

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

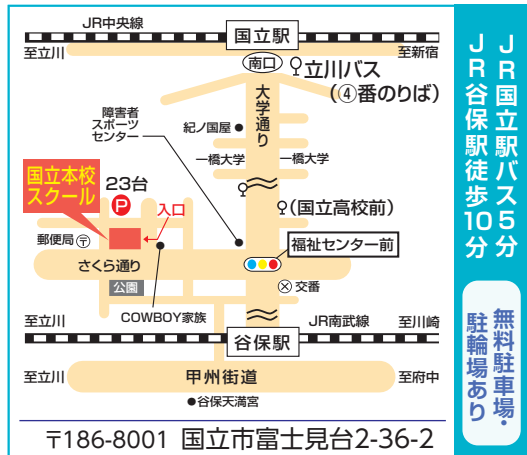
受付時間 9:30~17:30  
(土曜は15時まで・日曜・祝日休み)

NHK学園は **入会金無料!**



NHK学園 本校 検索

ホームページからお申し込みできます。



## 2020年! 日本を、東京を知る

### はじめましょう! 能LIFE

舞台上立つ能楽師自ら、素朴な疑問から「演目のみどころや鑑賞の楽しみかた」「謡や所作のミニおけいこ」など映像や質疑応答を交えてやさしく解説。難しいと感じていた方も、きっと深遠な美の虜に。後日講師の舞台を能楽堂で鑑賞いたします。

【講義】5/20(水) 国立本校 教室にて  
【公演】6/13(土) 観世能楽堂(銀座SIX) 13~18時(予定) ※各自で鑑賞  
能/[養老]小早川泰輝・[班女]武田友志・[阿漕]武田友志  
狂言/野村萬斎

講師 シテ方観世流能楽師 重要無形文化財総合認定保持者 武田 友志

5/20(水) 13:30~15:30  
10,200円(指定席チケット代含む)



撮影:前島 吉裕 [4611]

### 変貌する東京

~写真と地図に見る、TOKYOの軌跡~

1868年に「江戸府」から「東京府」となり、関東大震災や第二次世界大戦、東京オリンピックなどの大きな出来事を体験し、激しく変貌し続ける東京。2020年、私たちの住む東京はどこへ向かっていくのか...スクリーンに映し出される過去と現在の写真や地図などを見比べながら、一緒に考えていきましょう。

講師 フォトジャーナリスト 篠 利幸

4/15、5/13・27、6/17(水) 13:30~15:00 全4回 12,640円 [4604]

### てくてく半日徒歩旅行

~青梅鉄道廃線跡と草花丘陵を歩く~

かつて多摩川の砂利運搬に使用された福生支線跡を辿り、玉川上水・多摩川を渡って草花丘陵をゆっくり歩きます。童心にかえり、探検隊キブンで3時間余の「超」小さな旅をしてみませんか。

※JR青梅線福生駅集合/解散  
歩行距離約6km

講師 徒歩旅行家 佐藤 徹也

5/21(木) 10:00~13:30 3,500円



山と溪谷社 [4626]

### 一汁二菜 和食のきほん

食材の切り方、味付けのタイミングなど、プロのお手本を見て学びます。シンプルでがんばりすぎないメニューは、男性にもおすすめ。

※講師デモ、調理実習、実食、レシピ付き  
【予定メニュー】わかめと筍の炊き込みご飯、あさりの菜種汁、手羽先のガーリック焼き、菜の花のオイル和え

講師 織田調理師専門学校 日本料理専任講師 今井 靖人

3/30(月) 10:30~13:30 4,960円(材料費2,200円含む) [4623]



### 万葉集をひらく~母のうた~

現存最古の和歌集の4,516首から、母を詠んだ歌を味わいます。古代人の家族への想いを通して現代を生きる私たちを知り、歴史・社会・文化にも目をむけます。やさしい解説で、予備知識なく楽しんで万葉集が身近で親しみのあるものに。

講師 古代文学学会員・河合塾講師 太田 善之

4/27(月) 13:30~15:00 2,800円 [4616]



### 朗読でたのしむ源氏物語

~第17帖「絵合」~

一見難しく思える古典も、声に出すと美しいリズムが心に響きます。言葉の意味や場面背景、登場人物の解説でゆっくりと源氏物語を紐解きましょう。源氏の栄華が輝く宮中絵合せ。雅な平安王朝の世界を、たっぷりとお楽しみください。

講師 NHK学園講師 新井 英之

4/7・21、5/19、6/2(火) 13:00~14:30 全4回 12,000円 [4606]



### 布花の春コサージュ

手染めの布にコテを当て一輪ずつ形作られる、シックでアンティーク調のバラ。日々にそっとやさしく寄り添ってくれる、とっておきのアイテムです。帽子やカバン・ストールなどにつけて、春のお出かけがもっと楽しく!(4輪作りです)

講師 布花作家トリッチ・トラッチ 鳥井 優紀

4/14(火) 13:00~16:00 4,500円(材料費1,200円含む) [4612]



### 絹刺繍のひと粒ブローチ

宝石のような光沢で、リネンやカシミアなどの天然素材の服にも合う「変わり繡」という技法を用いた温かみのある一品。糸選びから始め吉祥模様の青海波を刺し、仕立てます。  
※完成サイズ:直径1.5cm程度

講師 yaya no teshigoto主宰 中村日本刺繍教室講師 高橋 保江

5/15(金) 10:30~12:30 [4613]  
13:30~15:30 [4614] 各3,900円(材料費別2,600円)



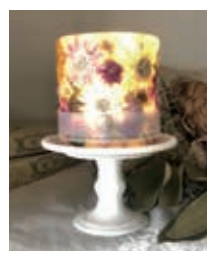
### ボタニカルLEDランタン

植物の美しさを長くコンパクトに楽しみましょう。お好きな花材をふんだんに使い、花びらが立体的に浮き上がるよう艶やかに仕上げLEDを入れて灯せば、空間をナチュラルに彩る一品のできあがり。災害の備えやアウトドアにもオススメです。

