましょう。	●月曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/28、11/11・25、12/9・23 ●受講料:5回、14,295円
書道・かな 入門 初級 中級	3056
米山 睦子 NHK学園講師 はじめてかなをなさる方は入門コースで、かなの基礎から学びます。初級の方は古筆の臨を重ね、古筆をもとに短冊や色紙に書いてみます。中級は多様な古筆をさらに深く極め、小字・中字・大字かな作品へとすすみます。	●月曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/28、11/11・18、12/16・23 ●受講料:5回、14,295円
書を楽しむ(午前)(午後) はじめての方から (午前)3052(午後)3050	
清水 じゅん子 NHK学園講師 はじめて筆を持つ方、基礎からじっくり学びたい方、レベルアップしたい方のための講座です。漢字・かなの両面から学び、生活の中に書の楽しみを生かすことをめざします。	●火曜日:(午前)10:00～12:00 (午後)13:00～15:00 ●講座日:10/8・29、11/12・26、12/10・24 ●受講料:6回、17,154円
書道・基礎から応用へ 生活の中の書	3054
西城 研 NHK学園講師 生活の中にし袋や宛名書き、色紙や掛け軸など、筆文字を取り入れてみませんか?まずは筆に慣れること。初めての方や久々の方は基本線から、心得のある方は古典の臨書から様々な筆づかいを学びます。	●木曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/10・24、11/28、12/12・26 ●受講料:5回、14,295円
書道・かな 臨書と創作 美しいかな美を求めて	3060
寺岡 棠舟 日展準会員 流麗で美しいかな書は日本の文化です。細字、中字、等の用筆法、連綿法、構成法を学び、俳句・和歌・物語等を書き、美しいかな書の醍醐味を楽しみましょう。	●金曜日:13:00～15:00 ●講座日:10/11・25、11/8・22・29、12/13 ●受講料:6回、17,154円
実用書道	3066
佐藤 順子 NHK学園講師 小筆又は筆ペンで、手紙やハガキ、慶弔袋や芳名帳など、普段の生活の中で必要な文字と書式を学んでみませんか?講座では、漢字、ひらがなのそれぞれの字形を学び、漢字かな交じり文を美しくまとめるコツをお教えます。楷書と行書の両方を習得していきます。	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/11・25、11/8・22・29、12/13 ●受講料:6回、17,154円
くらしに役立つ ペン習字(月)(金)	(月)3070 (金)3069
藤本 美也子 NHK学園講師 文字の正しい形を整えるための基本を丁寧に学びます。日常生活で使われるのし袋、手紙、届け文など目的に応じて美しく書けるよう指導します。最終的には書く楽しみを味わいながら自分の作品を創作します。	
くらしに役立つ ペン習字(月)	くらしに役立つ ペン習字(金)
●月曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/21・28・11/11・25、12/9・23 ●受講料:6回、17,154円	●金曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/11・25、11/8・22・29、12/13 ●受講料:6回、17,154円
日常のペン字・筆ペン	3068
佐藤 妙子 NHK学園講師 日常の手紙や書類などに、整った美しい文字を。ボールペン・水性ペンを中心に、硬筆用下敷きを使い文字の強弱のつけ方をじっくり練習、ご希望に応じて筆ペンも指導します。書くことが楽しくなる「書きたい字」「ならない字」を目指します。	●木曜日:10:00～12:00 ●講座日:10/10・24、11/7・28、12/12 ●受講料:5回、14,295円
社会人のための ペン字・筆ペン・毛筆	夜 3077
伊藤 恵子 NHK学園講師 NHK学園のベテラン添削講師が、大人の文字対策に必要なカリキュラムを用意して、お一人おひとり丁寧に指導。日常づかいのペン字、芳名帳に書く筆ペン、こそこという時の毛筆など、あなたの必要や目標にあった内容で上達を目指します。月に二回のお仕事帰りに駅前講座にお立ち寄りください。	●水曜日:18:30～20:30 ●講座日:10/2・16、11/6・20、12/4・18 ●受講料:6回、17,154円

