

学校法人

さくら通り沿い

# NHK学園 国立本校 オープン スクール

## 042-572-3901

受付時間 9:30~17:30  
(土曜は15時まで・日曜・祝日休み)



ホームページから  
お申し込みできます。

### NHK学園は 入会金無料!



NHK学園 本校 検索

JR 国立駅 徒歩5分  
JR 谷保駅 徒歩10分  
無料駐車場あり

〒186-8001 国立市富士見台2-36-2

## 【講演】カサハラ式 足と健康との関係 外反内反・浮き指改善で健康に!

「足」に関心がないのは、「健康」に関心がないのと同じ。いつも健康な人と、いつも調子の悪い人の差は「足」にあったのです。人間の土台「足裏」から全身を「重力」とのバランスで整えると、姿勢が良くなり正しい歩行が促されます。40歳以降に見られるひどい外反内反「足へバーデン(仮称)」についても、大きな反響を呼んだ「あなたの指先、変形していませんか?」の著者・笠原氏が丁寧に解説。人生100年時代、足・ひざ・腰・首の不調は「末病のうちに足から改善」して健康寿命を延ばしましょう。



▶短期3回「実践編」は2020年春に開講予定です。

講師 外反母指・浮き指・へバーデン結節研究家/過労性構体医学創始者  
カサハラフットケア整体院 院長(柔道整復師) 笠原 肇

3/31(火) 13:00~15:00 3,867円(3本指テーピング靴下プレゼント) [4581]

## おうちで気軽にロコモ予防

NEW!

海竜社

コリ固まった「冬の体」をゆるやかにほぐしましょう。血流を促し、関節の可動域を広げ、筋力アップを目指します。講座後は、背筋がピンと伸び、呼吸が深くなり、歩幅も大きく軽やかに。ロコモティブシンドローム予防にも。リビングルームでも気軽にできるヨガで元気に春を迎えましょう!



講師 広池ヨーガ研究所講師  
河原 けい子・羽深 田鶴子・本間 睦世

3/6・13・27(金) 10:00~11:30 3回 8,280円 [4579]

## 名店の味をご自宅で 一生モノの定番ケーキ

NEW! 6名限定

ウィーン「デメル」をはじめ西欧の伝統の味を、日本で手に入る材料で作る。アットホームな教室です。西欧菓子の興味深い歴史と背景も学びます。メニュー:フルーツタルト(右写真)、ショコラ・シュニッテン  
※講師デモンストレーション、実習、試食、1人1台お持ち帰り



講師 オーストリア食文化協会理事  
国立「伊藤屋」シェフ 伊藤 公明

3/17・31(火) 10:30~13:30 2回 10,870円(材料費3,870円含む) [4580]

## 陶芸~つや消しの器~

NEW!

マット釉を使って、粗い質感を生かした土のぬくもりを感じる器を2つ作ります。使いやすくお料理が映える作品は、毎日の食卓に欠かせない存在に。講師の豊富な知識とあなたの感性を生かして、本格的な焼き物づくりを楽しみましょう。



講師 日本工芸会正会員 東 典男

2/28・3/6・3/13(金) 10:00~12:30  
3回 12,750円(材料費・焼成費1,200円含む) [4574]

## やさしい春の手しごと 初心者さんの手まり教室

NEW!

草木染め100%のお好きな色の綿糸を使い手まりを3つ作ります。初級やハーブを芯に、アロマオイルを垂らして糸を巻き重ね、伝統文様を刺繍します。手まりは「丸く収まる」「うまく転がる」など昔からの縁起物。インテリアに、お守りに、贈り物に。2/18:巻きかがり、3/3:伝統文様(桃)、3/17:伝統文様(紡錘形十字文)



講師 テマリシヤス講師 望月 宏美

2/18・3/3・17(火) 13:00~16:00  
3回 10,980円(材料費4,500円) [4573]

## はじめてのいけばな

NEW!

室町時代に池坊専慶が華道の理念を確立した事から、池坊は「いけばなの根源」とも呼ばれています。伝統文化を受け継ぎ季節の花に触れ、時には現代的な美も楽しみ、豊かな心を養いましょう。初めての方でも生けやすい花材や花器を使い、2回で基本の形を学びます。



講師 家元池坊華道教授 土田 紅暹

3/11・25(水) 10:00~12:00  
2回 7,400円(花材費2,600円含む) [4578]

## イチゴで押し花アート

NEW!

色鮮やかな押し花の世界。イチゴをスライスし乾燥させたものを使い、飾り付け作ります。作品は丁寧に額装することで、自然が持つ美しさを、長く楽しむことができます。デモンストレーションでイチゴの色を美しく押し花も学びましょう。



講師 柳川押花学園講師  
今井 巴七江/笠松 ヤエ子

3/10・24(火) 10:30~12:30 2回 4,500円(材料費別5,500円) [4577]

## くらしの中の美味しい薬膳

NEW!

~からだと心にやさしいごはん~

毎日の食事も旬の食材の力を活かせば薬膳料理となります。冬から春への季節の変化によるからだの心臓の不調を薬膳で予防・改善していきましょう。

1月:カラダを温める食材、2月:精神を安定させる食材、3月:気を補う食材



講師 国際中薬膳師・薬剤師 西土井 晴子

1/24・2/28・3/27(金) 10:00~13:00 3回 16,062円(材料費6,111円含む) [4575]

## 特別体験フェア

定期講座(中面)の1日体験デーです。この機会に是非!

