

2022年 春の講座ガイ

受付時間 9:30~19:00 土・日は16時まで。第1月曜と祝日はお休みです。 いつでも誰でも入会金無料!





〒272-0033 市川市市川南1-10-1 ザ タワーズウエスト45階

天空のカルチャースクールにようこそ!

JR市川駅南口直結 京成市川真間駅徒歩10分

日本語ボランティア入門

%0477-\$**?25-**8**?**211

自由律俳句のすすめ

NHK学園イメージキャラクター 岸本葉子さん

藤澤 雅幸 句道家「月の太鼓」 著・編・制作者

定型・自由律にすら捉われないことばの世界。40年に亘る天衣無縫な句の 道。他に類を見ない定期講座への序章 に触れる句動画 『月の太鼓』の紹介と 講義で、句と共に生きる楽しさを感 じ、「句」を拾う旅への一歩を踏み出し

エッセイスト·「NHK俳句」番組司会者

0029

てみませんか。翌月からは月に一度、各種趣向を凝らし通常の「俳句 講座」とは一味違う、参加者の句の共有の場として展開予定です。

4/24(日) 13:00~14:30 受講料:3,160円

定期講座 自由律俳句 月の太鼓 日曜日:13:00~14:30 講座日:5/22、6/26、7/24、8/28、9/25 受講料:5回、15,800円 [1014]

教室で古寺めぐり

吉田 典代 NHK学園 仏教美術講師 哲学博士

仏教美術講師として人気の吉田典代先生。 この春、市川スクールの教室で、全国の古寺 めぐりの旅を体験できる講座を開講しま す。3月4月は、今年のNHK大河ドラマ『鎌倉 殿の13人 の舞台ともなる鎌倉の古寺めぐ りから。5月以降は法隆寺を皮切りに、斑鳩 の古寺、薬師寺など奈良の古刹と仏教美術 を取り上げます。各回、プロジェクター映像 をご用意して、古寺の歴史や文化財、必見の 仏像など、見逃せない魅力をお伝えします。



木曜日:10:00~12:00 講座日:3/3、4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1 受講料:7回、24,500円 5034

黒崎 誠 公益財団法人ラボ国際交流センター ラボ日本語教育研修所所長

'人口減少"が加速しており、日本では 今後、外国の方々と生活するシーンが 増えることが予想されます。彼らの日 本語学習を支援する、その前に「相手の 文化背景を理解し、温かくコミュニケーションする」ことも私たちには大 切です。では、具体的には?…最前線の 講師から、日本語学習者との向き合い 方や支援のしかたを学びます。

池田道子 帽子作家



木曜日:10:00~12:00 講座日:4/14・28、5/19・26、6/9・23 受講料:6回、18.960円

「帽子はね、人生を変えるのよ」と素敵な笑顔の池田先生。ニットデ

ザイナーの経歴も生かされた魅力的な帽子づくりを、お一人おひ

帽子ハンドメイド教室

Let's野菜の再生栽培

大橋 明子 家庭菜園&料理愛好家

キッチンにある野菜の根っこやへタなど、 捨てるような部分を利用して収穫をめざ す栽培方法。発根したり新芽が出たり、お どろいて楽しんで、その力強い生命の神秘 が魅力です。NHK「おはよう日本」などテ レビや書籍で、自らの体験談を交えて発信 している大橋明子先生と、月ごとのテーマ の再生栽培をスタートさせましょう。きっ と、毎日の観察が楽しくなります。美味し くいただくレシピ付き。



木曜日:13:00~14:30 講座日:3/17、4/21、5/19 産業編集センター刊 受講料:3回、10,230円(教材費等別途)

着物リメイク教室

石黒 和子 やすあかの古布あそび専任講師

タンスの中で眠っている着物や帯が、 簡単なパターンと縫い方で、おしゃれ な服に変身!夏に向けて浴衣のリメイ クからはじめて、着心地の良いワン ピース&チュニックブラウス、夏には パンツスーツを作ります。和裁講師で もある石黒先生が、あなたの大切な着 物のリメイクを個別に相談しながらお 手伝いします。初回の3/19は、手順や 道具、浴衣の解き方をお話いたします。



土曜日10:00~12:00 講座日:3/19、4/2・16、5/7・21 受講料:5回、18,300円(教材費別途)

つまみ細工のブローチ

安藤 芳美 佐田つまみ画研究所

いちど作ってみたいあこがれ、つまみ細工。絹 布を折り畳み、花びらや葉に形づくり、かんざ しや小箱などに飾り付けていく日本の伝統工 まです。日講座では、春色のプローチを作ります。続く4月からはお一人おひとりのベースに合わせて「ゆっくりならうつまみ細工」講座をご用意しました。色紙や短冊に花鳥風月を制作していくつまみ画など、長くお楽しみ いただける趣味を始めてみませんか。



3/15(火)10:00~12:00 受講料:2,760円(教材費別途) 定期講座 ゆっくりならう、つまみ細工 火曜日:10:00~12:00 講座日:4/5·19、5/17、6/7·21 受講料:5回、13,800円(教材費別途)[4002]

来期以降は、ご自分のサイズ、デザイン、生地 で作れるようにステップアップします。 月曜日:13:00~15:00 講座日:4/11、5/9・23、6/13・27 受講料:5回、16.800円(教材費別途)

とり丁寧にお教えします。最初の作品は、被

り方でどなたにも似合うベレー帽をご自分のサイズで。その後、ブリム(ツバ)のついた

クロッシェ、6枚接ぎのチューリップハット と基本を学びます。季節に応じた生地をはじ

め、今期の教材一式は池田先生がセレクト

足裏バランス・健康ウォーキング

関野 裕之 カサハラフットケア整体院専属講師

あなたの姿勢・歩き方は大丈夫?足指 が痛むまま歩くと、膝や腰に負担が起 ごり、気がつかないうちに姿勢がわる くなっていることがあります。講座で は、カサハラフットケア整体院の関野先生が、それぞれの足の症状、靴の状 態を診て、生活を改善していく運動と

歩き方を指導。自信をもって自分の足で歩くこと で、全身バランスが変わってくることを目標に、市 川スクールの近隣を歩きましょう。

木曜日:10:00~11:30

講座日:3/17、4/21、5/19 受講料:3回、9,645円(教材費別途) 0603

気候が歴史を動かす 気候変動と 英保たちの活躍

傾聴入門

ことができます。

澤村 直樹 心理カウンセラー・NHK学園通信講座監修

大切な人と温かな会話が交わせた時、しみじ みと幸せを感じた経験はどなたでもお持ちだ と思います。相手の心に寄り添う手法「傾聴」 を心理的な仕組みと実際のトレーニングで学んでみませんか。「傾聴」を「入門」「ステップ アップ |と2ステップで学ぶシリーズがス タート。2ステップ終了後、所定の条件を満た した場合、NHK学園認定資格「コミュニケー ション傾聴士」を取得する 本験 「傾聴」がもたらす身近な幸せとは



4026

4/11(月)15:00~16:30 受講料:2,860円 0028

月曜日:15:00~17:00 講座日:4/25、5/9・23、6/13・27、7/11 受講料: 6回、19,596円

手相入門 より良く充実した

耀 輝 手相運命学教室 仙習院認定講師

手相とは、過去と現在、未来を語るもうひ とつの顔。手の持ち主の気質をあらわし、 運気の流れ、健康状態などが読み取れま す。今の自分の状態を知り、これからの人 生に役立てるために手相を学んでみませ んか。また、手相を通じて相手を知り、コ ミュニケーションを深める事で、あなた の人間関係をも円滑にする事でしょう

思わず手に取りたくなる柔らかで温か

な色合いの草木染め。テキスタイル作 家の駒澤先生が自ら用意する染料と

様々な技法を使い、身につけたり毎日

使える作品を作りましょう。前半の2回

は季節の草花の色形を写しとる染色技

法[エコプリント|でハンカチやエコ

バッグを、7月、8月の2回は藍染のス

トールづくりに挑戦します。くらしを

受講料:4回、12,000円(教材費別途)

彩る草木染めをはじめてみませんか。



月1回のペースで入門編6回、初級編6回、中級編6回と、ステップ ップ形式で学んでいただけます。

日曜日:13:30~15:00 講座日:4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25 受講料:6回、18,000円