心身ともに健やかに

和の香り

日本のアロマテラピー

4059

谷 美緒

NHK学園講師 香司

●水曜日:13:00～15:00
●講座日:10/23、11/27、12/25
●受講料:3回、**8,271円**

お勤め帰りのリラックスヨガ

夜 6011

青木 みち代

西原 洋子 ほか

●水曜日:19:00～20:30
●講座日:10/2・9・16・23、
11/6・13・20、
12/4・11・18
●受講料:10回、**22,470円**

らくらく生活ヨガ

6012

西原 洋子

小林 淑子 ほか

●日曜日:10:30～12:00
●講座日:10/6・13・20、
11/10・17・24、
12/1・8・15・22
●受講料:10回、**22,470円**

タイシヨガ ルーシーダットン

6002

田島 朋

日本ルーシーダットン普及連盟 インストラクター

●金曜日:13:30～15:00
●講座日:10/11・25、11/8・
22・29、12/13
●受講料:6回、**16,542円**

朝の気功健康法

6005

伊藤 貴子

NHK学園講師

●木曜日:9:10～10:30
●講座日:10/3・10・17・24、
11/7・14・21・28、
12/5・12・19
●受講料:11回、**24,717円**

健康太極拳

6001

西原 かをる

日本健康太極拳協会師範

●土曜日:10:00～11:30
●講座日:10/5・11・19・26、
11/2・9・16・30、
12/7・14・21
●受講料:11回、**25,839円**

スロースポーツ 呼吸太極拳

6000

吉岡 薫 ほか

日本健康太極拳協会師範

●日曜日:10:00～11:30
●講座日:10/13・20・27、
11/10・17・24、
12/1・8・15・22
●受講料:10回、**23,490円**

バレエ＊ストレッチ かたい身体をしなやかに

6030

大川 由紀子

オーロラバレエ代表

●木曜日:16:30～18:00
●講座日:10/3・17、
11/7・21、12/5・19
●受講料:6回、**19,290円**

社交ダンス基礎科

(基礎科)6022

ポールルームダンス科・研究科

(ダンス科)6024
(研究科)6026

嶋田 皓夫 嶋田 誠子 元(社)日本ダンス技術検定機構専務理事

豪華客船内でも踊られている世界的にポピュラーな社交ダンスを楽しく習得していただきます。入会
クラスについては事前に事務局又は講師にご相談ください。 ●講座日:10/3・10・17・24、
11/7・14・21・28、
12/5・12・19
●木曜日:[社交ダンス基礎科]11:00～12:15
[ポールルームダンス科]12:40～13:55
[ポールルームダンス研究科]14:00～15:00 ●受講料:11回、**24,717円**

ハワイアン・フラ(午前)(午後)(夜間)

(午前)6036(午後)6037
(夜間)6042

プアナニ・高橋 NPO法人 全日本フラ協会理事 プアナニ・高橋フラスタジオ主宰

心地よいハワイアン音楽に合わせたゆったりとした動き、日々のストレスも忘れて素敵な笑顔に。
普段あまり運動をしていないシアニアの方向けの「ゆったりハワイアン・フラ(金曜)」。お勤め帰りに
気分爽快、「たのしいハワイアン・フラ(夜間)」。どちらのコースも講師が丁寧に指導いたします。

ゆったりハワイアン・フラ(午前)(午後)

たのしいハワイアン・フラ 夜

小橋 孝枝 フアナニ・高橋
岩浅 昌子 フラスタジオ講師

●月曜日:18:30～19:40
●講座日:10/21・28、11/11・18・25、
12/9・16・23
●受講料:8回、**17,976円**

おやじダンス倶楽部〈男子部〉

夜 6082

おやじダンス倶楽部〈女子部〉

6084

松元 どかん ババイヤ鈴木とおやじダンサーズ メンバー

みんな、踊らにゃ、損損！
おやじダンサーズの松元どかんさんと一
緒に鼻唄交じりに踊る、ユルいのが楽しい
ダンス講座です。懐かしのダンスミュー
ジックや青春ポップスなど、参加者のリ
クエストにも対応。どかん先生のおおら
かな人柄で、易しいステップからじっく
り楽しくコーチしてもらえますので、こ
れまでダンスなんて習った事ないけど、
踊ってみたい方が大歓迎です。男女別々の
クラスとなりますのでお間違えなく。