### プロから教わる ハレの日の食卓

ひと口サイズで食べやすく、コロンとした手まり寿司を中心に、記念日やお祝いごとの食卓を彩る3品を作ります。予定メニュー:手まり寿司、鯛の桜蒸し、和風カプレーゼ  
※講師デモンストレーション、調理実習、会食



講師 織田調理師専門学校 日本料理専任講師 今井 靖人

3/21(土) 10:00~13:00  
4,800円(材料費2,037円含む) [4588]

### 指先まで美しく! アロマハンドマッサージ

数種の精油から選んだ香りトリートメントオイルを作り、マッサージを練習。優しい香りに包まれた至福のひとときです。  
※「マジヨラム」精油お持ち帰り付



講師 AEAJアロマセラピーインストラクター・アロマブレンドデザイナー 高橋 あけみ

2/20(木) 10:30~12:00  
4,700円(材料費2,000円含む) [4587]

### 切絵図で歩く「江戸の坂」歴史散歩 春日~小石川(文京区)を歩く

現地講座

現代地図と切絵図を併せ持ち、江戸の面影を探して様々な坂を歩きます。かつて伝通院を中心に発展した寺町で、周辺に武家屋敷と町屋が密集した地。徳川家の女性達が眠る境内に入り、將軍の威光を実感します。  
◎東京メトロ丸ノ内線・南線「後楽園駅」集合



講師 日本坂道学会会長 山野 勝

3/17(火) 13:00~16:00 3,400円(資料代含む) [4599]

### 小島なおのこれから短歌「家電」を詠む

寂しいときにあける冷蔵庫、電子レンジの「チーン」の音。短歌をこれから始めた方も身近なテーマで日々のくらしを詠んでみませんか。作品を1首提出して、共感したり、思わぬ視点に感嘆したり。和やかなひとときです。



講師 「コスモス」会員・現代歌人協会会員 小島 なお

3/10(火) 13:00~15:00 2,900円 [4591]

### はじめての墨絵 くにとちの桜を描く

日本人の詩情に深く響く墨絵は、春の空気を描くのにぴったり。講師のお手本をもとに桜を描きながら、その筆づかいを練習してみます。用具はお貸しします。どうぞお気軽に。



講師 現代水墨画協会同人 松尾 恵生

3/18(水) 10:00~12:00  
3,250円(用具貸出代500円含む) [4589]

### 関東名刹紀行 運慶の仏像に会う ~横須賀市 浄楽寺、満願寺ほか~

現地講座

運慶作の仏像が安置されている2か寺を訪ねます。浄楽寺では、仏像の拝観を予定。ほとけさまの表情や衣など見て感じることを語りあいませんか。  
◎京浜急行「新逗子駅」集合



講師 中村元東方研究所 東方学院講師 黒川 文子

3/4(水) 10:30~15:30  
3,360円(資料代含む・拝観別別) [4597]

### ポストカードに描く やさしい水彩画

NEW!

ポストカードは小さな宇宙。毎回1枚筆1本でお花や野菜を描いてみましょう。絵に上手・ヘタはありません。下に書きをせず、モチーフの印象を感じるままに、のびのびと色を重ねていきます。画材は100円のもので十分です。



講師 NHK学園講師 石原 葉子

3/6・13・27(金) 10:30~12:00 3回 7,500円 [4576]

### 歴史ロマン古道 ~奥州古街道と武相国境古道が会う里~

現地講座

戦国時代の後北条氏の騎馬隊が移動してきた滝山道の推定ルートと、八幡太郎源義家が通っていた奥州古道のルートを探っていきます。  
◎JR横濱線「矢部駅」集合 歩行距離:約6キロ



講師 古街道研究家 宮田 太郎

3/11(水) 10:00~15:45 3,310円(資料代含む) [4598]

資料請求 お問合せ・お申込は ☎ 042-572-3901 ☎

よくある質問

決まった曜日・時間に関講中!見学(無料)や 体験受講ができます。※キャンセル待ちを除く

- いつから受講できますか? 満員の講座を除き、いつからでも受講できます。始める日の分前受講料をお納めいただきます。
見学・体験はできますか? ほとんどの講座で可能です。お電話でご予約ください。
受講期間はどのくらいですか? 3か月または6か月となっています。その後も継続して開講する予定です。

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes courses like 'やさしいペン・書道', 'あなたも筆ペン上手', '日常のペン習字', 'ボールペン字', 'カリグラフィ', '書を楽しむ', '暮らしに活かす、美しい筆文字', '書を楽しむ・少人数クラス', '書を楽しむ・パーソナルレッスン', 'かな入門・初級・中級', '雅な美を伝えるかな書道', '漢字～入門から創作まで～', '漢字～古典を学び、自由制作を愉(たの)しむ～', '漢字とかな書道', '「NHK学園書道検定」合格をめざす', '日常の書～小筆で学ぶ～'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes '初心者のための裏打ち講座' and '表装～掛軸・屏風～'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes '小島なおのこれから短歌', 'みんなで短歌', '花山多佳子の短歌教室', '神野紗希のさくさく句会', '俳句 近藤教室', '川柳'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes '～書いて、語る～ 100文字エッセイ教室', '4枚小説を書いてみよう!', '原文で読む 源氏物語', '古文書解読', '心をつかむ話し方'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes '将棋・囲碁' section with courses like 'プロに学ぶ!勝又清和の将棋倶楽部', '将棋 ～初級から三段程度～', '囲碁・小泉塾～基礎から棋力アップ～', 'ゆっくり学び、楽しむ囲碁(火)', '囲碁教室(火)', '囲碁教室(月)', '囲碁初級・中級～10級から三段～', '小林孝之囲碁教室'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes 'ジュニア・写真' section with courses like '子ども書道～硬筆と毛筆～', 'デジタル・レディース写真教室', '写真教室～撮影実習と作品講評～'.