教室で古地図を見ながら古散歩

安原 眞琴 江戸文化研究家 映像作家 文学博士

上野や銀座など、誰もが知っている東 京の町も、古(いにしえ)の世界と重ね 合わせると少し違って見えてきます。 日本の伝統文化の記録と継承のため に活動し吉原芸者文化も研究、また NHKラジオ講座にも出演の講師が、教 室で古地図と映像を使いながらいに しえの東京をご案内します。9月には



火曜日:15:00~16:30 講座日:4/12、5/10、6/14、7/12、9/13 受講料:5回、16,300円 5036

田家 康 日本気象予報士協会 東京支部長

文明や歴史を動かしてきたキーワードとし て注目したい「気候変動」。歴史上の英雄た ちの活躍に、この「気候変動」が実に興味深 く関係していることが多くあり ます。歴史を変えた『気候』の特徴 分析、そして歴史上の英雄との関 わりとは?…講師と一緒に探っ

ていきましょう。

受講料:5回、16,800円

月曜日:10:00~12:00 講座日:4/11、5/9、6/13、7/11、9/12

はじめての和の薫り歴史を巡る くらしを彩る草木染め(金曜クラス)

谷 美緒 NHK学園講師 茶心香心堂主宰(薫物屋香楽認定 教授香司) 駒澤 菜穂子 テキスタイル作家

日本のアロマテラピー「和の薫り」。古来伝統のお香は、現在の合成 香料のものと異なり植物由来の原料を用います。この講座では、飛

鳥時代に伝来した香木、平安貴族の教養 でもあった薫物(練香)、室町時代の沈 香・印香、江戸時代の匂い袋・線香、とその歴史を順に追いながら、お香の扱い 方、焚き方を学んでいきます。古のごく 限られた階級の人々が享受した世界に 思いを馳せながら、ゆったりとした時間 を味わい、ご家族や親しい方と和の薫り を楽しみ分かち合いましょう。



月曜日:13:00~15:00 講座日:4/18、5/16、6/20、8/15・29 受講料:5回、15.000円(教材費別途)

落語の稽古 6名限定

五代目 三遊亭 圓馬 (公社)落語芸術協会 理事

聞いていて思わずクスッとしてしまう ような、観客をひきつける落語の演じ 方を、演芸場で活躍中の師匠から直々 にならってみませんか?落語には欠か せない扇子や手ぬぐいの使い方から、 しぐさ、表情、間の取り方などを全6回 で学びます。あなたの話術をワンラン クアップさせ、「人を楽しませる面白 さ」を体感できる貴重な機会となるで



受講料:6回、23.160円

玉置妙憂のお話と瞑想の時間 大切な人の 死に際して

玉置 妙憂 看護師 僧侶 大慈学苑代表

ベストセラー「死にゆく人の心に寄り添う」で、 多くの共感を得た玉置妙憂先生。今回の特別講 座では「大切な人の死に際して」という副題とともに、先生のお話を聴き、ご一緒に瞑想をす る時間をご用意しました。大切な人を亡くした 時、残された者の気持ちはいかばかりか・・パー トナーを自宅で看取り、身をもってその思いを ご存知の玉置先生が、多くの方の気持ちに寄り



0007

添った体験を、僧侶として、看護師として、ひとりの人間として語 ります。気持ちを平らかにする瞑想の時間をご自身の習慣にする きっかけになる事を願っております。

4/6(水) 13:00~15:00 受講料:3,960円

東博特別展空也上人と六波羅蜜寺展を愉しむ

老舗に学ぶ正しい包丁の研ぎかた

石田 克由 日本橋「木屋」

「包丁の切れ味が、錆びが…」と気になる方 に!刃物の老舗「日本橋木屋」の職人が、包 丁の正しい研ぎ方をお教えします。砥石を 使った実習では、砥石と包丁との相性か ら、正しく研ぐための手順、仕上げ、さらに お手入れまで、ご自分(るみる美しく、切れ味良く生まれ変わり、 毎日のお料理が楽しくなります。料理男子



3/24(木) 13:00~15:30 受講料:3,500円(砥石購入の場合4,000円(税込み))

マトリョーシカ 金太郎と鯉のぼり

金曜日:10:00~12:00 講座日:4/22、5/27、7/22、8/26

みやざき たみこ pippo design works主宰 みやざきたみこ先生のオ

リジナルデザインのマト リョーシカは、優しい笑顔 と丸みを帯びたフォルム がとても魅力的です。講座 では、白木のマトリョーシ 使って愛らしい金太郎と 鯉のぼりを作ります。端午 の節句の贈り物にいかか



3/13(日) 10:00~13:30 受講料:3,800円(教材費別途) 0013

刺し子 春桜の花ふきん

いからし さとみ 刺し子作家 あさぎや

春は桜。刺し子作家、いからし 先生のデザインした図柄の花 ふきん。桜色の糸でつらなる 桜の伝統柄、萌黄色の糸の一 目刺しで若葉の模様を刺して 仕上げます おうち時間の趣 、刺し子の手しごとはじ めてみませんか?



4/11(月) 13:00~15:00 受講料:3,215円(教材費別途)

吉田 典代 NHK学園 仏教美術講師 哲学博士 この春、東京国立博物館にて開催される特別展を愉し

んでいただく講座です。京都の六波羅蜜寺は、平安時 代中期に空也上人が開いた寺院。そこに祀られる空也 上人像は、鎌倉時代の慶派仏師によって製作されたも ので、真に迫った実在感を放っています。このほか、平 安時代中期の仏像が、まとまって伝来するのも見どこ ろです。出品される仏像の見どころを紹介し 時代の他の寺院の仏像や、同じ主題を表した別の仏師 の作品との比較を通じて、六波羅蜜寺仏像群の特色に 迫りたいと思います。 会期:2022年3月1日(火)~5月8日(日)

受講料:3,600円



写真 城野誠治

あなたの魅力 似合う色&骨格診断

須藤 理恵 j-color認定講師 骨格診断ファッションアナリスト

「何だかこの頃、何を着ても似合 わない…」そんな方のための、お しゃれが楽しくなる講座です。 生まれ持った肌・髪・日の色、そ して骨格。自分の特徴を客観的 に知ることで「自分に似合う新しいモノサシ」を手に入れま しょう!色・デザイン・素材の トータルで、あなたの魅力を引 き出すお手伝いをします。



もっと、ずっと、似合うメガネの見つけ方 須藤 理恵 j-color認定講師 骨格診断ファッションアナリスト

「あなたに似合う色&骨格診断」とともに 毎回キャンセル待ちの人気講座!「色」 「骨格」「顔型のタイプ」という3つの観点 から、あなたに似合うメガネをアドバイ ス。須藤先生がバラエティに富んだ試着 用メガネをご用意します。 今やメガネ はおしゃれの必須アイテム。メガネが欠 かせない年代の女性の皆さん、メガネを 味方につけましょう!



3/27(日) 13:00~16:30 受講料:4,360円(教材費別途) 0015 4/10(日) 13:00~16:30 受講料:4,360円(教材費別途) 0016 5/22(日) 13:00~16:30 受講料:4,360円(教材費別途) 0014

^{自分を} 発見!しっくり似合う帽子

須藤 理恵 j-color認定講師 骨格診断ファッションアナリスト 何気なく帽子を頭にのせてみる…帽子の

存在があなたの見た目の印象に大きく影 響していることに気づきます。せっかくな ら、あなたの生まれながらの持ち味にしつ くり調和し、より素敵に、心にもしっくりく る「似合う帽子」を選びたいもの。「あなたに 似合う」をサポートする須藤先生が満を持 して、新講座をプロディース!帽子が持つ 影響力と面白さをもっと知りこなすこと で、日常がさらに楽しくなります。

癒しのアート ボタニーペインティング

杉本 光俊 ボタニーペインティング主宰

天然の蓮の葉やインド菩提樹を特別 に加工した素材は、このワークショッ プならではのもの。41cm×41cmの木 **型パネルに** 思い思いに素材を貼り着 彩していきます。経験者の方にはロー タスシェイプ(蓮の形のパネル)もご用 意します。指導は、ボタニーペイン



ィング創始者の杉本先生。絵が得意でない方でも、素材と色を存 分に楽しんで、オリジナルアートができあがります。画材、パネル、 エプロン等、全てご用意しますので、手ぶらでご参加ください。