講師 Candle La Luce主宰 塩味 容子

5/26(火) 10:00~12:00 [4617]  
13:00~15:00 [4618]

各3,160円(材料費1,700円別)



### 「はじめたい!」を応援します

#### 新緑の山へ!

##### 里山を歩く

四季折々の彩を楽しみ、仲間と会話を弾ませながら、心拍数を上げないようにゆっくりと歩きます。中高年の山歩き初心者にもオススメ。2本の脚はあなたの主治医、月に一度、チョット体に刺激を与えてみませんか。※現地集合/解散 4月:弁天山、網代城山 第3(金)日帰り 3回(4~6月) 9,624円 [9081]

##### これからはじめる低山ハイク

「山歩きをしてみたい、でもついていけない不安...」という初心者が、安心して始めていただくためのオリエンテーションです。教室で装備の確認と足慣らしのトレーニング、安全で疲れにくい歩き方・コースの紹介などを行います。

3/30(月) 13:30~15:00 2,300円 [4624]

講師 NEAL自然体験活動総括指導者 山崎 常雄



##### コツが身につく! ササっとイラスト

カードや手帳にイラストが描ければ楽しみが広がります。画材の使い方・形の捉え方など表現の幅を広げ、動物や食べ物などぐらんにあふれるモチーフをテーマに、自己流からグッとレベルアップを目指します。

講師 NHK学園講師 白岩 繁夫  
5/15・29、6/5(金) 13:30~15:30  
全3回 8,700円



##### スマホで楽しむ とっておき犬猫写真のコツ(入門)

光や背景など基本の技やスマホならではのアングル、接写・加工・SNSの楽しみ方を、写真家に学びます。猫カフェで撮影実習し、2回目は教室で講評を受けます。

講師写真展 4/14(火)~26(日) 国立本校にて

講師 イヌとネコとヒトの写真館 上村 雄高  
4/28、5/12(火) 10:00~12:00  
全2回 6,160円(猫カフェ代別約2,000~3,000円) [4610]



### 学び直しの基礎英語

(中1レベル)  
「基礎からやり直したい」方のクラスです。日本語と英文の構造の違いを理解すると「be動詞、一般動詞って何?」という疑問がスッキリ分り、中1英語レベルの単語と文法でスムーズに会話ができるようになります。3年間で中3英語まで進級の予定です。

講師 NHK学園講師 藤本 幸子

4/2~(木) 10:00~12:00 12回(4~6月) 38,580円 [3049]



### 60分で英会話! 実践レッスン

カナダ出身の講師と、様々なシーンを想定した会話でコミュニケーションを養います。場面ごとのパターンを体で覚えると、自然に言葉が出るように。話せば話すほど楽しくなる英会話、瞬発力を磨いてより親しみましょう!

講師 NHK学園講師 サラ フェルナンデス  
4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9(木)  
10:20~11:20 [4601]  
11:30~12:30 [4602]  
全7回(4~7月) 各24,500円



### エンジョイ イングリッシュ

~英語でうたってみよう~

ネイティブの講師と日常会話を楽しむ月に2回の土曜クラス。体験日は、「歌」をテーマに、サウンドオブミュージックの「ドレミの歌」「エーデルワイス」など名曲の数々を英語で歌い、歌詞の意味などを考えながらトークをします。

講師 NHK学園講師 ワタナベ ナオキ  
4/11(土) 10:00~12:00 2,800円 [4622]



### ノコギリを使って

#### シンプルトレーをつくらう

材料・工具の基本を学びながらノコギリと玄能を使って作るシンプルなトレイ。1日お試しの入門編です。

5/12(火) 13:00~16:00  
4,600円(材料費・工具貸出代1,100円含む) [4615]



#### 2WAYスツールをつくらう

高さを変えると、腰掛けやサイドテーブルとして使える便利なスツールを作ります。全2回の講座で、暮らしに役立つ道具と技術について丁寧に学んでみませんか?

5/26、6/2(火) 13:00~16:30  
全2回 13,500円(材料費5,500円含む) [4609]

講師 gyutto design木工デザイナー 大沼 勇樹



### シニアのやさしいフラダンス

経験や運動神経を気にせず、気軽にはじめるのがフラダンス。心躍るハワイアンミュージックでリラックスしながら血流を良くして健康に。とにかく楽しむことを大切に、笑顔あふれるクラスです。

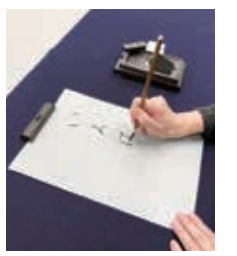
※対象:初心者または学び直したい方  
無料フラダンスショー  
3/24(火) 15:10~ 国立本校ロビーにて  
講師 Hiwalani Hula Studio代表 花岡 晃子  
4/14・28、5/12・26、6/9(火)  
10:30~12:00 全5回 13,500円 [4605]



### 超初心者さんの書道教室

書のいろはの「い」から丁寧に学ぶ6回講座です。用具の扱い方や姿勢、筆の持ち方から慣れていきましょう。修了後は、漢字・かな・漢字かな交じりの書道講座へ進むなど、さまざまな書の道への楽しみが広がります。

講師 NHK学園講師 宮城 佳寿子  
4/7・21、5/12・19、6/2・16(火)  
13:00~15:00 全6回 18,360円 [4603]





**ご受講前に**  
見学(無料)、体験(有料)  
できます。\*キャンセル待ちを除く

**受講予約**  
お電話または  
ホームページから。

**カリキュラム・**  
払込取扱票を  
送付いたします。

**受講申込(お支払い)**  
コンビニエンスストア  
または郵便局から。

<b>絵画</b>	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(4~6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	下描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(4~6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(4~6月) 14,706円
	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 12回(4~6月) 28,188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。	5008 12回(4~6月) 36,744円
	気軽に淡彩・スケッチ 蒲生 俊紀 洋画家	(月) 10:30 ~12:30 (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。	5032 12回(4~6月) 29,412円 5023 12回(4~6月) 29,412円
	~心で感じたことを大切に表現する~ 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 11回(4~6月) 26,961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(4~6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 身近なものを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(4~6月) 14,706円 5031 5回(4~6月) 12,255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	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 描き方を学びます。	5008 5回(4~6月) 12,765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 描き方を学びます。	5008 5回(4~6月) 12,765円