Table with columns for course name, instructor, schedule, and fee. Includes '外国語' section with courses like 'ゆっくり中1英語から学ぶ英会話', 'ゆっくり中2英語から学ぶ英会話', 'オトナのゆっくり英会話(月)', 'ゆっくり学ぶ英会話★★', 'もういちど英会話!★', '英会話を楽しもう★', '話せるオトナの英会話(木・午前)★', '英会話 トーク&トーク', '英会話のてほき★', '中学教科書で英会話トレーニング★', '中高年の英会話塾(中学2年～3年レベル)★★', '中高年の英会話塾～入門～★', 'キャシーの英会話サロン★★', 'エンジョイ イングリッシュ★', 'はじめよう韓国語', '使える!伝わる!韓国語★', '韓国語 中級(月)★★', '楽しいハングル★', '韓国語 中級(土)★★'.

歴史・文章・ことば

将棋・囲碁

ジュニア・写真

外国語

体験であなたにぴったりのクラスを見つけよう!

ペン習字・書道

※お申し込み要

表装

短歌・俳句・川柳

健康・美容	広池ヨーガ健康法～体調を整えるらくらく生活ヨーガ～ 河原 けい子/本間 睦世/羽生 田鶴子 広池ヨーガ研究所講師	(金) 10:00 ～11:30	ゆっくり血流を流し全身をほぐし、 毎月テーマに沿ったポーズを行います。	[7004] 10回(1～3月) 27,570円
	気功太極拳健康法 及川 勲子 全日本太極拳協会 理事長 ほか	(土) 14:00 ～16:00	中国由来の神智延命術、 本場の気功太極拳を満喫します。	[7002] 11回(1～3月) 24,717円
	少林寺 気功健康法 横溝 廣子 NHK学園講師 気功師・整体師	(木) 13:30 ～15:00	“自分の健康は自分自身で”をモットーに、 気功を効果的に取り入れる健康法。	[7005] 11回(1～3月) 24,717円
	手づくりアロマ～お肌も気分もリフレッシュ～ 高橋 あけみ AEAJアロマセラピーインストラクター・ アロマブレンドデザイナー	第3(木) 10:30 ～12:00	効能を学び、数種の精油をブレンド した「ハンド温浴」とクラフト作り。	[9003] 3回(1～3月) 7,965円

仏教	仏教って何?～仏教聖典へのいざない～ 堀内 伸二 日印文化交流ネットワーク事務局長 (公財)中村元東方研究所 専任研究員	第3(火) 10:00 ～12:00	「仏教は、何を教えようとしているのか?」 聖典に眼をむけ、ゆっくり紐解きます。	3回(1～3月) 9,033円
	イチから学ぶ日本仏教 黒川 文子(公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第2・4(金) 13:00 ～15:00	「日本の弥勒信仰」「くらしと仏教-甲い・ 葬儀・法要」など、歴史・信仰・文化の面 から学ぶ。	[4012] 5回(1～3月) 14,040円
	坐禅に安らぐ～道元禅の教え～ 来馬 正行 武蔵野・観音院住職(曹洞宗老師)	第4(木) 10:00 ～12:00	椅子に座っても参加できます。 『正法眼蔵随聞記』を読み解き、人生の 根源にかかわる説示に触れます。	[4020] 3回(1～3月) 8,880円
	仏像彫刻～入門から経験者まで～ 溝辺 了恵 NHK学園 仏像彫刻講師	(火) 月1回(火) 10:30 ～15:30	初めての方は、先ず木のボール(丸)を 彫りながら、ノミや彫刻刀の使い方、 木の性質を理解していき、『地藏菩薩』の 全身像を1年以内の完成を目指します。	[5050] 3回(1～3月) 16,674円
	仏画入門 山田 美和(公財)中村元東方研究所 東方学院講師	(月) 月1回(月) 10:30 ～15:30	基礎技法から、講師オリジナルの下図 をなぞる“写仏”、さらに經典の決まり事に 沿って描く“仏画”を学びます。 経験者の方は、紺地、絹本にも挑戦。	[5051] 3回(1～3月) 16,674円
	仏画 山田 美和(公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第1・3(木) 13:00 ～15:00	基礎技法から、講師オリジナルの下図 をなぞる“写仏”、さらに經典の決まり事に 沿って描く“仏画”を学びます。 経験者の方は、紺地、絹本にも挑戦。	[0045] 5回(1～3月) 13,785円

絵画	水で溶かして描く油絵 ～ニオイがなく、からだにやさしい～ 櫻井 重和 NHK学園講師	第1・3(火) 13:00 ～16:00	画材は油絵経験者も迷うことなく使い、 完成作品は本格的な仕上がります。	[5021] 6回(1～3月) 18,678円
	水彩画の魅力 櫻井 重和 NHK学園講師	第1・3(土) 13:30 ～16:00	下書きから構図のきめ方、透明感を 生かした仕上げ方を学びましょう。	[5022] 6回(1～3月) 17,154円
	ペン画・水彩画(混合技法)の世界 白岩 繁夫 NHK学園講師	第2・4(土) 13:00 ～15:30	鉛筆、ペン(耐水性)、色鉛筆や パステルなど多様な画材によって 変化するテクニックを学びます。	[5003] 6回(1～3月) 14,706円