4/3(日) 参加費: ①オリジナル12.160円(受講料・教材費) 0017 ②ロータスシェイプ**14,160円**(受講料・教材費)0018

オススメ! 古文書読解<入門>

桜井 克己 NHK学園講師

「古文書が読めたらいいのに・・・」と思う方へ。江戸時代の村に残された 地方文書であかたもんじょ」を教材に「くずし字」の筆と運びと形を、書いて学ぶところから始めます。文書に込められた人々の生活や心情を読み解いてみませんか。市川スクールでは1年ごとのステップアップ 方式で、着実に力のつく「古文書読解講座」をラインナップ。まずは、体験講座で、古文書の世界を覗いてみましょう。

●木曜日:15:30~17:00 ●講座日:4/7·21、5/19、6/2·16·30 •受講料:6回、15,624円

体験 3/24(木)15:30~17:00 受講料:2,604円



古文書読解 <ステップアップ>

桜井 克己 NHK学園講師

少し長めの文書ですが、きれいに書かれたくずし字の古文書を 教材にしています。ちょっと読めるようになった方を対象に、 さらに上達を目指している皆さんのための古文書講座です。

●火曜日:15:30~17:00

●講座日:4/12・26、5/10・24、 6/14 • 28

•受講料:6回、15,624円

古文書読解 <応用>

桜井 克己 NHK学園講師

ステップアップ講座を終えられた方のクラスです。異なる地域 解な文字にも挑戦しながら古文書解読の応用力を養成します。

1039

●全曜日:15:30~17:00 ●講座日:4/1・15、5/6・20、 6/3 • 17 •受講料:6回、15.624円

古文書倶楽部(I)(Ⅱ)

(I)1035(II)1041

桜井 克己 NHK学園講師

古文書入門3シリーズのコースを修了されたレベルの方を対象に地方文書を読みます。癖字の 多い書簡や日記などを含み、長文の文書をじっくり読み解き、入門シリーズで学んだ解読力解釈 力の定着を目指します。I では埼玉県立文書館所蔵の林家文書を、II では武蔵国多摩郡の秋川流域の村々の文書を読みます。

古文書但楽部 (1)

●水曜日:15:30~17:00

●講座日:4/6・20、5/18、6/1・15・29 •受講料:6回、15.624円

古文書但楽部 (Ⅱ) ●水曜日:15:30~17:00

●講座日:4/13・27、5/11・25、6/8・22 •受講料:6回、15,624円

能村研三の俳句教室

能村 研三 俳句結社「沖」主宰

50余年の歴史をもつ俳句結社「沖」を率いる能村研三氏をお 迎えして、句会を行う俳句教室です

1024

●木曜日:16:00~18:00 ●講座日:4/14、5/12、6/9、 7/14,9/8

受講料:5回、13.275円

高浦銘子の俳句教室

高浦 銘子 NHK学園講師

季語に親しみ、定型を学び、日常生活の中で俳句をたのしむ、 句会を中心とした講座です。講師がていねいに講評し、添削

1018

●金曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/15、5/20、6/17、 7/15、8/19、9/16

●受講料:6回、16.542円

俳句はじめの一歩二歩

津髙 里永子 NHK学園講師·「小熊座」同人

俳句の基礎もお教えする、句会形式の入門講座です。

●日曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/10、5/8、6/12、7/10·31、9/11 ●受講料:6回、17,154円

はるみの短歌塾

池田 はるみ NHK学園講師

五七五七七のしらべに乗せてあらわれてくる自分。そこには 思いがけない発見が。相互鑑賞を中心に、時に添削も交えな がら、あなたらしい表現を一緒に学びましょう。

●水曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/13、5/11、6/8、 7/13,8/3,9/14

受講料:6回、15.930円

鷲尾三枝子の短歌入門

鷲尾 三枝子 NHK学園講師

実作と添削を中心に文法などにも触れながら現代短歌の鑑

●土曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/16、5/21、6/18、 7/16、8/20、9/17 •受講料:6回、15,930円

島田駱舟の川柳入門

島田 駱舟 印象吟句会「銀河」主宰

暮らしの言葉を使って、感じたこと、考えていることを表現 する川柳。ユーモア心を養って、人生の楽しみに!

●木曜日:10:00~12:00

●講座日:4/14・28、5/12・26、

6/9 • 23

受講料:6回、15.930円

源氏物語を読む 長谷川 哲夫 古典研究家

語釈・現代語つきのテキストを使い、原文を声に出して読み ながら、紫式部の世界をていねいに分かりやすく読み解いて いきます。春期は第四十六帖「椎本」と第四十七帖「総角」を取 り上げます。

1002

●火曜日:15:30~17:00 ●講座日:4/5·19、5/17·31、

6/7 • 21 •受講料:6回、14.706円

今、万葉集を味わう

杉山 英昭 NHK学園講師

「あたかも初春のよき日、気は麗らかにして、風は穏やかだ」万葉集券 五の一文は、新元号により一躍時代の正面に躍り出て、日本人の心を つかみました。130年の長きに詠まれた4516首の中から、親しみ深 い万葉集歌を選んでご一緒に読んでみたいと思います。

●火曜日:15:30~17:00

•受講料:6回、18,066円



もういちど、古典文学 ~今だから味わえる~

吉田 裕子 国語講師·著述家

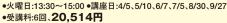
かつて触れたきりの日本の古典文学。歴史や芸能に親しむ為 ●講座日:4/8·22、5/13·27、 が 7 (既れたさりの日本の白典文学。庭文で本能に続しも病 にも、今だからてそ、再入門講座で学んでみませんか? 春期 は「絆」、夏期「古典ゆかりの地」といった期ごとのテーマを設 ●受講料:5回、**15,055円** け、奈良から江戸時代までの様々な作品に触れる斬新な内 予備校講師の吉田裕子先生が、元気な語り口で作品 を身近に感じさせてくれます。

●金曜日:13:00~15:00

/ 吉田裕子の徒然エッセイ教室

吉田 裕子 国語講師·著述家

エッセイを書く楽しみは、心揺さぶられた経験を掘り下げ、新しい自分を発見すること。古典文学・文章講座などで定評のある吉田先生が、基本 の書き方、著名作家の技法、古典随筆から学ぶことなど「エッセイを書く ための種」を紹介しながらご指導。提出いただいたエッセイは、講評後お返しし、授業内で鑑賞会を行います。



オススメ!



趣味・教養を深める

オススメ!) はじめての 絵本づくり講座

内田 真紀 絵本プロデューサー

心の中にそっとしまってあった、あなただけの 想い、言葉、心象風景。一度でいいから、絵と言葉 でかたちにしたい…そんな思いを実現する講座 です。絵本プロデューサー内田真紀先生が、はじ めての方にもできる絵本づくりのメソッドを伝授。アイデア探しのコツ、主人公や舞台の設定な ど、絵本づくりのプロセスを丁寧に解説します。 ご自宅で、自分のペースで作業を進める方式で す。全6回で、カラー製本されたオリジナル絵本 が完成します。



●月曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26 ●受講料:6回、21,126円(教材費、カラー製本代別途)

<投資力>講座 ~投資家目線で、次世代技術の研究~

坂田 善種 株式投資研究家 東洋大学講師

●火曜日:19:00~20:30 ●講座日:4/5・19、5/17・31、6/7・21 •受講料:6回、21,426円

野に咲く花の素晴らしさ…山野草の魅力

久志 博信 山野草研究家

山野草研究の第一人者久志先生が、世界各地で撮影したスラ イドをお見せしながら、自然に咲く花の素晴らしさをお伝え します。教室では、ご自宅での育て方の解説や季節の苗のこ 紹介も。3ヶ月に一度の野外観察もお楽しみください。

●月曜日:13:00~15:00 ●講座日:[教室]4/18、6/20、

夜 5104

7004

7098

8006

7/25、8/15 [野外]5/16、9/12 •受講料:6回、16,542円

野外観察 芝山仁王像と芝山山中古道ハイキング 芝山千代田駅集合・解散・お弁当持参 復活された古道を散策しながら、春の植物をご案内します。 3/14(月)10:00~15:00 受講料:3.300円 0020