〈男子部〉
●木曜日:19:00～20:30
●講座日:10/10・24、11/14・28、
12/12・26
●受講料:6回、**19,290円**

〈女子部〉
●木曜日:16:45～18:00
●講座日:10/24、11/28、12/6、
1/23、2/27、3/26
●受講料:6回、**19,290円**

お申込みは先着順です

● ホームページ、お電話で「登録」なさってください。
ご自宅に「申込書類一式」を送付いたします。 ☎047-325-8211

● 1週間をめどに、「払込取扱票」にて、受講料をお納めください。
「払込取扱票」は、ゆうちょ銀行または郵便局、コンビニエンスストアでお支払いできます。
＊貸切バスを利用する講座は、窓口もしくは銀行振込でのお手続きとなります。
詳しくは事務局までお問合わせください。

● 「申込書類一式」の中の日時、持ち物等ご確認の上、受講初日にお越しください。
＊バス講座に関しましては、10日前をめどに、最終ご案内を送付いたします。

お申込み方法

お申込み・受講上の注意

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

NHK学園の野外・現地講座のススメ

教室を飛び出して、街に野に。ある時は神社仏閣を訪ね、ある時は貸切バスで森林浴。
NHK学園の野外講座は諸國見聞、その内容で、きっとあなたの「楽しかった」をお約束します！

▶ NHK学園の野外・現地講座は、知識と経験豊富な専門の講師が
ご案内し、安全管理のために、学園スタッフが同行します。

▶ **イヤホンガイド** マークの講座は、講師の説明をイヤホンで
お届けします。

月 に 一 度 の 学 び 歩 き

東京・水辺の自然散策

0622

寺田 浩之 コベリプラス代表

大都会にも、驚くほど豊かな自然が今なお溢れている…。
「人と自然をつなぐ」をテーマに、都市の水辺で活動する寺田先生。月に一度、水辺の自然散策にご一緒しませんか。この秋はかつて海苔の養殖で栄えた大田区の沿岸にカニやハゼを追い、皇居外濠周辺の自然にも親しみます。12月には「井の頭自然文化園水生生物館」を寺田先生のナビで見学も。お孫さんや若い世代にも、ぜひ紹介して戴きたい「とっておきの場所、発見」をご案内します。

●水曜日:10:00～12:00 ●受講料:5回、**16,275円**
●講座日:10/23 秋の干潟の生物観察 11/27 秋冬の野鳥探し
12/18 令和の皇居に自然を探す 1/22 真冬の井の頭と水生生物館
2/26 東京湾最大の干潟にミヤコドリを追う

特別ナビ

10/9(水)三浦半島 観音崎・水辺の自然散策

▶詳細は、P1をご覧ください。

神社・正式参拝 祈りと感謝の聖地巡り

9018

三橋 健 元國學院大學神道文化学部教授

古来、日本人の心の支えであり、地域社会の融和のシンボルともいえる神社。月に一度由緒ある一社を正式参拝し、その歴史的解説や参拝の作法を学びつつ、心洗われる時間を過ごします。

●火曜日:13:00～15:00 ●受講料:4回、**17,444円**(正式参拝料を含みます)
●講座日:10/1 北澤八幡神社(渋谷区) 11/12 江島神社(藤沢市)
12/10 湯島天満宮(文京区) 3/10 鎌倉大町 八雲神社(鎌倉市)

切絵図で歩く「江戸の坂」 御府内編

9015

山野 勝 日本坂道学会会長

江戸後期発行の「金鑪堂・尾張屋清七板」の切絵図は、驚くほどの正確さ。武家屋敷や寺社や町屋などが五色に色分けされた切絵図と、現代地図を併せ持ち、江戸の坂・街並みを歩きます。ご案内は、日本坂道学会会長の山野勝先生です。

●木曜日:13:00～16:00 ●受講料:6回、**20,166円**
●講座日:10/24 本郷界隈 11/28 市谷左内町～神楽坂 12/26 南元町～若葉
1/23 虎ノ門～麻布台 2/27 高輪～三田 3/26 谷中～西日暮里