花・華道・茶道	デッサン 蒲生 俊紀 洋画家	(木) 10:30 ～12:30	物の見方、形の捉え方から始め、 明暗の幅を広げ絵画を楽しみます。 水彩・油絵へ進む基礎作りを。	[5005] 11回(1～3月) 25,839円
	油絵 蒲生 俊紀 洋画家	(木) 13:30 ～16:30	表現の自由性を大切に、自己流を伸ばし、 油絵の魅力を追求めます。	[5006] 11回(1～3月) 33,682円
	気軽に淡彩・スケッチ 蒲生 俊紀 洋画家	(月) 10:30 ～12:30	「どのように描いてよいかわからない」 「画材をどう使えばよいか」などの 疑問に答え、風景・静物・人物を 織り交ぜたマンツーマン方式の学習。	[5032] 10回(1～3月) 24,510円
	水彩画入門 石原 葉子 NHK学園講師	(金) 10:30 ～12:30	「どのように描いてよいかわからない」 「画材をどう使えばよいか」などの 疑問に答え、風景・静物・人物を 織り交ぜたマンツーマン方式の学習。	[5023] 10回(1～3月) 24,510円
	水彩画入門 石原 葉子 NHK学園講師	(金) 13:30 ～16:30	技法だけでなく「何を描きたいか」を 大切に「自分の絵」を描きます。	[5004] 10回(1～3月) 24,510円
	水彩スケッチ 白岩 繁夫(第1・3担当)/ 白岩 薫(第2・4担当) NHK学園講師	(水) 13:30 ～16:00	日々の暮らしの中で目にするものを、 短時間で生き生きと豊かに 表現しましょう。	[5018] 11回(1～3月) 26,961円
	心を贈る絵手紙 岡本 和子 日本絵手紙協会公認講師	第2・4(水) 10:00 ～12:00	ヘタでいいヘタがいいがモットーの 絵手紙。レモンやパプリカなどハガキ 一杯に大きく描くことからスタートし、 巻き紙などにも挑戦します。	[5029] 6回(1～3月) 14,706円
	絵手紙(四季) 早川 美知江 日本絵手紙協会公認講師	第1・3(水) 10:00 ～12:00	ヘタでいいヘタがいいがモットーの 絵手紙。レモンやパプリカなどハガキ 一杯に大きく描くことからスタートし、 巻き紙などにも挑戦します。	[5031] 5回(1～3月) 12,255円
	水墨画～はがき絵から額絵まで～ 松尾 恵生 現代水墨画協会同人	第1・3(水) 10:00 ～12:00	筆づかいと墨を用いた伝統的な 描法(筆法)を、進度に合わせ学びます。	[5008] 5回(1～3月) 12,765円
	缶羊・墨画教室 鈴木 缶羊 NHK学園講師	第1・3(火) 10:00 ～12:00	進度に応じたお手本に沿って、墨の 美しさ、不思議さを味わい描きます。	[5017] 6回(1～3月) 14,706円

音楽	ウクレレde簡単な楽曲をソロ演奏(初級) 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・ プロウクレレ奏者	第1・3(水) 10:00 ～11:20	ドレミ(音階練習)からはじめ、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。	[6013] 5回(1～3月) 16,430円
	お気に入りのJ-POPをウクレレで!(中級) 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・ プロウクレレ奏者	第1・3(水) 11:30 ～13:00	J-POPやハワイアン、ポップスなど、 ジャンルを超えた楽曲のメロディで 「ウクレレがこんな風に演奏出来る なんて…」 今までのイメージが変わります!	[6007] 5回(1～3月) 16,430円
	超入門・ウクレレ教室 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・ プロウクレレ奏者	第1・3(水) 13:30 ～15:00	J-POPやハワイアン、ポップスなど、 ジャンルを超えた楽曲のメロディで 「ウクレレがこんな風に演奏出来る なんて…」 今までのイメージが変わります!	[6006] 5回(1～3月) 16,430円
	オカリナで大好きな曲を! ～初級・中級クラス～ 片岡 みゆき オカリナ奏者	第2・4(金) 10:00 ～11:30	「ドレミ」の音からはじめ、もち方、 指穴の押さえ方、音の出し方など、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。 温かみのある音色で、懐かしい日本の 唱歌や世界の名歌を吹きましよう。	[0070] 6回(1～3月) 16,542円
	基本ができる方のオカリナ教室 片岡 みゆき オカリナ奏者 <b>キャンセル待ち</b> 10名限定	第2・4(金) 13:00 ～14:00	「ドレミ」の音からはじめ、もち方、 指穴の押さえ方、音の出し方など、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。 温かみのある音色で、懐かしい日本の 唱歌や世界の名歌を吹きましよう。	[6005] 6回(1～3月) 16,542円
	超入門・オカリナ教室 片岡 みゆき オカリナ奏者 <b>10名限定</b>	第2・4(金) 14:10 ～15:10	「ドレミ」の音からはじめ、もち方、 指穴の押さえ方、音の出し方など、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。 温かみのある音色で、懐かしい日本の 唱歌や世界の名歌を吹きましよう。	[6008] 6回(1～3月) 16,542円
	～人生はいつまでも青春～ ギター教室(ソロのレッスン) 滝波 剛雄 日本ギター連盟正会員 <b>10名限定</b>	第2・4(土) 10:00 ～12:00	アコースティック、クラシックギターが 対象。練習曲はご希望に合わせます。	[6009] 6回(1～3月) 18,372円
	弦楽合奏教室(一般経験者) ～N響団友・元ロイヤルコンセルトヘボールによる～ 村上 和邦 バイオリン奏者	(土) 10:00 ～11:30	ヘンデル、モーツァルト、ブリテンの 楽曲を数回で1曲仕上げます。	[0007] 7回(1～3月) 22,862円
	扇靖流 大正琴～アンサンブル～ 岩佐 扇靖 扇靖流家元	第1・3(水) 10:00 ～12:00	指運び、リズムの取り方からはじめ、 童謡、クラシックの幅広いジャンル。	[6003] 5回(1～3月) 13,785円
	シニアのためのピアノ教室(月)・(土) 石丸 由理 音楽家	(月)10:30～ (土)11:00～	1人ずつの個人レッスン。 初心者の方も、楽譜の読み方、 音楽の基礎を学べます。 演奏だけでなく、音楽を総合的に 学習し楽しみましよう。	[6001][土6004] 3回(1～3月) 9,624円