ハーブのある暮らし ~育て方·暮らしの楽しみ~

右京 裕子 ハーブ研究家

●水曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/6、5/18、6/1、7/6、8/3、9/7

Kurumi 多肉スタイリング協会主宰 多肉スタイリスト®

•受講料:6回、16.542円

くらしを彩る**多肉植物の育て方**

多肉植物の世界は奥深いもの。植物の個性をいかしたデザイ ●木曜日:13:00~15:00 をうみだすKurumi先生の講座では、季節にあったケアを 学びながら、寄せ植えを楽しみ、毎回小さな作品を作ります。

春の特別オンライン教室 4/1(金)20:00~21:00 [書籍出版記念]Kurumiの多肉スタイリング®の世界



夜 8001

後 8004

5012

(A)2082(B)2084

マミフラワーデザイン

工藤 京子 マミフラワー市川指定教室責任者

マミフラワーデザインスクールが提案する季節の花を使った様々なフラワーデザイン。リース、ブーケ、壁飾りなど…思 わず写真でお披露目したくなるセンスです。

●講座日:4/14·28、5/12·26、 6/9 • 23 •受講料:6回. 15.930円

●木曜日:19:00~20:30

●講座日:4/14.6/2

•受講料:2回、6,620円

スワッグ 癒しと香りのドライフラワーアレンジ

豊美 喜久子 Dried Flower Kicoro 主宰 ●金曜日:18:30~20:00 ●講座日:4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2 ●受講料·6回 18 000円

自分のスマホでスマホ・タブレット倶楽部 的場 美千代 NHK学園講師 パソコンインストラクター

●火曜日:(A)10:00~12:00 (B)15:30~17:30 ●講座日:4/12·26、5/10·31、6/14·28 ●受講料:6回、16.542円

篠 利幸·写真教室

篠利幸 フォトジャーナリスト 月に1回の講評会と3カ月に1回の撮影実習です。講師は「写真は世界と繋がるコミュニケーション・ツール」をモットーとするフォトグラファー篠利幸先生。ご一緒に、あなたの フォトライフを充実させましょう。

撮影実習 都電荒川線沿線 現地集合·解散

水曜日:10:00~12:00 ●講座日:[教室]4/20、5/11、6/1 [野外]6/15 •受講料:4回、14,400円

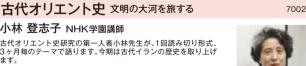
都電荒川線沿線を散策しながら、講師のアドバイスとともに撮影を楽しみましょう。

3/16(水)10:00~12:00 受講料:4,000円 0023 小島 由紀子・写真教室 ~月に1度の講評会でレベルアップ~ 🐼 5008

小島 由紀子 フォトグラファー

小林 登志子 NHK学園講師

●木曜日:18:30~20:30 ●講座日:4/7、5/19、6/2、7/7、8/4、9/1 •受講料:6回、19,596円



古代オリエント史研究の第一人者小林先生が、1回読み切り形式、3ヶ月毎のテーマで語ります。今期は古代イランの歴史を取り上げ

●水曜日:15:00~16:30 ●講座日:4/13・27、5/11・25、6/8・22 •受講料:6回、15.318円

日本古代史をよむ

朗読の刻(とき)

川﨑 晃 元高岡市万葉歴史館 学芸課長

中国に生まれた文字=漢字は朝鮮半島に伝来し、さらに日本列 島に伝えられて、文明開化をもたらしました。漢字文化圏の東の一隅に位置することにより、仏教、建会などを享受すること になったのです。列島における漢字文化の展開を概観します。 ・受講料:5回、13,785円

●水曜日:13:00~14:30 ●講座日:4/13・27、

7016

ようこそ、朗読の世界へ

村松 真貴子 元NHKキャスター・エッセイスト •火曜日:14:00~16:00 ◆講座日:4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20 ◆受講料:6回、**19.290円**

寺田 道雄 元NHKアナウンサー 作品を読み込み、共感し、それを自らの声に乗せ表現する朗 ・講座日:4/5、5/10、6/7、7/5、 第。元NHKアナウンサーで、朗読講師としても長いキャリア

●火曜日:15:30~17:30 8/2,9/6 をお持ちの寺田道雄先生が、朗読が人生の糧となる様に、お •受講料:6回、21,600円

耀輝 手相教室 中級 0605 応用(集中クラス) 5040

耀 輝 手相運命学教室 仙習院認定講師

-人おひとりの力を伸ばすご指導をいただきます。

手相とは、過去、現在、未来を語るもう一つの顔。自他の人生に生かせる様、入門、初級、中級、応用とス テップアップ形式で学びと実践力を深めます。※手相入門講座(春期開講)→P1

●日曜日:11:00~12:30 ●講座日:4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25 ●講座日:5/29、7/31 •受講料:6回、18,000円

応用(集中クラス)

•受講料:2回、12,000円

女性のためのマージャン教室<入門> 女性のためのマージャン教室 監修 原 浩明

(入門) ●木曜日:10:00~11:30

●講座日:4/14・28、5/12・26、6/9・23、 7/14・28、8/25、9/8・22

•受講料:11回、29,700円 〈教室〉

●木曜日:12:30~14:30 ●講座日:4/14・28、5/12・26、6/9・23、 •受講料:6回、16.848円

囲碁教室(初級)10~15級 (中級)1~10級 (初級)5024·(中級)5022

樋口 奈緒子 NHK学園講師

指導 細谷 映里子

の2つのクラスをご用意。

日本健康麻将協会レッスンプロ

レッスンプロの講師が、脳の活性化に役立つコミ

▶レベル確認のため体験受講おすすめします。

ケーションゲームの面白さ、奥深さを、基礎からわか

りやすくお教えする、女性のためのマージャン教室です。初心者レベルの入門クラスと、経験のある方向け

実戦譜の講義や指導碁を中心に対局も組込んだ講座です。それぞれのレベル に応じた質問も織り交ぜた講義、正しい石の形や攻め方・守り方を身につけ る対局で総合的な実力をつけていきます。

●木曜日:(初級)15:30~18:30(中級)16:30~18:30 ●講座日:4/7・14・28、5/12・26、6/2・9・23・30 •受講料:9回(初級)25,731円(中級)20,223円



囲碁倶楽部 4級~5段

山下 千文 NHK学園講師 初段を目指している方、更なるステップアップをして有段を目指す方の講座です。各 回テーマを設けた解説、対局、指導碁を通して囲碁の楽しさを学んでいただきます。 ●土曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/2·9·16、5/7·21·28、6/4·11·25



森と樹木のものがたり

●受講料:9回、20.223円

渡辺 一夫 森林インストラクター 農学博士 森林インストラクターの渡辺先生が「森と樹木」について大 いに語る講座です。映像資料を使った講座は、身近な樹木の 意外な一面や、人と樹木の関係、森と地球環境など盛りだく さんのテーマを取り上げます。

●講座日:4/2、5/7、6/4、 7/2:30,9/3 •受講料:6回、19,596円

星と宇宙のものがたり 天空のカルチャーから

坪内 重樹 なかのZEROプラネタリウム解説員 天空のカルチャーから星空を眺め、宇宙へと思いを広げる とっておきの時間。各回様々なテーマを取り上げるナビゲー ターは、プラネタリウム解説員で映像コンテンツの制作も手

●全曜日:18:30~20:30 ●講座日:4/15、5/20、6/17、 7/15、8/19、9/16

•受講料:6回、19,596円

•受講料:6回、16,542円

(やり直しEnglish)10:30~12:00

(英字新聞サロン)13:00~14:30

•受講料:11回、35,365円

(ブラッシュ)13:00~14:30

★★★ 復 2032

6/1.8.15.22

●講座日:4/6・13・20・27、 5/11 • 18 • 25 \

がける坪内先生。教室では、ミニプラネタリウムによる星空 さんぽもご期待ください。 歌舞伎ファン招待席 今月の舞台から

上村 以和於 演劇評論家

•受講料:6回、16,542円

オススメ!