東京「スリバチ」地形散歩

9013

皆川 典久 東京スリバチ学会会長

谷と台地がコラボする街、東京。その立体的な地形を、自分の足で歩いて・観て・体感するウォーキング講座です。ご案内は、「プラタモリ」など各種メディアで活躍の「東京スリバチ学会」会長・皆川先生。毎回6kmほどのアップダウンを制覇します！

●土曜日:10:00～13:00 ●受講料:6回、**18,636円**
●講座日:10/5 偉大なる窪地:大久保 11/2 江戸の埋立地:築地
12/7 川跡と花街跡:指ヶ谷 1/18 中世の城跡:神楽坂
2/1 暗渠落と湧水スポット:中目黒 3/7 江戸・東京の中心地跡:神田川・柳橋

名建築を訪ね歩く

5014

下村 純一 日本写真家協会会員 早稲田大学講師

開講12年目の人気講座は、近代建築写真の第一人者で、名建築の名ガイド、下村純一先生のご案内。月に一度、都内近郊の近現代建築やその軌跡、遺構を辿ります。東京オリンピックを目前に、急速に変化する街並み。今、目に焼き付けるべき建造物、風景を、と一緒に確認いたしましょう。

●金曜日:10:00～13:00 ●受講料:3回、**9,318円**
●講座日:10/18 和と洋の庭園(西ヶ原) 11/15 おそれ入谷の鬼子母神(鶯谷)
12/20 浜のメクリリ(桜木町)

森へ行こうよ!

9009

渡辺 一夫 森林インストラクター 農学博士

関東近郊の森や溪谷、川、森林公園などに出かけるウォーキング講座です。心身のリフレッシュに加えて、農学博士である講師に樹木の名前や見分け方を教えてもらい、森への親しみと興味を深めていきます。(お弁当持参)

●木曜日:10:00～14:00 ●受講料:3回、**9,318円**
●講座日:10/10 網の道(八王子市) 11/14 城ヶ島(三浦市)
12/12 八雲山(愛甲郡)

天空のカルチャーで

森と樹木のがたり

▶詳細はP2へ

※普段の散歩やハイキングがより一層楽しくなる、座学の講座です。6ヶ月に1度、野外観察にも出かけます。

絵地図師と楽しむ 東京のんびり散歩

9010

高橋 美江 絵地図師 散歩屋

生きた街の表情を伝える絵地図師として人気の美江先生が、ちょっとリッチで気がねのない、ぶらぶら散歩にお連れします。毎回、おすすめの昼食やお買い物も人気の秘密。時には美江先生が作成した絵地図を片手に歩きます。(食事は各自負担)

●金曜日:11:00～14:30 ●受講料:5回、**18,050円**
●講座日:10/11 王子2 11/8 谷中 12/13 東証arrows
1/10 西新井大師 3/13 岡本

現在満席です

以下をよくお読みいただき、ご理解・ご協力をお願いいたします。

● NHK学園では入会金・年会費はいたっておりません。受講料には消費税・施設維持費が含まれております。
● 受講料のほかに、テキスト・参考書・教材などの必要な講座があります。
● 受講者が一定数に満たない場合は、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。
● 講座の日時・内容等は天候や講師などのやむを得ない事情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。
● 定員になり次第締め切ります。
● 講師やほかの受講者の方などに迷惑をかけるような行為があった場合は、受講をお断りすることがあります。
● NHK学園内の教室や廊下などでは、飲食はご遠慮ください。また、学園内は禁煙となっております。
● NHK学園専用の駐車場、駐輪場のご用意はありません。
● 受講初日にお渡しする「受講者証」は、いつもご持参下さい。ザタワーズ ウェストでは、警備・安全管理上、エレベーターでの入館の際、「受講者証」を確認させて頂くことがあります。

東京バス散歩 秋の三鷹・深大寺ルート

白井 いち恵 「東京バス散歩」著者、編集・ライター

駅と街をつなぐ路線バスには、思いがけない発見がある。「東京バス散歩」著者の白井先生が、イヤホンガイドを使いながら、バス車中で街中で、路線バス巡りの醍醐味をお教えします。今回は、JR中央線「三鷹」駅前から1日乗車券片手に、出発！ 知る人ぞ知る穴場スポット「中近東文化センター」をはじめ、秋の神代植物公園、深大寺にも足をのばします。終着は「吉祥寺」駅。路線バスならではの日帰りの旅です！