音楽	身近に楽しむクラシック音楽 ～パハの名曲を聴こう～ 長岡 英(めぐみ) 武蔵野音楽大学講師	月1回(火) 10:30 ～12:00	聴きどころや創作の背景を紹介。 音楽室で、音源や映像を味わいます。	[6010] 3回(1～3月) 8,271円
	東京・水辺の自然散策★ 寺田 浩之 ココペリプラス代表	第4(水) 10:00 ～12:00	「真冬の井の頭と水生生物館」 「東京湾最大の干潟にミヤコドリを追う」	[9095] 2回(1～2月) 6,510円
	東京「スリバチ」地形散歩★ 皆川 典久 東京スリバチ学会会長	月1回(土) 10:00 ～13:00	「特製地形マップ」片手に 毎回6kmほどのアップダウンを制覇!	[9094] 3回(1～3月) 9,318円
	江戸東京の歴史を探検する★ 森 和也(公財)中村元東方研究所 専任研究員	第4(金) 13:00 ～16:00	「四谷周辺探検」 「日本橋・兜町周辺探検」ほか	[9093] 3回(1～3月) 9,318円
	切絵図で歩く「江戸の坂」歴史散歩★ 山野 勝 日本坂道学会会長	第3(火) 13:00 ～16:00	歩行距離 約8km 「坂町～荒木町(新宿区)界隈の坂を歩く」ほか	[9088] 3回(1～3月) 10,083円
	歴史ウォーキング★★ 山崎 常雄 NEAL自然体験活動総括指導者	第1(金) 9:30 ～15:30	歩行距離 約8km 「江戸城36見附を歩く」ほか	[9087] 3回(1～3月) 9,930円
	里山を歩く★★★ 山崎 常雄 NEAL自然体験活動総括指導者	第3(金) 日帰り	歩行距離 約8km 1月 鍋割山、2月 日向山ほか	[9081] 3回(1～3月) 9,624円
	関東名刹紀行★ 黒川 文子(公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第1(水) 10:30 ～15:30	歩行距離 約4km 弘福寺 長命寺(東京都 墨田区)ほか	[9084] 3回(1～3月) 10,080円
	歴史ロマン古道★ ～武蔵と相模のカントリー・ロードを歩く～ 宮田 太郎 古街道研究家 総務省地域力創造アドバイザー	第2(水) 10:00 ～15:45	歩行距離 約5～6km 「小平に東山道武蔵路と鎌倉街道上道を探る」ほか	[4019] 2回(1～3月) 6,620円
	レストランで旅するイタリア 篠利幸 フォトジャーナリスト (公財)日伊協会理事 <b>キャンセル待ち</b> <b>食事代別</b>	第2(金) 13:00 ～15:00	都心のイタリア料理店を会場に フルコースを味わい、硬軟さまざまに 歴史や文化、芸術を学びます。	[9079] 3回(1～3月) 10,386円

料理	手づくり調味料を仕込む オザワ エイコ「かもしろ」主宰 クラブ記念国際高等学校非常勤講師 <b>材料費含む</b>	月1回(火) 10:30 ～13:30	合わせ味噌、韓国キムチ、 自家製しょうゆ ほか	[0025] 3回(1～3月) 15,150円
	魅惑の西欧菓子 伊藤 公朗 オーストリア食文化協会理事 「伊藤屋」シェフ <b>材料費含む</b>	第2(火) 10:30 ～13:30	トリュフ・トルテ、クロック・ザ・マンド、 サクラ(春のムース) ほか	[0026] 3回(1～3月) 15,150円
	くらしの中の薬膳～からだ心にやさしいごはん～ 西土井 晴子 国際中医薬膳師 薬剤師 <b>材料費含む</b>	第4(金) 10:00 ～13:00	精神を安定させる食材 気を補う食材 ほか	[0022] 3回(1～3月) 16,062円
	「日本料理」～毎日の献立から季節のおもてなしまで～ 今井 靖人 織田調理師専門学校 日本料理専任講師 <b>材料費含む</b>	月1回(土) 10:00 ～13:00	鯛ごはん、空也蒸し、 若鶏の竜田揚げ～油淋ソース～ほか	[0021] 3回(1～3月) 14,382円