日経新聞の歌舞伎評でお馴染みの演劇評論家、上村先生が、古 紹介。ご晶眉自慢も楽しい歌舞伎談義に花を咲かせましょう。

土曜日:13:00~14:30 ●講座日:4/9、5/14、6/11、 7/9:30,9/10

サタディ・サンセットシネマ 映画の森

渡辺 俊雄 映画解説者 NHK衛星映画劇場支配人 「人生で重要なことは全て映画から学んだ」と語る渡辺支配人が、古今東西、新作も織り 込みながら、テーマに沿ってハイライトシーンをご紹介。思い出の映画、あなたの知らな いワンカット、スルーしてきたジャンルにもアクセスできる又とないチャンスです。 •土曜日:15:30~17:30 •講座日:4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24



外国語に挑戦する



米国生まれの親日家、デビッド・バーマー先生の英会話クラス。や り直しEnglishでは、フリーディスカッションも織り交ぜながら中 ゲレベルから学びなおしています。上位クラス英字新聞サロンではAsahiウィークリーやCNNニュースリーディング等を教材として、サロン形式で楽しく英語のコミュニケーション力を養って

▶レベル確認のため、体験受講をおすすめします。

発音から始める英会話 スキルアップ ★★ 2003 発音から始める英会話 ブラッシュアップ ★★★ 2001

講師オリジナルの「発音サプリメソッド®」で、通じ ◆火曜日:(スキル)15:00~16:30

やり直しEnglish **

現を自分のものにしていくレッスンが人気です。 ▶レベル確認のため、体験受講をおすすめします。

る発音、伝わる英会話を学ぶクラス。応用の効く表

学びなおす高校英語 園城寺 信一 元岩手大学教授 元お茶の水女子大学講師 複雑で覚えることだらけの高校英語。「わからなかった」とい ●月曜日:19:00~20:30

田中 智子 発音サプリ ラボ代表 茨城大学・大学院講師

園城寺先生が、英語圏の文化など興味深いお話を交えなが ら、幅広い知識で英語の本質を教えてくれます。 ▶レベル確認のため、体験受講をおすすめします。

う思い出で終わっていませんか?英語教育のスペシャリスト ●講座日:4/11・18・25、 5/9 • 16 • 23 • 30 6/13 • 20 • 27 •受講料:10回、29.090円

●講座日:4/5・19、5/17・31、6/7・21

•受講料:6回、18.372円

歌う・奏でる

懐かしき昭和を歌う懐メロ楽校

二代目 松原 操 歌手 **妆露** 息星・松原操の三女で二代日松原操先 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。



●火曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/12・26、5/10・24、 6/14 • 28 •受講料:6回、19,596円

歌ってハレルヤ! ゴスペル・ナイト 井上 博友 Pi'sful World Music代表

金曜の夜、心も体も喜ぶゴスベルを歌ってみませんか!講師 ●講座日:4/8・22、5/13・27、 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。

和のこころ、いやしの音色 **三味線と小唄**

●金曜日:19:00~20:30 6/10 • 24 ●受講料:6回、16.848円

夜 8008

●土曜日:15:30~17:00 ●講座日:4/2·16、5/7·21、

6/4 • 18 •受講料:6回、16,542円

(A)8013(B)8014

川上 志乃 ォカリナ奏者

蓼 穂乃香 蓼派小唄師範

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。

オカリナ奏者川上志乃先生が直接指導する、心得のある方のためのクラスです。ポピュラーな楽曲を楽しみながら、澄 •講座日:4/2・16、5/7・21、6/4・18 んだ美しい音色を目指します。事前の見学がお勧めです。 ・受講料:6回、15,930円

ハーモニーを楽しむオカリナ(A)(B)

上記開催中の講座の中には、既に満席となっている講座もあります。

●土曜日:(A)13:00~14:30 (B)14:45~16:15

P2

5032

5028





斉藤 円 ダーニング公認講師

ヨーロッパに古くから伝わる繕い物のダーニング。穴があいたり しみがついてしまったお気に入りの衣類をあなた好みに蘇らせ ませんか?きのこの形をしたダーニングマッシュルームと針と 糸を使って繕います。手仕事が苦手な方や手芸初心者でも大丈夫 です。3/4は、あて布を施したダーニングです。既受講者とごいっ しょにお楽しみください。



0025

2083

A

4020

4010

●金曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2 •受講料:6回、23,760円

体験 3/4(金)13:00~15:00 受講料:3,960円(教材費別途)

上賀茂流 真多呂人形

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。 はじめての方も、お好みの人形を作ることも、教授資格を目指すことも 可能。人形作りを通して日本古来の文化に触れる、雅な世界です ●月曜日:10:00~12:30 ●講座日:4/18、5/16、6/20、8/15・29

•受講料:5回、15,310円

中村頼子のきりえ教室

picaこと 中村 頼子 きりえ作家 イラストレーター 講師オリジナルの図案で、誰もが楽しめる「きりえ教室」。四 季の自然や風物時を中心に、モビールの様な立体的なアイテ ムもご用意します。身近な方へのお便りやプレゼントにもい

0

7/25、8/22、9/26 •受講料:6回、17,760円

くらしを彩る 草木染め(火曜クラス) ※新設・草木染め(金曜クラス)→P1 4044

駒澤 菜穂子 テキスタイル作家

●火曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20

•受講料:6回、18,000円

村松洋子の手織り教室 草木染の糸・卓上織り機で

村松 洋子 染織家

●火曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/5・19、5/17・31、6/7・21

•受講料:6回、16,542円

もういちど、おりがみ(月) おりがみ教室(火) (もういちど)5051 (物実)5052

福富 貞子 おりがみ会館公認インストラクター

指先をリラックスさせて、1枚の紙を折って創り出すおりがみの世界。年中行事や季節の花々、動 物など、素材のことなる折り紙をつかって折りすすめてできあがる作品は、飾ったり贈ったり、 教えあったり。幅広い世代の方に楽しんでいただけます。

- ●月曜日:10:00~12:00
- ●講座日:4/18、5/16、6/20、8/15・29、9/26
- •受講料:6回、16,542円
- ●火曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20
- •受講料:6回、16,542円

つまみ細工・つまみ画 ※はじめての方向けの「ゆっくりならう、つまみ細工」→P1 4003

安藤 芳美 佐田つまみ画研究所

金繕し \〈星組〉〈月組〉〈花組〉

正方形の布をピンセットで折りたたみ、糊づけし、小箱や •講座日:4/15、5/20、6/3·17 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 ・受講料:4回、9.396円

〈星〉4049〈月〉4050〈花〉4048

●金曜日:10:00~12:00

白鳥 由加利 金繕い工芸作家 藤那海工房主宰

- ●金曜日:〈星組〉13:00~15:00 〈月組·花組〉15:30~17:30
- ●講座日:〈星組·月組〉4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2 〈花組〉4/8、5/13、6/10、7/8·29、9/9
- •受講料:6回、18,372円

鎌倉彫 基礎の習得から創作まで

片岡 直方 鎌倉彫後藤会 師範

鎌倉仏師を祖とする由緒ある「鎌倉彫 後藤会」。その認定講師 ●講座日:4/9・23、 課題(払即で租住)の白田稲の白(駅周即 収限度式)。て√100と田門甲 が、彫刻刀の手法を基礎からわかりかすく指導します。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 ・受講料:6回、**15,318円** りの仕上げで美しい作品が完成します。

●土曜日:10:00~12:00

仏像を彫る(夕)(夜)心の安らぎを

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、仏像を作ることはとても功徳のあることと •講座日:4/6・20、5/18、6/1・15・29 されています。丁寧な指導で各人各様の仏像を作ります。

●水曜日:(夕)15:30~17:30 (夜)18:00~20:00

(夕)4057 夜 4060

古今和洋の袋もの教室

大澤 実千世 大澤和子袋もの研究所主宰 須賀 美津子 大澤和子袋もの研究所講師

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 しい裂地(布)を慈しむ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しっく り合うモダンなものまで、幅広い作品を丁寧にお教えします。

●木曜日:13:00~15:30 ●講座日:4/21、5/19、6/16、 7/21、8/18、9/15

•受講料:6回、20.208円

•受講料:6回、18,372円

グラスリッツェン

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。 4051

●土曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/16、5/21、6/18、 7/16, 8/20, 9/17 •受講料:6回、16.542円

ザ・ハワイアンキルト

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、庭に干した真白なシーツ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:4/13・27、5/11・25、 6/8 • 22

•受講料:6回、16,542円

(午前)4006(午後)4008

こぎん刺し(午前)(午後)