<b>音楽</b>	ウクレレde簡単な楽曲をソロ演奏(初級)	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(4~6月) 16,430円
	お気に入りのJ-POPをウクレレ!(中級)	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(4~6月) 16,430円 6006 5回(4~6月) 16,430円
	~人生はいつまでも青春~ 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		6013 5回(4~6月) 16,430円
	オカリナで大好きな曲を! ~初級・中級クラス~	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(4~6月) 16,542円 6005 6回(4~6月) 16,542円 6008 6回(4~6月) 16,542円
	基本ができる方のオカリナ教室 キャンセル待ち 10名限定	第2・4(金) 13:00 ~14:00		6005 6回(4~6月) 16,542円
	超入門・オカリナ教室 片岡 みゆき オカリナ奏者 10名限定	第2・4(金) 14:10 ~15:10		6008 6回(4~6月) 16,542円
	~人生はいつまでも青春~ ギター教室(ソコのレッスン) 滝波 嗣雄 日本ギター連盟正会員 キャンセル待ち	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 5回(4~6月) 15,310円
	弦楽合奏教室(一般経験者) ~N響団友・元ロイヤルコンサートへポーによる~ 村上 和邦 パイオリン奏者	(土) 10:00 ~11:30	ヘンデル、モーツァルト、プリテンの 楽曲を数回で1曲仕上げます。	0007 7回(4~6月) 22,862円
	扇靖流 大正琴 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、クラシックと幅広いジャンル。	6003 5回(4~6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。 演奏だけではなく、音楽を総合的に 学習し楽しみましょう。	月6001 月6004 6回(4~9月) 19,248円 月6018 月6017 6回(4~9月) 19,248円
	シニアのためのバイオリン教室(月)・(土) 石塚 みどり コリトリミック教室講師	(月)10:30~ (土)11:00~		月6018 月6017 6回(4~9月) 19,248円

<b>現地講座</b> テウトピア ★★★登山 ★★ハイキング ※現地集合/解散	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	東京湾の干潟にシギを追う 里山にシュレーゲルアオガエルほか	9095 5回(4~9月) 16,275円
	東京「スリパチ」地形散歩★ 皆川 典久 東京スリパチ学会会長	月1回(土) 10:00 ~13:00	多すぎた谷・大森・山王 崖線・古道・川跡・二子玉川ほか	9094 6回(4~9月) 18,636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	「早稲田周辺探検」 「人形町周辺探検」ほか	9093 5回(4~9月) 15,530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 「南麻布(港区)界隈の坂を歩く」ほか	9088 5回(4~9月) 16,805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 5回(4~9月) 16,550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	橋本山、ユガタ、物見山 321m・304m・375m ほか	9081 3回(4~6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	月1回(水) 10:30 ~15:30	歩行距離 約4km 金乗寺(埼玉県 所沢市) ほか	9084 5回(4~9月) 16,800円
	~武蔵と相模のカントリー・ロードを歩く~ 歴史ロマン古道★ 宮田 太郎 古街道研究会 総務省地域創造アドバイザー	第2(水) 10:00 ~15:30	歩行距離 約5~6km 「東京タワー・深谷と芝丸山古墳を探る」 「江戸島の古代測量台の謎」ほか	4019 5回(4~9月) 16,550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 キャンセル待ち 食事別別	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(4~6月) 10,386円

<b>短歌・俳句</b>	小島なおのこれから短歌 小島 なお「コスモス」会員・現代歌人協会会員	第2(火) 13:00 ~15:00	リズムを感じ基本を身につけ、名歌 鑑賞と作品講評を通して、1首実作。	0092 6回(4~9月) 16,542円
	みんなで短歌 古谷 智子 NHK学園短歌友の会選者「中部短歌会」編集委員・選者	第2(木) 13:00 ~15:00	提出作品(2首)は歌会形式で わかりやすく添削。近代、現代の 名歌鑑賞もとり入れ、詠む・つくる 楽しさを味わいます。	0090 5回(4~9月) 16,075円
	花山多佳子の短歌教室 花山 多佳子 NHK学園短歌友の会選者「塔」選者	第4(火) 13:30 ~15:30		0091 6回(4~9月) 22,956円
	神野紗希のさくさく句会 神野 紗希 俳人 キャンセル待ち	月1回(月) 10:30 ~12:30	三句(自由題と兼題)を提出、句会 (互選、講評、添削)をします。	4011 4回(4~9月) 11,228円
	俳句 近藤教室 近藤 暁代「馬酔木」同人	第1・3(土) 10:00 ~12:00	二句(自由題と兼題)を提出、 互選と講評、添削をいたします。	4008 5回(4~6月) 12,765円

<b>華道・茶道・花</b>	テーブル(立礼)で楽しむ茶道・表千家 佐伯 宗安 表千家茶道教授 キャンセル待ち 水屋料含む	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 6回(4~9月) 19,602円
	いけばな池坊 土田 紅運 元池坊華道教授 花材費含む	第2・4(水) 10:00 ~12:00	草木の自然美、現代感覚での 美的捉え方などを学びましょう。	8052 6回(4~6月) 21,894円
	嵯峨御流のいけばな 黒瀬 智甫 嵯峨御流正教授 花材費含む	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 6回(4~9月) 21,294円
	「プリザーブドフラワー」アレンジメント ~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 プリザーブドフラワー協会 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。 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。	9043 6回(4~9月) 14,094円 9004 6回(4~9月) 14,094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 6回(4~9月) 15,930円