花・華道・茶道	男の料理 運本 宣子 料理研究家 <b>材料費含む</b>	第1(土) 10:30 ～13:00	鯛かぶら、切り干し煮なます、 五穀ごはん、ハマグリ潮汁ほか	[0009] 2回(2～3月) 10,606円
	手打ちそば・うどん教室 藤田 敏夫 稲城市「花子茶屋」元店主 <b>材料費含む</b>	第2(土) 13:30 ～16:00	そば石臼で挽く究極のそば粉で 本格的なそば。男性に人気。	[9089] 3回(1～3月) 12,852円
	「プリザーブドフラワー」アレンジメント 浅井 薫子 プリザービングフワフワ協会 代表理事	第2(金) 10:00 ～12:00	素敵なインテリア用品を作りながら、 基本の扱い方を学びます。	[9043] 3回(1～3月) 7,047円
	～生花から自分でつくる～ 手づくりプリザーブドフラワー 浅井 薫子 プリザービングフワフワ協会 代表理事	第2(金) 10:00 ～12:00	生花を特殊な加工液に漬け込み 加工しアレンジメントを楽しみます。	[9004] 3回(1～3月) 7,047円
	花レッスン! 中尾 恵里子 日本フラワーデザイナー協会講師	第3(木) 10:30 ～12:30	生花や様々な花材で季節の花合わせ を楽しみます。五感で触れ合うことを 大切に。	[8095] 3回(1～3月) 7,965円
	いけばな池坊 土田 紅運 家元池坊華道教授 <b>花材費含む</b>	第2・4(水) 10:00 ～12:00	草木の自然美、現代感覚での 美の捉え方などを学びましよう。	[8052] 6回(1～3月) 21,894円

手芸・工芸	嵯峨御流のいけばな 黒瀬 智甫 嵯峨御流正教授 <b>花材費含む</b>	第2(土) 10:00 ～12:00	基本花態から始め、個性的な花型へ、 一木一草一輪を大切にしながら基礎 技術を学んでいきます。	[8053] 3回(1～3月) 10,647円
	テーブル(立礼)で楽しむ茶道・表千家 佐伯 宗安 <b>キャンセル待ち</b> <b>水屋料含む</b>	第4(月) 10:30 ～12:30	割稽古(茶道具の扱い方、お菓子の いただき方など)から進めていきます。	[8051] 3回(1～3月) 9,801円
	ナンタケットバスケット (午前) 咲花 一恵 <b>各5名限定</b> New England Nantucket Basket Association 日本ナンタケットバスケット協会 公認インストラクター	第2・4(火) 10:00 ～12:00	フォーマルな席でも持つことができる 唯一のバスケットは、修理をしながら 代々受け継ぐ由緒ある芸術品。 基本のラウンドバスケット制作から はじめ、蓋付き丸形、楕円型など制作。	[9057] 5回(1～3月) 25,495円
	ナンタケットバスケット (午後) 咲花 一恵 <b>各5名限定</b> New England Nantucket Basket Association 日本ナンタケットバスケット協会 公認インストラクター	第2・4(火) 13:00 ～15:00	フォーマルな席でも持つことができる 唯一のバスケットは、修理をしながら 代々受け継ぐ由緒ある芸術品。 基本のラウンドバスケット制作から はじめ、蓋付き丸形、楕円型など制作。	[9058] 5回(1～3月) 25,495円

手芸・工芸	陶芸～土とのふれあい～ 東 典男 日本工芸会正会員 <b>材料費・焼成代含む</b>	(金) 10:00 ～12:30	板皿、つや消しの器と自由作品。	[9046] 10回(1～3月) 42,330円
	～広瀬光治が贈る～ 優雅なメッシュワーク 広瀬 光治 ニットデザイナー <b>キャンセル待ち</b>	第3(水) 10:00 ～15:00	かぎ針のモチーフをかぎりの テクニックでつなぐメッシュワーク。	[9070] 3回(1～3月) 21,102円
	押し花アート 今井 巴七江/笠松 ヤエ子 柳川押花学園講師	第2・4(火) 10:30 ～12:30	押し花技法、花の処理、保存法、 採取方法ほか、自然の花をそのままの 色で製作する技法を習得します。	[9027] 5回(1～3月) 11,235円
	手織り・裂き織り 今井 香里 日本生涯学習協議会 リビングアート手織り倶楽部講師	(入門) 第1(木) 10:00 ～12:00	ランチョンマットからはじめ、 古くなった着物やYシャツ、 ネクタイなど布を裂き、卓上織り機で 新しい布としてよみがえらせます。	[9055] 2回(1～3月) 6,124円
	手織り・裂き織り 今井 香里 日本生涯学習協議会 リビングアート手織り倶楽部講師	(倶楽部) 第1(木) 10:00 ～12:00	ランチョンマットからはじめ、 古くなった着物やYシャツ、 ネクタイなど布を裂き、卓上織り機で 新しい布としてよみがえらせます。	[9056] 2回(1～3月) 8,264円
	サコタカコ創作ビーズ織り 藏方 律子 サコタカコ創作ビーズ織り講師	(初級) 第1・3(水) 13:00 ～15:00	プログラムに沿って、カトレアの ペンダントからはじめ、ブローチ、 ネックレス、小物入れと 段階を踏んで制作します。	[9002] 5回(1～3月) 11,235円
	サコタカコ創作ビーズ織り 藏方 律子 サコタカコ創作ビーズ織り講師	(上級) 第1・3(水) 13:00 ～15:00	プログラムに沿って、カトレアの ペンダントからはじめ、ブローチ、 ネックレス、小物入れと 段階を踏んで制作します。	[9001] 5回(1～3月) 12,255円
	消しゴムはんこを作ろう! 内藤 志保 消しゴムはんこ作家	第4(月) 10:30 ～12:30	図案に沿って、季節のモチーフに 挑戦しましょう。	[0053] 2回(1～3月) 5,310円
	羊毛フェルト 千賀 寿美子 ウィズクラフト主宰	第4(水) 10:00 ～12:00	専用針を羊毛に刺し、動物や お人形などの作品を完成させます。	[0059] 3回(1～3月) 7,659円
	カービング～石けん・くだもの・野菜～ きむら なお子 カービング・サロン・KIZUNA講師 <b>材料費含む</b>	第2(水) 10:00 ～12:30	タイの伝統工芸。フルーツや野菜、 石けんを華やかに彫刻します。	[0054] 3回(1～3月) 14,478円
はじめての鎌倉彫 宝亀 宝山(ほうき ほうざん) 鎌倉彫一陽会講師	第2・4(火) 13:30 ～16:00	刀の研ぎ方・持ち方、基本の彫り方から 始め、お盆、茶托、銘々皿等、 カリキュラムと進度に応じた彫り方を 学びます。	[5053] 5回(1～3月) 14,295円	