村松 洋子 こぎん刺し 染織家

けがえのない時間となることでしょう。

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めの糸と布。心をこめた一針一針が、きっとか

(午前)●金曜日:10:00~12:00

●講座日:4/1・15、5/6・20、6/3・17 •受講料:6回、18,000円

(午後)●金曜日:13:00~15:00

●講座日:4/15、5/20、6/17、7/15.8/19.9/16

•受講料:6回、18.000円

フレンチシック・ジュエリー 仏アンティークビーズや天然石で 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:4/21、5/19、6/16、
 - 7/21,8/18,9/15

4035

受講料:6回、16.542円

サコ・タカコの創作ビーズ織り

ベルトなど、作りやすい小物から手がけていきます。

矢部 百子 サコ・タカコ創作ビーズ織り 本部講師 ●土曜日:10:00~12:00 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 ●講座日:4/9、5/14、6/11、 小さな織物です。初めは、ペンダント、ブローチ、ネックレス、

7/9.8/20.9/10

•受講料:6回、15,318円

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

ご経験に合わせ3講座。棒針もかぎ針もお一人おひとりのペースに合わせてお教えします。

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 ●水曜日:13:00~15:00

●講座日:4/3・17、5/15・29、6/5・19 •受講料:6回、17,154円

ゆっくリズム♪の手編み教室 ●講座日:4/6・20、5/18、6/1・15・29 •受講料:6回、18,066円

夜 3034

3012

ミニチュアの世界 風景ジオラマ&鉄道模型

宮澤 雅文 模型作家 アトリエminamo

昔なつかしい街並み、レトロな駅舎のホームに佇む人びと。野山 や小川を走り抜けるローカル線。そんなミニチュアの世界をつくってみませんか。あなたが思い描くイメージを、模型作家の宮 澤先生が、ファンタスティックなミニチュア作品へと導いてく れます

●水曜日:13:00~15:00

●講座日:4/6·20、5/18、6/1·15·29 ●受講料:6回、19.200円(教材費別途)

描く楽しみ



小倉 正巳 イラストレーター

お勤め帰りに色鉛筆をすべらせ、水でにじませる心和むひととき。 講師は、やわらかな色彩とファンタジーな画風で活躍している小倉 正巳先生。水彩色鉛筆を使ったイラスト技法を丁寧にお教えしま す。初心者歓迎、描きたい思いを大切にして進めます。

●火曜日:19:00~20:30 ●講座日:4/5・19、5/17、6/7・21 •受講料:5回、14.800円

体験 3/15(火)19:00~20:30 受講料:2,960円 0027

野村重存の風景スケッチ 現在キャンセル待ちはお受けしておりません。 3033

野村 重存 画家 元NHK「趣味悠々」講師

●月曜日:10:00~12:30 ●講座日:4/11、5/9、6/13、7/11、9/12 •受講料:5回、21,675円

ドローイング研究所

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:4/1・8・15・22、 5/6 • 13 • 20 • 27 6/3 • 10 • 17 •受講料:11回、34.804円

●火曜日:10:00~12:00

●講座日:4/5、5/31、6/7、

トルコ文様・細密画 トルコブルーに魅せられて

菅間 ゆみい 日展会友

阿部 未奈子 画家・アーティスト

トルコに古くから伝えられている伝統美術 彩色に全箔 全泥の絵 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。

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

人ひとりにご指導。静物、人物、風景や、名画の模写などのカ

絵の面白さ。構図の取り方から描き込みまで、阿部先生が

7/5、8/2、9/6 •受講料:6回、16,542円

●月曜日:13:00~16:00 ●講座日:4/11・18・25、

6/13+20+27 •受講料:9回、28,476円

パステル画

リキュラムに取り組んでいきます。

油絵教室

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:4/7·21、5/19、6/2·16·30 •受講料:6回、17,760円



3020

3000

3011

3021

日本画 基礎から応用まで

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ます。岩絵具と膠を使う ことであ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

●土曜日:13:00~15:30 ●講座日:4/9・23、5/14・28、6/11・25 •受講料:6回、19,596円

水墨画入門 墨画(水墨画·彩墨画) (入門)3029(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、ゆかしい墨の香り で東洋の美、幽玄の世界を表現します。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:4/13・27、5/11・25、6/22 ●受講料:(入門)5回、**16.330円** (墨画)5回、19,130円

絵画入門講座

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:4/7·14·21·28、 5/12-19-26 6/2 • 9 • 16 • 23 •受講料:11回、30,327円

植物の魅力を描く

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、はじめられます。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:4/8・22、5/13・27、 6/10:24 •受講料:6回、16.542円

くどうさとしの水彩入門

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。 水彩画家として、その技法を分かりやすく、惜しみなく 教えると定評のくどうさとし先生。講師が準備した教材 をもとに、2回で1作品を仕上げるペースで進めます。

夜 3035 ●金曜日:18:30~20:30 ●講座日:4/1・15、5/6・20、

6/3 • 17 •受講料:6回、18.066円

心をつたえる絵手紙 へタでいい、ヘタがいい。 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 コペンエのマーデッ、スパンじょことがして、このリンスに、マルマーがいこくがストーリン。旧子のリスへの思いやり、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、ヘタがいい。」をご一緒に。 どなたにも描けるよう指導します。

•火曜日:10:00~12:00 •講座日:4/12·26、5/10·24、6/14 •受講料:5回、**13,275円**

はじめての風景スケッチ

河合 順子 NHK学園講師 日本美術家連盟会員 •土曜日:10:00~12:30

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 ●講座日: 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口 [野外]4/9、5/14、6/11 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 [教室]4/23、5/28、6/25

•受講料:6回、17.154円

スケッチ

●土曜日:10:00~12:00

書道・ペン字に親しむ

オススメ! 写経 心のやすらぎを求めて

堀川 翠扇 NHK学園講師

白岩 薫 NHK学園講師

・文字一文字心をこめて精神を整えて。写経の約束ごとや書式 を学び、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や作品づくりなど、奥深い魅力に触れていただき ます。写経を始めてみたい方、体験講座にぜひご参加ください。

●金曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/1·15、5/6·20、6/3·17 •受講料:6回、17,154円

现金工作 化法律体 现金工作 化法律体 对金属基 美国等人 · 章根花子 四

0026

3074

体験 3/25(金)10:00~12:00 受講料:2,859円(教材費別途)

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

●火曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/12・26、5/10・24、 6/14 • 28 •受講料:6回、17,154円

宮本沙海の書の講座

宮本 沙海 墨調社(書・墨画)主宰 「水里面」で切当の謎師ならでけの「聿」の謎座「面」に添える「氏 名」「雅号」の書き込みに苦手意識をお持ちの方、講師のお話も交

8/2,9/6 •受講料:5回、19,130円

●月曜日:13:00~15:00

●講座日:4/11・25、5/9・23、

書道・かなに親しむ 寺岡 棠舟 日展会員

米山 睦子 NHK学園講師

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

書道・かな 入門 初級 中級

3056

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 6/20 • 27 •受講料:5回、14,295円 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・

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

●講座日:4/12・26、5/10・24、 6/14 • 28 •受講料:6回、17,154円

●火曜日:(午前)10:00~12:00

(午後)13:00~15:00

書道・基礎から応用へ 生活の中の書

寺岡 棠舟 日展会員

3060 ●金曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/8·22、5/13·27、 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

6/10 • 24

•受講料:6回、17.154円

書道・漢字かな交じり 入門から作品づくり

書・草書の基礎から。中級の方は、古典の臨書を中心に作品づ ・受講料:6回、17,154円 くりまで、書道検定や書道展に向けての指導もします。

●金曜日:13:00~15:00 6/3 • 17

実用書道

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 コツをお教えします。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:4/8・22、5/13・27、 6/10:24 ●受講料:6回、17.154円

3066

3068

くらしに役立つペン習字(月)(金)

(月)藤本 美也子 NHK学園講師 (金)宮城 佳寿子 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。

●講座日:4/11・25、5/9・23、6/13・27 •受講料:6回、17,154円

●月曜日:10:00~12:00

•受講料:6回、17.154円

佐藤 妙子 NHK学園講師

宮城 佳寿子 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・ ●講座日:4/14・28、5/12・26、 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ご指導します。