<b>ペン習字</b> *おひとりずつ添削	やさしいペン・書道 (ペン・毛筆自由選択) 上野 清美 文部科学省教科書執筆 NHK学園講師	(午前) (木) 10:00 ~12:00 (午後) (木) 13:00 ~15:00	「見る力(目習い)」と「書く力(手習い)」 を養い、ぬくもりのある美しい 手書き文字を。個々のご希望や 進度にあわせて学習します。	1029 10回(4~6月) 21,970円 1020 10回(4~6月) 21,970円
	あなたも筆ペン上手 佐藤 順子 NHK学園専任講師 キャンセル待ち	第1・3(金) 10:00 ~12:00	楷書、行書、ひらがなの基本、芳名録、 年賀状と、日常に役立つものを練習。	1040 5回(4~6月) 10,985円
	日常のペン習字 佐藤 順子 NHK学園専任講師	第2・4(木) 13:00 ~15:00	ボールペンなどで手紙、慶弔袋、 楷書体や行書体で散文、和歌などを練習。	1021 6回(4~6月) 13,182円
	ボールペン字 山崎 真由美 NHK学園講師	第2・4(水) 10:00 ~12:00	人前で自信を持って書けることを 目指し、氏名・住所など目的別に練習。	0033 5回(4~6月) 13,785円
	カリグラフィ 渡部 朋子 カリグラフィーズギルド キャンセル待ち	第1・3(木) 13:30 ~15:00	アルファベットのイタリック体からはじめ、 ご希望の書体を練習します。	5013 6回(4~6月) 14,094円

<b>書道</b> *おひとりずつ添削	書を楽しむ 清水 じゅん子 NHK学園講師	第1・3(木) 10:00 ~12:00 第1・3(金) 10:00 ~12:00 第2・4(金) 10:00 ~12:00	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。大 中・小の筆に慣れ、基本点画を身につ けていきます。一人ひとりのご希望、 目標、進度に応じた学習で上達を図り ます。	1026 6回(4~6月) 13,182円 午前1004 午後1005 6回(4~6月) 13,182円 1033 6回(4~6月) 13,182円	
	書を楽しむ・少人数クラス 清水 じゅん子 NHK学園講師 5名限定	第1・3(金) 15:15 ~16:45	基本を丁寧に学びたい方から、 漢字かな交じりの応用、創作へと進みます。	1000 6回(4~6月) 22,956円	
	書を楽しむ・ パーソナルレッスン 清水 じゅん子 NHK学園講師	(火) キャンセル待ち *1回30分の 個人レッスン (木) キャンセル待ち *1回40分の 個人レッスン (金) キャンセル待ち *1回30分の 個人レッスン	第1(火) 10:00 ~15:30 第1・3(木) 13:00 ~17:25 第2・4(金) 13:00 ~17:00	おひとりずつのご希望に応じた内容で 練習課題が進む、マンツーマンの レッスン。人の目を気にせず、 集中して学ぶことができます。	1002 3回(4~6月) 8,271円 1001 6回(4~6月) 22,956円 1003 6回(4~6月) 16,542円
	暮らしに活かす、美しい筆文字 清水 じゅん子 NHK学園講師 キャンセル待ち 7名限定	第2・4(木) 13:00 ~15:00	基本の筆づかいからおひとりずつの ご希望・進度に応じて学習します。	1044 6回(4~6月) 22,956円	
	かな入門・初級・中級 米山 睦子 NHK学園講師	第1・3(木) 13:00 ~15:00 第1・3(土) 13:00 ~15:00 第2・4(土) 13:00 ~15:00	ひとりひとりの進度に合わせた お手本で練習。「NHK学園 書道検定」 を受験される方もどうぞ。 入門から初級、中級へとステップアップ していきます。	1012 6回(4~6月) 13,182円 1016 6回(4~6月) 14,094円 1035 5回(4~6月) 11,745円 1036 5回(4~6月) 10,985円	
	雅な美を伝えるかな書道(入門・初級・中級) 米山 睦子 NHK学園講師 10名限定	第2・4(木) 13:00 ~15:00	基本の筆遣いから始め、進度に応じた 古筆の臨書と添削で上達を図る。	1045 6回(4~6月) 18,372円	
	漢字~入門から創作まで~ 長谷川 栄子 NHK学園講師	第1・3(水) 13:00 ~15:00	はじめての方から、古典の創作へと 書の世界を広めようとする方まで、 希望に応じた学習ができます。	1009 5回(4~6月) 11,745円	
	漢字~古典を学び、自由制作を(たの)しむ~ 長谷川 栄子 NHK学園講師 キャンセル待ち	第2・4(水) 13:00 ~15:30	初心者の方にもわかりやすい内容。 「温泉銘」、又は「白氏詩巻」を学びます。	1007 6回(4~6月) 18,066円	
	漢字とかな書道 第2・4(火) 10:00 ~12:00	基礎からゆっくり、目的にあわせて 半紙と半切の創作作品を段階的に。	1011 6回(4~6月) 14,094円		
	「NHK学園書道検定」合格をめざす 水品 悦子 NHK学園講師	第1・3(木) 10:00 ~12:00	はじめての方から対象。基礎を身につけ 検定課題に入ります。	1010 6回(4~6月) 13,482円	
	日常の書 佐藤 順子 NHK学園専任講師	第1・3(木) 10:00 ~12:00 第2・4(木) 10:00 ~12:00	漢字、かな、楷書、行書、 漢字かな交じり文の基本から応用まで。 封筒・はがきの表書き、慶弔袋、芳名録、 手紙など日常に役立つものや 創作作品を小筆で学びます。	1018 6回(4~6月) 13,182円 1019 6回(4~6月) 13,182円	



よくある質問

Q 見学・体験はできますか？

A ほとんどの講座で可能です。お電話でご予約ください。

Q いつから受講できますか？

A 満員の講座を除き、いつからでも受講できます。始める日の分から受講料をお納めいただきます。

Q 受講期間はどのくらいですか？

A 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。

表装

初心者のための裏打ち講座	(木) 10:00~12:00	現在、募集は行っておりません。	3回(4~6月) 8,118円
表装~掛軸・屏風~ 宮島 靖子(監修 表装会主宰 清水 達也)	第1・3(木) 10:00~12:00	基礎技術を習得し、進度に応じ掛軸、額、屏風へと進みます。	6回(4~6月) 16,236円
デジタル・レディース写真教室 小林 哲是 NHK学園講師	第1・3(木) 13:00~15:00	デジタルカメラの扱い方・構え方・撮り方、機能を撮影と講評で学習。	6回(4~6月) 14,094円
写真教室~撮影実習と作品講評~ 小林 哲是 NHK学園講師	(木) 10:00~12:00 (金) 10:00~12:00	野外実習では、季節の花や風景、祭事などを中心に撮影を行い、教室では撮影した写真をプロジェクターに映し、講師の講評を受け、基本的な技術のステップアップをはかっていきます。	12回(4~6月) 30,636円 11回(4~6月) 28,083円