10/2(水) 9:30～15:30
参加費:1回、**4,615円**
(受講料・イヤホンガイド代、資料代(食事代等別途))

京阪エルマガジン社 0216

江戸東京今昔散歩 神田橋～雉子橋界隈

木下 栄三 建築家・画家・江戸文化歴史検定1級

建築家で画家、江戸検定一級保持者にして、語ればまさに講談師。多才な木下先生が、江戸から東京へと時空を超えた街歩きにご案内。今回巡るのは神田橋界隈から雉子橋界隈。江戸城北西の守りを固める重要な位置にあった大名屋敷地と、外濠川(日本橋川)沿いにあった大工などの職人町界隈を散策します。

10/17(木) 13:00～16:00
参加費:1回、**4,479円**(受講料・イヤホンガイド代、資料代)

0215

平家琵琶を味わう 平家隆盛と終焉の巻

秋山 良造 平家琵琶奏者

伝承800年の平家琵琶を、全国でも有数の演奏者が語る特別講座。この秋の演目は「我身栄華」ならびに「大臣殿誅罰」の二句。平家の隆盛と終焉の場面を対比させて語ります。鎌倉の頼朝の下へ連行され、その後、滋賀篠原にて斬られる大臣殿、平家盛。本邦初演の演目です。会場は、市川の名刹、中山・遠寿院ご本堂にて。

11/22(金) 13:00～15:30
参加費:1回、**4,055円**(受講料・施設利用料他)

0214

仏師と行く、東京仏像探訪 甲州の古仏と精進料理

新井田 慈英 仏師・NHK学園「仏像の魅力」講師

仏師で僧侶の新井田先生と一緒に出かける仏像探訪。今回は、貸切バスで、甲州の古仏を訪ねます。放光寺は、武将安田義定公が、京都や岩手県平泉に憧れ、京の仏師「成朝」を招いて造像させた美しい仏像が多く伝わる古刹。季節の精進料理とともに、その風情も味わっていただきます。また、桑戸不動堂には、全国でも数少ない平安時代の五大明王が伝わります。平成18年に大きな修復をおえ、東博で3年間、公開された名像でもあります。

11/7(木) 8:30～18:30
参加費:**16,900円**(受講料・貸切バス代、拝観料・食事代他)

0218

館山 野鳥の森ハイキング

渡辺 一夫 森林インストラクター

森林インストラクター渡辺一夫先生のご案内で、貸切バスで出かけるハイキング。この秋は、房総半島の南端を訪ね、マテバシイなどの木が生い茂る常緑樹林の自然を楽しみます。館山野鳥の森は林野庁の「日本森林浴の森100選」に指定されている自然豊かな緑濃い森。多くの野鳥を観察できるほか、展望台からは平砂海岸、富士山や天城山・伊豆諸島を望むことができます。そのほか、南房総の本来の森が残る「沖ノ島」と「洲崎灯台」にも立ち寄ります。(お弁当持参)

10/30(水) 8:30～19:00
参加費:**12,500円**(受講料・貸切バス代他)

0219

神様の木に会いに行く 黄葉の巨樹・巨木

高橋 弘 巨樹・巨木写真家

神様の木の前では、誰もが皆、寡黙になる…。巨樹・巨木写真家、高橋弘先生がご案内する、人気のバス講座。今回は、イチョウの黄葉目指して、埼玉県内をグルリとめぐります。岩を覆いつくすように発達した根の荒ぶる姿をみせる正法寺のイチョウ、ブードルが3頭並んだような真名板薬師堂のイチョウ等に加え、上谷の大クスにも立ち寄りませす。昼食やお買い物も、高橋先生おすすめのお店のご案内します。

12/4(水) 8:30～19:00
参加費:**12,400円**(受講料・貸切バス代、食事代他)

0220

P4

…東京駅前集合・解散

NHK学園 市川

検索