社会人のためのペン字・筆ペン・手筆

夜 3079 主字

●木曜日:10:00~12:00

6/9 • 23

tj

1=

41

•受講料:6回、17,154円

●水曜日:18:30~20:30 ●講座日:4/6・20、5/18、6/1・15

確に練習すること。日常づかいのペン字、芳名帳に書く筆ペン、ここぞ いうときの毛筆など、お一人おひとりのニーズにあったカリキュラ ムをご用意します。



りかか

1

「絵のある生活」をスタートしませんか。この講座では、細部に ●講座日:4/2・16、5/7・21、とらわれず、対象の印象や全体を大切にし、短時間でも、より豊かで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 ●受講料:6回、16,542円 ほか、ペンや色鉛筆など好みの画材を使用する事もできます。

初めての方から経験のある方まで、実際の写経用紙に向かって、

篆刻 書を刻む 荒居 凌雲 日展会友 読売書法会理事

書や印に興味、関心のある方ならどなたでも、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:4/5、5/31、7/5、

えながらの講座で、自信ある字を書けるように。

日へ一目の駅に強なるがら、子を呼びたこれなどがなくキッグ 美しさを体得していきましょう。半路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 ・受講料:6回、**17,154円** 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:10:00~12:00 ●講座日:4/18、5/16・30、

中字・大字かな作品へとすすみます。

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。

西城 研 NHK学園講師 生活の中にのし袋や宛名書き、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

●木曜日:13:00~15:00 ●講座日:4/14・28、 5/12 • 26 . 6/9 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 ◆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

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。

佐藤 妙子 NHK学園講師 筆で美しい漢字かな交じりの文字を書きたい方、それぞれの ●講座日:4/1·15、5/6·20、 レベルに合わせてお教えします。入門・初級の方は、楷書・行

(月)3070 (金)3069

●金曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/8・22、5/13・27、6/10・24

日常のペン字・筆ペン

大人の文字対策に大切なのは、長年のクセを知り、原理原則にそって的

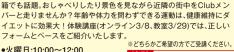
•受講料:5回、14,295円

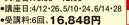
心身ともに健やかに

オススメ! ゆっくり!楽に! スロージョギング®Club 6017

讃井 里佳子 日本スロージョギング協会アドバイザー 佐崎 和子 アドバンスインストラクター

「つらくない!こんなに走れた!」と驚きのスロージョギングはTVや書 籍でも話題。おしゃべりしたり景色を見ながら近隣の街中をClubメン バーと走りませんか?年齢や体力を問わずできる運動は、健康維持にダ





▼ペ曜日:10:00~12:00 ●講座日:4/12・26、5/10・24、6/14・28 体験 火曜日:10:00~12:00 受講料:2,808円 オンライン教室 3/8 市川スクール 3/29 0021

和の薫り (午前)4056 (午後)4059 ※はじめての和の薫り→P1

谷 美緒 NHK学園講師 教授香司

合成香料が使われる現在のお香に対し、古来の伝統的なお香は植物の香りを使用していました。 この講座では、日本のアロマテラピーというべき和の香りの原料と調合を学びます。 自分の心と身体が安らぐ香りを、四季折々の中で生かしてみませんか。

●水曜日:(午前)10:00~12:00(午後)13:00~15:00

●講座日·4/27.5/25.6/22.7/27.8/24.9/28 ●受講料·6回.18.000円

お勤め帰りのリラックスヨーガ ② 6011 らくらく生活ヨーガ 6012

リラックスヨーガ(女性クラス) 青木 みち代 西原 洋子 ほか

広池ヨーガ健康研究所 講師 ●水曜日:19:00~20:30 ●講座日:4/6·13·20、5/11·18·25、

•受講料:10回、22,470円

らくらく生活ヨーガ 西原 洋子 小林 淑子 ほか 広池ヨーガ健康研究所 講師

●日曜日:10:30~12:00 6/5 • 12 • 19 • 26 •受講料:10回、22,470円

タイ式ヨガ ルーシーダットン(A)(B)

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:(A)12:30~14:00 無理のない簡単なポーズ中心のタイ式ヨガ。サンスクリット 語で「仙人の自己整体」と呼ばれる健康法。骨盤調整や腰痛の •講座日:4/8·22、5/13·27、 予防改善とともに自律神経の調整にも効果的です。

(B)14:15~15:45 6/10 • 24

•受講料:6回、16.542円

健康太極拳 ~老若男女どなたでも~

6001

6002

西原 かをる 日本健康太極拳協会理事 能城 輝信 日本健康太極拳協会師範

•受講料:11回、25,839円

●土曜日:10:00~11:30 ●講座日:4/9·16·23、5/7·14·21·28、6/4·11·18·25

スロースポーツ 呼吸太極拳 ~気がついたらひと呼吸~

吉岡 薫 ほか 日本健康太極拳協会師範 ●受講料:10回、23.490円 ●日曜日:10:00~11:30 ●講座日:4/3・10・17・24、5/8・22・29、6/5・12・19

ハワイアン・フラ (午前)6036 (午後)6037 (夜間)6042

プアナニ・髙橋 NPO法人全日本フラ協会理事 プアナニ・髙橋フラスタジオ主宰 ゆったりハワイアン・フラ(午前)(午後)

小橋 孝枝 ブアナニ・髙橋 ●金曜日: [午前]10:30~12:00

•受講料:[午前][午後]6回、14,706円 ●講座日:[午前]4/1・15、5/6・20、6/3・17 「午後]4/8・22、5/13・27、6/10・24

[午後]15:30~17:00 たのしいハワイアン・フラ 夜

岩並 和子 ブアナニ・高橋 フラスタジオ講師 ・受講料:9回、20,223円 ●月曜日:18:30~19:40 ●講座日:4/11·18·25、5/9·16·23、6/13·20·27

体幹 ノルディック・ウォーキング

6007

若鍋 由美子 予防医療フィットネス研究会

バストアップ、ヒップアップ!体幹を深層部(インナーマッス ル)から鍛え上げていく講座です。ウォーキングによる有酸素 運動に加え、2本のボールを活用。背骨や関節のバランスを整 え、内臓も活性化していく最新フィットネス。楽しく歩きながら、心身調整しましょう。

- ●水曜日:10:00~12:00
- ●講座日:4/6・20、5/18、6/1・15・29 •受講料:6回、16,542円

体験 3/30(水) 10:00~11:30 受講料:2,360円 (ポールレンタル代別途)

オススメ!) おやじダンス倶楽部(男子部)(女子部) 夜 男子部:6082 女子部:6084

松元 どかん パパイヤ鈴木とおやじダンサーズ メンバー

おやじダンサーズの松元どか んさんと一緒に鼻唄まじりに 踊る、ユルイが楽しいダンス講 座です。懐かしのダンスミュー ジックや青春ボップスなど、参 加者のリクエストにも対応。易 しいステップからじっくり楽 しくコーチします。ダンス初め



- 〈男子部〉 •木曜日:19:00~20:30 ●講座日:4/14·28、5/12·26、
 - 6/9·23 •受講料:6回、**19,290円**
 - 〈女子部〉
 - ●太曜日:16:45~18:00

 - ●講座日:4/28、5/26、6/23、 7/28、8/25、9/22 ●受講料:6回、19,290円

🔯 パソコンやスマホで学べるオンライン教室

ZOOMからのライブ配信をお楽しみください。

●仏教の『瞑想』 ~心と身体の観察~ 3/16(水) 10:00~11:30 ●Kurumiの多肉スタイリング®の世界 ~出版記念講座~

4/1(金) 20:00~21:00 ほか、多数の講座をラインナップしています。



※各講座実施日の約1ヶ月前から、学園HP、左記コードからお申 込いただけます。電話申込は承っておりません。※お支払いは、ク レジットカードによる決済のみとなります。お申込完了後、予約情 報をメールでお知らせいたします。詳細はHPをご確認ください。

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 ▶ すべての講座受講料に、傷害保険加入料が含まれています。 ご案内し、安全管理のために、学園スタッフが同行します。
- ガイド マークの講座は、講師の説明をイヤホンで レシーバー お届けします。
- ▶ 現地集合や移動にかかる交通費、表記のない食事代・施設使用 料等は各自負担となります。
- 訪問先は変更する場合もありますのでご了承ください。