ジュニア

こども書道~硬筆と毛筆~ 水品 悦子 NHK学園講師 (年長~小学6年生まで)	(月) 第1・3(月) 16:30~18:00 (木) 第2・4(木) 16:30~18:00	筆文字と硬筆(鉛筆)を学びます。添削を通して、上達していく様子を実感。毎月、学習の成果を残すため、硬筆と毛筆、それぞれの課題を提出。	5回(4~6月) 8,435円 6回(4~6月) 10,122円
---	--	--	-------------------------------------

仏教

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	(月) 月1回(月) 10:30~15:30 (火) 月1回(火) 10:30~15:30	初めてのの方は、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。	3回(4~6月) 16,674円 3回(4~6月) 16,674円
仏画入門・仏画 山田 美和(公財)中村元東方研究所 東方学院講師	月1回(木) 10:00~15:00	講師オリジナルの下図や古典作品をもとに、仏さまのかたちを学んでいきます。	3回(4~6月) 16,080円
やさしい梵字仏~幸せを祈る文字~ 山本 孝円(監修 国際梵字協会会長 窪田 成円)	第3(月) 13:00~16:00	優美な正書体の梵字をテキストと特製の朴筆を使って学びます。	6回(4~9月) 18,372円
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、何を教える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。	6回(4~9月) 18,066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	「漢訳仏典」「江戸時代の仏教の様子」などテーマについて話し、歴史・信仰・文化の面から学ぶ。	6回(4~6月) 16,848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	椅子に座しても参加できます。「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。	6回(4~9月) 17,760円

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/羽深 田鶴子 広池ヨーガ健康研究所講師	(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。	11回(4~6月) 30,327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	中国古来の神智延命術、本場の気功太極拳を満喫します。	11回(4~6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 AEA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	数種の精油をブレンドした「ハンド温浴」と効能・クラフト作り。	6回(4~9月) 15,930円

手芸・工芸

ナンタケットバスケット (午前) 咲花 一恵 New England Nantucket Basket Association 日本ナンタケットバスケット協会 認定インストラクター	第2・4(火) 10:00~12:00 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。	6回(4~6月) 30,594円 6回(4~6月) 30,594円
陶芸~土とのふれあい~ 東 典男 日本工芸会正会員 [材料費・焼成代含む]	(金) 10:00~12:30	異色掛け分けの器、二重掛けの丸壺、自由作品を作ります。	10回(4~6月) 42,330円
優雅なメッシュワーク 広瀬 光治 ネットデザイナー	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。	3回(4~6月) 21,102円
押し花アート (入門) 今井 巴七江/笠松 ヤエ子 NHK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。	6回(4~6月) 13,482円 6回(4~6月) 15,318円
手織り・裂き織り (入門) 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	第1(木) 10:00~12:00	プログラムに沿って段階を踏んで製作します。古くなった着物やYシャツなどの布を裂き、卓上織り機で新しい布としてよみがえらせます。	4回(4~9月) 12,248円 4回(4~9月) 16,528円
サコタカコ創作ビーズ織り (初級) 蔵方 律子 サコタカコ創作ビーズ織り講師	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。	5回(4~6月) 11,235円 5回(4~6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。	6回(4~9月) 15,930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。	6回(4~9月) 15,318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 [材料費含む]	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。	6回(4~9月) 28,956円
はじめての鎌倉彫 [8名限定] 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 第2・4(火) 10:00~12:30	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。	5回(4~6月) 14,295円 5回(4~6月) 12,255円

将棋

プロに学ぶ勝又清和の将棋倶楽部 勝又 清和 (公社)日本将棋連盟棋士六段 東京大学客員教授	第1・3(火) 10:00~12:00	将棋ソフトと大盤解説、簡単な詰将棋、対局と基礎知識等の教養講義で「指す楽しみ」を堪能。	5回(4~6月) 16,070円
将棋 ~初級から三段程度~ 内田 昭吉 (公社)日本将棋連盟棋道師範・六段	(金) 10:00~13:00	「定跡と手筋」の解説。自己流から脱皮し本筋の将棋を目指す。	11回(4~6月) 20,801円

囲碁

ゆっくり学び、楽しむ囲碁(火) 小泉 功太郎 NHK学園講師 [10名限定]	(火) 14:00~16:00	19路盤で打てる方向けのゆっくり確実に学ぶクラス。	9回(4~6月) 24,354円
囲碁教室(火) ~5級から三段~ 小泉 功太郎 NHK学園講師	(火) 10:00~13:00	詰碁や実戦例を使った講義と対局や指導碁で上達。	11回(4~6月) 23,716円
囲碁教室(月) ~4級から三段程度~ 樋口 奈緒子 NHK学園講師	(月) 10:00~13:00	詰碁と宿題形式の実戦譜によって布石・中盤の戦い方を解説。後半は、対局や指導碁で大局観を養います。	11回(4~6月) 23,826円 11回(4~6月) 23,826円
囲碁初級・中級~10級から三段~ 樋口 奈緒子 NHK学園講師	(火) 14:00~17:00		
小林孝之囲碁教室 ~初段をめざす・12級から三段~ 小林 孝之 NHK学園講師・日本棋院準棋士三段	(月) 14:00~17:00	「初段になったが自信がない方」を対象に基本定石、手筋を学びます。	11回(4~6月) 23,606円