美しい文字への第一歩! 書道講座 体験のための特別プログラム

**米山睦子の かな入門(2・4土)**

かなの醍醐味である連綿や変体がなを学び、季節のやさしい俳句を短冊に仕上げてください。講師が目の前で1枚ずつ手本をお書きし、筆運びやリズムをお伝えします。

※対象: 書道経験のある方

講師 米山 睦子  
3/14(土) 13:00~15:00  
2,600円(半紙・短冊代300円含む) [4594]

**清水じゅん子の 書を楽しむ(1・3金午後)**

大筆又は小筆(筆ペン可)から選んで練習いたします。月2回の定期講座では筆の特性を生かして書くことを目指し、生活の中に書を楽しむを生かせるよう、実用的なものもご相談いただけます。

講師 清水 じゅん子  
3/6(金) 13:00~15:00  
2,300円 [4595]

**佐藤順子の あなたも筆ペン上手**

ここぞという場面です。自信を持って書けると嬉しいですね。講師のお手本をもとに、ハガキにご自分の住所・氏名を練習いたします。定期講座では漢字・かなの基本から、慶弔袋など実用的に学びます。

講師 佐藤 順子  
3/6(金) 10:00~12:00  
2,250円(資料代50円含む) [4592]

**上野清美の やさしいペン・書道 午後**

永字八法といわれ、漢字の基本点画が含まれる「永」の字を、教科書執筆の講師のお手本で練習します。筆で大きく文字を書く楽しさを味わいましょう。(定期講座では毛筆・硬筆どちらでもお選びいただけます。)

講師 上野 清美  
3/19(木) 13:00~15:00  
2,250円(資料代50円含む) [4593]

**こども書道(月) ~硬筆または毛筆~**

新小学3年生以上を対象に「書くことが楽しくなる」ことを目指して、姿勢、字形の整え方まで丁寧に学べます。月2回の定期講座では学校の課題もご相談いただけます。新学期前にぜひ。

講師 水品 悦子  
3/16(月) 16:40~17:40  
1,600円 [4596]

**はじめての鎌倉彫**

700有余年の歴史を歩み、指先で木のぬくもりを感じながら、日常に生かせる伝統工芸です。初めての方でも興味があれば大歓迎。刀の扱い方から始め、鍋敷きや銘々皿、茶たぐなどに挑戦します。

講師 宝亀 宝山  
第2・4(火) 13:30~16:00 [5053]

**カービング ~石けん・くだもの・野菜~**

700年に及ぶタイの伝統文化を本格的に学びます。「ナイフ1本」で、身近な素材に奥行きある細やかな模様を彫り上げます。細かい作業を重ね、完成に至ったときの達成感はやみつきです。

講師 きむら なお子  
第2(水) 10:00~12:30 [0054]

**消しゴムはんこを作ろう!**

インクの色や重ね押しなど、彫り方・押し方のコツを掴みアレンジを楽しみます。1月は冬のモチーフを彫ってスノードームのように押し、3月はたんぽぽ・苺などの春のモチーフを彫ります。

講師 内藤 志保  
第4(月) 10:30~12:00 [0053]

**魅惑のモザイクアート トルコランプ**

イスタンブールの人気のお土産であり、オスマン帝国時代から宮殿にて使用されている伝統工芸のトルコランプ。色鮮やかなビーズやガラスを組み合わせて、エキゾチックなスタンドライトを作ります。灯りをつければ宝石をちりばめたかのような姿に思わすうっとり。(サイズ約30cm×10cm)

講師 トルコ文化センター 日本人講師  
3/30(月) 10:00~12:00 [4582]  
または 14:00~16:00 [4583]  
各 10,450円(材料費・送料7,090円含む)

**俳画のてほどき**

四季の風物を簡素で大胆に描き、賛(俳句)を添える趣深い絵画です。俳句が作れなくても、書道に自信がなくても大丈夫。手本をもとに基本から学びます。豊かな心で筆をとってみませんか。

講師 小森谷 香統  
第1(金) 13:30~15:30 [5027]

**新年! 習いごとはじめ**

初心者大歓迎  
詳細は中面をご覧ください

**サコタカコ創作 ビーズ織り初級**

織り機を使い、色彩豊かなガラスビーズを布のように織り込む美しい手芸。ビーズ織りの小物は、上品な光沢と身体にしっかりと馴染むしなやかさが魅力です。

講師 蔵方 律子  
第1・3(水) 13:00~15:00 [9002]

**旬な話題満載の将棋**

※指導対局あり

初心者クラス [2010] プロに学ぶ! 勝又清和の将棋倶楽部  
現役棋士のわかりやすい解説が定評の月2回クラス。タイトル戦の解説や対局を、脳トレ感覚で楽しみましょう!