0622

9020

東京・水辺の自然散策

寺田 浩之 ココペリプラス代表



身近な場所、都内近郊のような都会にも驚くほど 豊かな自然が今なお溢れている。「人と自然をつ なぐ」をコンセプトに、都市の水辺をフィールド として活動する寺田先生がナビゲーターの散策 講座です。水辺や干潟の生物、岸辺の野草や野鳥 などなど。身近な方、お子さんにもぜひお披露目 していただきたい、運動靴で安心して自然観察で きるとっておきの場所、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:4/27 葛西臨海公園のシギ

5/25 竹芝干潟の魚類と水生生物 6/22 浮間公園の特定外来種 7/13 荒川干潟の貴重な生態系 9/28 小渓谷の絶滅危惧種

特別ナビ よこすか猿島・水辺の自然散策

品川から京急線で約1時間。三笠桟橋から約10 分でアクセスできる「東京湾唯一の無人島・猿 島」を舞台に特別ナビを実施。独自の豊かな植 生や生物たち、歴史的遺産が織りなす風景…。 さながらジブリの世界のような異空間に迷い 込んだよう。当日は1年で最も昼間の潮が引く タイミングならではの磯生物観察ができるか

集合:京急線横須賀中央駅 5/18(水)10:00~15:00 •受講料:4,700円 (資料代を含む、渡船料、公園入場料、昼食代は各自負担) 0019

歩いて体感 大江戸八百八町

久 塾 健夫 江戸東京郷土史研究者

ご存知の通り「大江戸八百八町」とは江 戸の町の繁栄ぶりを表した言葉。江戸 は多くの町ごとに、豪商や職人、その日 稼ぎの棒手振商人といった庶民、武士 や僧侶などさまざまな人が集まり、そ れぞれの地域の形を作ってきました。 今の東京を彩る「個性ある町の表情」 は、江戸時代に始まっています。江戸の 歴史や暮らしに詳しい久染健夫先生 が、4月は江戸の高台に関するレク チャー、5月以降は江戸の素顔を探りな がら、特色ある街並みを歩きます。



●金曜日:10:00~12:30 ●受講料:5回、**16.500円** ●講座日:4/1 レクチャー 江戸の高台、上野・王子の歴史(市川スクール)

5/6 将軍家菩提寺 旧上野寛永寺周辺(台東区) 6/3 石神井川と豊島氏の拠点 三宝寺池周辺(練馬区)

7/1 中山道第一宿 板橋宿(板橋区) 9/30 目黒不動・羅漢寺周辺(目黒区)

東京「スリバチ」地形散歩 ~アップダウンを探る・歩く~ 9013

皆川 典久 東京スリバチ学会会長

●土曜日:10:00~12:30●受講料:6回、18,636円 ●講座日:4/2 川越:蔵の街を地形で攻める!

5/7 虎ノ門:江戸のダムとは?

6/4 茅場町:渋沢栄一の夢とは?

7/2 日野:水の郷をめぐる

7/30 市川スクール:スリバチの新たなる楽しみ方 9/3 曳舟・押上:下町低地の微地形をめぐる



9009

9015

9010

③フクロウタペストリー

森へ行こうよ! ~関東近郊の森・森林公園へ~

渡辺 一夫 森林インストラクター 農学博士

9/8 連光寺の里(多摩市)

●木曜日:10:00~14:00 ●受講料:5回、**15.530円**(お弁当持参) ●講座日:4/14 荒川河畔林と岩淵水門(北区) 5/12 生田緑地(川崎市) 6/9 佐倉城址公園(佐倉市) 7/14 砧公園(世田谷区)

切絵図で歩く「江戸の坂」~御府内近郊編~

山野 勝 日本坂道学会会長

●木曜日:13:00~16:00 ●受講料:5回、16,805円

●講座日:4/28 上目黒~三田(目黒区)

6/23 北品川~東大井(品川区) 5/26 山王~馬込(大田区) 7/28 南平台~代官山(渋谷区) 9/22 大橋~中目黒(目黒区)

名建築を訪ね歩く ~名建築の名ガイドとともに~

下村 純一 日本写真家協会会員 早稲田大学講師

急速に変わりつつある都内近郊。残された近現代建築やその軌跡、遺構を追います。

●金曜日:10:00~13:00 ●受講料:5回、15,530円 ●講座日:4/15 哲学堂と中野の迷宮ブロードウェイ 5/20 横浜、山手の洋館と元町商店街

6/17 日本橋の老舗デパート 三載VS喜島屋 7/15 等々力渓谷と吉田五十八 9/16 アールデコの伊勢丹と新宿御苑

絵地図師と楽しむ 東京のんびり散歩

高橋 美江 絵地図師 散歩屋

生き生きとした街の表情、そこに住む人の魅力をご一緒に楽しみましょう。

●金曜日:11:00~14:30●受講料:4回、14,440円

●講座日:4/8 根津界隈の下町歩き 5/13 有明·広域防災公園 6/10 芝増上寺・東京タワーを巡る 9/9 羽田モノレールの旅

子どもを 助ける! 小児国際救急法を習得する

藤井 身江子

MFA(メディック・ファーストエイド)Japanインストラクター

小児、乳児のためのCPR(心肺蘇生法)、 AED(自動体外式除細動)とその他の応 急手当てを習得する集中プログラムで す。ご両親やご家族だけではなく、学校教 諭、保育士や保育施設勤務の看護師、ス ポーツコーチなど、子どもを病気や事故 から守る必要がある方々におすすめで す。米国では保育者に課せられた応急手 当ての基準を満たしている資格です。



5/30(月) 10:00~18:00(昼休憩1h含む) 受講料:28,760円(教材費込み) 0001

※修了時に修了認定証が即時発行されます。

ペット災害危機管理士®認定講座

①4級「人とペットを守る」 ②3級「ペットと避難する」

大出 智恵美

受講料:3.660円

(一社)全日本動物専門教育協会 ペット災害危機管理士®特任講師

人とペットの身を守るために、災害発生時の危機 管理の知識を集中的に学ぶペット資格講座です。 忙しい方でも短時間で資格取得できます。 ※講座最後に認定試験を実施、合格者には後日協 4級…人とペットを守る準備の知識が身につきます。 ■

3級…非常事態の避難に関する知識習得です。



①5/31(火) 10:00~12:30 ②5/31(火) 13:30~16:00 受講料:6.660円 ①0002 ②0003

マクラメ・デザイン ®バッグ

マクラメ作家 QuaGr'e 9090主宰

木綿や麻などの自然素材の 糸を結び編む伝統技法、マ クラメ。マクラメ作家の近 藤マ帆先生は、森や水、自然 を感じさせる、大人テイス トの作品を発表していま す。春からの講座は、3つの 作品。3月は、初めての方向 けに糸の色の組合せを楽し みながら編むコースター。 4月は夏向けの八宝編みの バッグ、5月は枝に留まる 森の妖精、フクロウのタペ ストリーです。作って、飾って、 使って、お楽しみください。



受講料:各回3,360円(教材費別途)

①3/20(日)13:00~16:00 マクラメコースタ ②4/17(日)13:00~16:30 八宝編みのバッグ

③5/15(日)13:00~16:30 フクロウタペストリー

新型コロナウイルス感染防止のために

講座ごとに

10010 20011 30012

お申込み方法

●ホームページ・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。 **2047-325-8211**

● 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」は郵便局・コンビニエンスストアでお支払いできます。

● 「申込書類一式」の中の日時、持ち物等ご確認の上、 受講日にお越しください。

お申込み・受講上のご注意

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・年会費はいただいておりません。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 ● 受請評は、請座が中止になった場合を除さ、原則としくわ返しいたしまでん。
●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。 ■ 定員になり次等締め切ります

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

● 受講初日にお渡しする「受講者証」は、いつもご持参下さい。ザタワーズウエストでは、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。

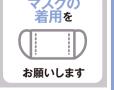
● 講師やほかの受講者の方などに迷惑をかけるような行為があった場合は、受講をお断りする

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。

消毒を 机と椅子の +

All Marie 設置しています 消毒をしています



◆ご受講の皆さまには、ご自宅から外出される前の検温、および十分な健康観察の上での 参加をお願いしております。 ●掲載講座の中には、満席となっている講座もあります。該当講座をご希望される場合は

「受講待ち登録」をご利用いただきます。