外国語

NEW 学び直しの基礎英語(中1レベル)~ 藤本 幸子 NHK学園講師 [10名限定]	(木) 10:00~12:00	「基礎からやり直して話したい」方対象。中3英語まで進級。	12回(4~6月) 38,580円
オトナのゆっくり英会話(月)★ 藤本 幸子 NHK学園講師 [キャンセル待ち] [10名限定]	(月) 10:00~12:00	中3英語までの基本の文法を繰り返し練習します。	11回(4~6月) 35,365円
ゆっくり中2英語から学ぶ英会話~ 藤本 幸子 NHK学園講師 [キャンセル待ち] [10名限定]	(月) 13:00~15:00	「基礎からやり直して話したい」方対象。中3英語まで進級。	11回(4~6月) 35,365円
ゆっくり学ぶ英会話★★ 藤本 幸子 NHK学園講師 [キャンセル待ち]	(火) 10:00~12:00	便利な会話表現と文法のルールを、やさしい解説を聞きながら練習。	11回(4~6月) 26,961円
もういちど英会話!★ 藤本 幸子 NHK学園講師 [キャンセル待ち]	(火) 13:00~15:00	基本的な文法の繰り返しと、よく使われる英会話の文章を練習。	11回(4~6月) 28,083円
英会話を楽しもう★ 藤本 幸子 NHK学園講師	(水) 10:30~12:00	発音・聞き取りの学習を交えながら、英会話の練習をします。	11回(4~6月) 26,961円
ゆっくり中3英語から学ぶ英会話~ 藤本 幸子 NHK学園講師 [10名限定]	(水) 13:00~15:00	会話力につながる実践的な方法でスムーズな会話を身につけます。	11回(4~6月) 35,365円
英会話 トーク&トーク ~レベル1~★★★ プライズ・ポイヤー/藤本 幸子 NHK学園講師	(金) 10:00~12:00	外国人講師と正確な発音リズムを、日本人講師で文法を学びましょう。	11回(4~6月) 27,522円
英会話 トーク&トーク ~レベル2~★★★	(金) 13:00~15:00	決められた話題について考えを述べ、スピーキング力を身につけます。	11回(4~6月) 29,205円
英会話のてほどき★★ ~ネイティブと日本人、二人の講師~ プライズ・ポイヤー/福岡 博子 NHK学園講師	(水) 10:00~12:00	前半は外国人講師と英会話の実践、後半に日本人講師と会話表現の学習。	11回(4~6月) 27,522円
中学教科書で英会話トレーニング★ 福岡 博子 NHK学園講師	(木) 10:00~12:00	教科書「ニュークラウン」を使い「聞く」「話す」の反復をします。	12回(4~6月) 33,696円
中高年の英会話塾(中学2年~3年レベル)★★ 鶴谷 美登里 NHK学園講師	(水) 10:00~12:00	「聞く→読む→書く→使う」のプロセスを通して、英会話を確かなものに。	10回(4~6月) 25,020円
中高年の英会話塾~入門~★★ (中学2年レベル) 鶴谷 美登里 NHK学園講師 [キャンセル待ち]	(水) 13:30~15:30	「話す」ことを中心に「聞く」「読む」「書く」の力を伸ばします。	10回(4~6月) 25,020円
キャッシュの英会話サロン★★★ キャサリン・小林 NHK学園講師	(水) 10:00~12:00	1週間で起きた出来事、日本の行事、ニュースなどを教材にしたレッスン。	9回(4~6月) 23,895円
エンジョイ イングリッシュ★ ワタナベ・ナオキ NHK学園講師	月2回(土) 10:00~12:00	日本語を使わずナチュラルな英会話为目标のレッスンです。	6回(4~6月) 16,542円
使える!伝わる!韓国語★ (初級~中級レベル) キム ジウウォン NHK学園講師 [10名限定]	(月) 10:30~12:00	日常会話に必要な語彙や文法、正確で自然な発音を学びます。	9回(4~6月) 25,272円
韓国語 中級(月)★★ キム ジウウォン NHK学園講師	(月) 13:00~14:30	文法や語彙をマスターし、簡単な会話ができる方が対象。	9回(4~6月) 22,977円
楽しいハングル★★ キム ユビ NHK学園講師	第1・3(水) 10:00~12:00	ハングルの基本文型や発音変化を感じる月2回のクラス。	5回(4~6月) 13,275円
韓国語 中級(土)★★★ キム ジュヒョン NHK学園講師	(土) 10:00~11:30	「話す」「聞く」「書く」「読む」の力をバランスよく伸ばしていきます。	10回(4~6月) 25,530円

料理

おいしい!安全調味料を自分で作る オザワ エイコ [かもしラボ]主宰 クラーク記念国際高等学校非常勤講師 [材料費含む]	月1回(火) 10:30~13:30	スパイスを楽しむ、初夏の定番梅仕事 ほか	6回(4~9月) 30,300円
魅惑の西欧菓子 伊藤 公朗 オーストラリア食文化協会理事 [伊藤屋]シェフ [材料費含む]	第2(火) 10:30~13:30	ムース・フリーズシトロン、バンド・ジェンヌ ほか	6回(4~9月) 30,300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 [材料費含む]	第4(金) 10:00~13:00	めまい、のぼせを改善する食材、ストレスを解消する食材 ほか	3回(4~6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 [材料費含む]	月1回(土) 10:00~13:00	お餅グラタン、鯖のさっと煮、春野菜のサラダ ほか	6回(4~9月) 28,764円
男の料理 運本 宣子 料理研究家 [材料費含む]	第1(土) 10:30~13:00	豚ヒレトマトソース煮、コーリャン風サラダ、長葱じゃがいもスープ ほか	2回(4~6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 [材料費含む]	第2(土) 13:30~16:00	そば石臼で挽く究極のそば粉で作る本格的なそば。男性に人気。	6回(4~9月) 25,704円