講師 勝又 清和 第1・3(火) 10:00~12:00

初級から三段程度 [2004] 将棋 上達に欠かせない「定跡と手筋」の解説と終盤感覚を養い、自己流から脱皮し本筋の将棋を目指します。

講師 内田 昭吉 (金) 10:00~13:00

**気軽に淡彩・スケッチ(月)**

「どのように描いてよいかかわからない」という初心者の方も、マンツーマン方式で淡彩スケッチのコツを学びます。透明水彩の画材の使い方を習得し、身の回りの様々なものを描きましょう!

講師 蒲生 俊紀  
(月) 10:30~12:30 [5032]

**写真教室**

四季が織りなす風景などの野外撮影と、作品を投影した講評を繰り返します。漠然と撮っていた写真も、経験と理論を積み重ねることで着実に上達します。

講師 小林 哲是  
写真教室(木)または(金) 10:00~12:00 [0003] [0001]  
レディース教室 第1・3(木) 13:00~15:00 [0004]

**旬をギュッ! 手づくり調味料を仕込む**

おいしくて安全な自家製調味料を仕込んでお持ち帰りいただき、昼食ではその活かし方を学びます。

1月:米麹と麦麹の合わせみそ  
2月:韓国キムチ3種  
3月:「しょうゆ」を仕込む ほか  
※調理実習、昼食

講師 オザワ エイコ  
月1回の(火) 10:30~13:30 [0025]

**今すぐ始められる英会話講座**

詳しくは中面(p.2)へ  
まずは体験受講でクラスの雰囲気を感じてください!

講座名	講師	日時
中学教科書で英会話トレーニング	福岡 博子	(木) 10:00~12:00
ゆっくり中2英語から学ぶ英会話	藤本 幸子	(水) 13:00~15:00
英会話を楽しもう	藤本 幸子	(水) 10:30~12:00
中高年の英会話塾 ~入門~	鶴谷 美登里	(水) 13:30~15:30
英会話のてほどき	プライズ・ポイヤー 福岡 博子	(水) 10:00~12:00
エンジョイ イングリッシュ	ワタナベ・ナオキ	月2回(土) 10:00~12:00
英会話トーク&トーク~レベル2~	プライズ・ポイヤー 藤本 幸子	(金) 13:00~15:00
キャシーの英会話サロン	キャサリン・小林	(水) 10:00~12:00

**坐禅に安らぐ~道元禅の教え~**

日常からひととき離れ、静かに坐ってみませんか。坐禅の後は、道元の日々の言葉を記した「正法眼蔵随聞記」を読み解きながら、人生の根源にかかわる説示に触れます。椅子での坐禅もできます。

講師 来馬 正行  
第4(木) 10:00~12:00 [4020]

**仏教って何? ~仏教聖典へのいざない~**

「仏教の全体像はどうなっているのか?」「結局のところ何を教えようとしているのか?」といった疑問を、「仏教聖典」そのものに眼をむけ、自由な質疑応答を繰り返しながらゆっくり紐解きます。

講師 堀内 伸二  
第3(火) 10:00~12:00 [4018]

**やさしい梵字仏 ~幸せを祈る文字~**

子年の守り本尊・千手観音菩薩の放つ光明とその存在は無量であり、大慈悲をもって苦しみを除いてくださいます。特製の朴筆を使って書写してみよう。皆様にとって良い一年となりますように...

講師 山本 孝円  
第3(月) 13:00~16:00 [1025]

**仏像彫刻(月) ~入門から経験者まで~**

初めての方は、先ず木のボール(丸)を彫りながら、ノミや彫刻刀の使い方、木の性質を理解していき、「地藏菩薩」の全身像を1年以内の完成を目指します。(その後は、お好きな仏像に挑戦してください)

講師 溝辺 了恵  
月1回の(月) 10:30~15:30 [5051]

**囲碁** 曜日・時間と棋力で選べる6講座!

棋力	講座名	講師	日時
13・19路で打てる	ゆっくり学び・楽しむ囲碁	小泉 功太郎	(火) 14:00~16:00
19路盤で打てる	囲碁・小泉塾	小泉 功太郎	(月) 10:00~12:00
12級~三段	小林孝之 囲碁教室	小林 孝之	(月) 14:00~17:00
10級~三段	囲碁 初級・中級	樋口 奈緒子	(火) 14:00~17:00
5級~三段	囲碁教室(火)	小泉 功太郎	(火) 10:00~13:00
4級~三段	囲碁教室(月)	樋口 奈緒子	(月) 10:00~13:00

**仏画入門**

初めての方が楽しみながら学ぶコース。基礎技法から、講師オリジナルの下図をなぞる「写仏」、さらに経典の決まり事に沿って描く「仏画」を学びます。経験者の方は、紺地・絹本にも挑戦。

講師 山田 美和  
第1・3(木) 10:00~12:00 [0045]

**お申し込みにあたっての注意事項**

- お電話かホームページからご予約をしてください。
- 予約された方は、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、もしくはスクール窓口でお手続きをお願いいたします。
- 入会金は無料です。
- 受講料には、施設維持費が含まれています。
- 受講料・施設維持費は消費税込です。
- 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。
- 現地講座は、交通費・入館料等は自己負担となります。
- 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、初回の見学・体験はできません。
- NHK学園の敷地内は、禁煙となっております。