歴史・文章・小説

~書いて、語る~ 100文字エッセイ教室 八鏡 正大 作家	第3(金) 13:30~15:30	身近な出来事を書き、音読し、思いを語り対話します。	6回(4~9月) 16,542円
4枚小説を書いてみよう 八鏡 正大 作家	第2(木) 13:00~15:00	書いた小説を配布→プレゼンテーション→感想→講師講評という流れ。	6回(4~9月) 16,542円
原文で読む 源氏物語 新井 英之 NHK学園講師	第1・3(火) 13:00~14:30	本文の朗読を通じて、物語の世界に思いをはせます。総合巻を読み進めます。	5回(4~6月) 14,040円
古文書解説 ~公家の旅日記で戦国の村世界を読みこむ~ 桜井 克己 NHK学園講師	第1・3(土) 13:30~15:30	九条家文書の「政公公旅引付(まさもとこうたげひきつけ)」を読みまわります。	6回(4~6月) 15,318円
心をつかむ話し方 ~もっとコミュニケーション上手に~ 村松 真貴子 元NHKキャスター・エッセイスト	第3(金) 19:00~21:00	上手な自己紹介やスピーチを身につけ、話し方に自信をつけましょう。	6回(4~9月) 18,372円



## おでかけして学ぶ! 現地講座

知識と経験豊富な講師の案内で、街や野山、神社仏閣を訪ねます。  
※現地集合・解散

### 木下栄三の 江戸東京今昔散歩 ～清水御門界隈から 半蔵御門界隈 編～

江戸から東京へと時空を超えた街歩きを案内。江戸の面影を残した土堤からの見事な眺望を楽しみ、幕末から明治、昭和にかけて史実の色濃い地域を歩きます。北の丸公園では、ひと足早い夏を五感で感じてみませんか。



講師 建築家・画家・江戸文化歴史検定1級 木下栄三  
5/12(火) 13:00～16:00  
4,479円(イヤホンガイド、資料代含む) [4628]

### 坐禅体験と 禅寺料理の食事作法

般若心経の読経から始まり、坐禅堂での本格坐禅体験や禅寺古来の食事作法を実践しながら、禅寺料理をいただきます。日常から離れて、静かに自分と向き合う時間です。



◎会場: 観音院 (JR武蔵境駅南口すぐ)  
講師 武蔵野・観音院住職(曹洞宗老師) 来馬 正行  
5/23(土) 9:00～14:00  
5,100円(食事・資料代含む) [4630]

### レストランで旅する イタリア【特別編】

講師が厳選した会場で、経験豊富なシェフが紡ぎ出すランチフルコースとワインを堪能いただけます。歴史・芸術・食文化など、さまざまな角度からイタリアの楽しみ方をご紹介します。



◎会場: 吉祥寺 「レストランティマイ」  
講師 (公財)日伊協会理事 フォトジャーナリスト 篠利幸  
5/29(金) 13:00～15:00  
9,564円(食事代6,000円含む) [4629]

### 「江戸の坂」歴史散歩

現代地図と切絵図を手に、かつて発展した江戸の街を歩きます。今なお残る坂や、その付近の名所、著名人の墓などを探索し、いつもの街並みから昔の人々の生活に思いを馳せます。



1日体験デー  
3/17(火) 春日小石川を歩く  
講師 日本坂道学会 会長 山野 勝  
第3(火) 13:00～16:00  
5回(4～9月) 16,805円 [9088]

### 東京競馬場へ、 ようこそ

女性限定デーあり!



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、特別室で「競馬新聞の読み方」「馬券の買い方」などのセミナーを受け、レースを観戦。最終レース終了後は、バックヤードツアーをお楽しみください。  
参加対象: 初めて参加される方  
◎会場: 府中市東京競馬場

講師 中央競馬 ピーアールセンター講師  
① 4/25(土) 10:00～17:00 [4631]  
② 女性限定デー  
5/17(日) 10:00～17:00 [4632]  
各4,786円(入場券、昼食、競馬新聞、テキスト代含む)

### 東京「スリバチ」 地形散歩

谷と台地がコラボする街、東京。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。現代と過去の「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します!



講師 東京スリバチ学会会長 皆川典久  
月1回(土) 10:00～13:00  
6回(4～9月) 18,636円 [9094]

### 水辺の散策 渡良瀬遊水地の春

貸切バス

小まわりのきくマイクロバスで遊水池をご案内。この時期は、絶滅危惧種を含む野草が一面に芽吹き、天然記念物のコウノドリ等の野鳥観察や、地域在来種の思川桜の開花も期待できそうです。



◎東京駅集合・解散  
講師 ココペリプラス代表 寺田 浩之  
4/16(木) 8:30～18:30  
13,600円(貸切バス代・食事代・入館料含む) [4627]

### 関東名刹紀行

昔をしのいで歩いて山門をくぐる、再訪する寺と関東の名刹・古刹を訪ねます。ご本尊をはじめとする仏像を見学し、歴史やお姿のいわれなどを探ります。



講師 中村元東方研究所東方学院講師 黒川 文子  
月1回(水) 10:30～15:30  
5回(4～9月) 16,800円 [9084]

### 美と健康

#### 疲れにくい体をつくるヨガ ～やさしいポーズで体調改善～

運動不足・ストレス解消にも効果的なポーズで、体のコリをほぐし、気持ちよさを実感します。宮本理事長から直に学ぶ機会、体幹を強化して疲れにくい元気な体にスイッチしましょう!  
※週に1回の定期講座は中面へ

講師 広池ヨーガ健康研究所代表 宮本 登喜子 ほか  
5/22(金) 10:00～11:30 2,960円 [4621]

#### 記念フォトつき! 感動のヘア&メイク (午前)

5,000人を美再生させたシニア写真館専属アーティストが、気になる髪のボリューム対策・上質な肌作りとポイントメイクを伝授。講座後の記念撮影はとっておきの1枚に。  
※普段お使いのメイク道具持参、L版写真1枚お持ち帰り

講師 集鴨・えがお写真館専属ヘアメイクアップアーティスト 船津 有史 ほか  
6/2(火) 10:00～12:00 [4619]  
13:30～15:30 [4620] 各9,835円(写真撮影代含む)

#### カサハラ式 足裏バランス健康法<実践編>

足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じ! 足裏から全身を、重力とのバランスを整えて健康に。40歳以降のひどい外反内反「ハパーデーン」結節についても詳しく解説します。  
【実践内容】足・腰・ひざ・首・転倒予防など

笠原 巖 講師の講演  
3/31(火) 「カサハラ式 足と健康との関係」  
13:00～15:00 3,867円 [4581]

講師 カサハラフットケア整体院・専属講師 関野 裕之  
5/21、6/4・18(木)  
13:30～15:30 3回 13,605円(教材費3,960円含む) [4607]

#### 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指導対局を、脳トレ感覚で楽しみましょう! 初心者の方もどうぞ!

講師 (公社)日本将棋連盟棋士六段 東京大学客員教授 勝又 清和  
第1・3(火) 10:00～12:00  
5回(4～6月) 16,070円 [2010]

#### 心をつかむ話し方

メールやインターネットなどが発達した現代、話し方を磨くことは温かい人と人とのつながりをつくり、イキイキと生きる力になります。司会やスピーチ、プレゼンテーション、朗読やPTAなどさまざまな場面で役立つヒントをお伝えします。

講師 元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子  
第3(金) 19:00～21:00  
6回(4～9月) 18,372円 [8030]

#### 気軽に淡彩・スケッチ(月)

「どのように描いてよいかわからない」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 洋画家 蒲生 俊紀  
(月) 10:30～12:30  
12回(4～6月) 29,412円 [5032]

#### 缶羊墨画教室

筆の持ち方、墨のつけ方から始め、基本の描き方を学びます。墨の濃淡・にじみを大切に個性ある作品を描きましょう。墨の美しさ、不思議さを充分味わって、魅力ある美しい墨画を楽しみます。

講師 NHK学園講師 鈴木 缶羊  
第1・3(火) 10:00～12:00  
5回(4～6月) 12,255円 [5017]

#### 仏画入門・仏画

講師オリジナルの下図や古典の作品をもとに、仏さまのかたちを学びます。個人のペースに合わせ、和紙と墨の調和、筆の遣い方など技法を身につけ、ご自分ならではの仏の世界を表現していきます。

講師 中村元東方研究所 東方学院講師 山田 美和  
月1回(木) 10:00～15:00(休憩含む)  
3回(4～6月) 16,080円 [5007]

#### 魅惑のトルコランプ (午前/午後)

イスタンブールが誇る人気のお土産であり、宮殿にて使用されている伝統工芸です。色鮮やかなビーズやガラスで作るスタンランプは、灯りをつければ宝石をちりばめたかのような姿です。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]  
14:00～16:00 [4583]  
各10,450円(材料費・送料7,090円含む)

#### 音楽講座

初心者歓迎!

超入門・ウクレレ教室  
講師 海田 祐樹史  
第1・3(水) 13:30～15:00  
5回(4～6月) 16,430円

扇靖流 大正琴  
講師 岩佐 扇靖  
第1・3(水) 10:00～12:00  
5回(4～6月) 13,785円

身近に楽しむクラシック音楽  
講師 長岡 英  
月1回(火) 10:30～12:00  
6回(4～6月) 16,542円

#### 水墨画～はがき絵から額絵まで～

お1人ずつの進度に応じた学習ができます。初めてのの方は、お手本を使って野菜や草花などのやさしい筆づかいからゆっくり楽しく学びましょう。

1日体験デー  
3/18(水) 「くにたちの桜を描く」  
10:00～12:00 3,250円 [4589]

講師 現代水墨画協会同人 松尾 恵生  
第1・3(水) 10:00～12:00  
5回(4～6月) 12,765円 [5008]

#### ニオイがなく、からだにやさしい 水で溶かして描く油絵

水で溶かして水彩のように描ける油絵の具は、石油系のニオイがなく、従来の油絵技法もほぼ応用できます。静物をモチーフに、画材の使い方、描く手順、下描き、混色のコツなど、わかりやすく学びます。

講師 NHK学園講師 櫻井 重和  
第1・3(火) 13:00～16:00  
6回(4～6月) 18,678円 [5021]

#### 仏画入門・仏画

講師オリジナルの下図や古典の作品をもとに、仏さまのかたちを学びます。個人のペースに合わせ、和紙と墨の調和、筆の遣い方など技法を身につけ、ご自分ならではの仏の世界を表現していきます。

講師 中村元東方研究所 東方学院講師 山田 美和  
月1回(木) 10:00～15:00(休憩含む)  
3回(4～6月) 16,080円 [5007]

#### 歌いましょう! 我が心の歌

講師 片桐 和子 種村 久美子  
第2・4(木) 13:30～15:30  
10回(4～9月) 23,990円 [若干名募集]

#### 会場はユリ・リトミック教室(国立市)です

シニアのためのピアノ教室  
講師 石丸 由理  
月1回(月)または(土) 6回(4～9月) 19,248円

シニアのためのバイオリン教室  
講師 石塚 みどり  
※詳細は中面へ

#### 水筆画

お1人ずつの進度に応じた学習ができます。初めてのの方は、お手本を使って野菜や草花などのやさしい筆づかいからゆっくり楽しく学びましょう。

講師 現代水墨画協会同人 松尾 恵生  
第1・3(水) 10:00～12:00  
5回(4～6月) 12,765円 [5008]

#### ナンタケット キャンディバスケット

Nantucket島で培われたバスケットは、長い年月をかけて受け継がれ、「世界一美しいバスケット」と称されています。小物やお菓子などを入れてお使いください。完成サイズ: 直径約11cm×高さ約9cm

講師 日本ナンタケットバスケット協会認定インストラクター 咲花 一恵  
3/17(火) 10:00～15:00(昼休憩含む)  
7,160円(材料費別12,500円～) [4586]

#### 手作りアロマ

心や身体のトラブルを穏やかに癒す、神秘的力を秘める植物の香り。「ハンド浴」でリラックスし、効能やくらしの中の取り入れ方などを聞き、精油をブレンドし、クラフトを手づくりします。

講師 日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター 高橋 あけみ  
第3(木) 10:30～12:00  
6回(4～9月) 15,930円 [9003]

#### 歌いましょう! 我が心の歌

講師 片桐 和子 種村 久美子  
第2・4(木) 13:30～15:30  
10回(4～9月) 23,990円 [若干名募集]

#### 会場はユリ・リトミック教室(国立市)です

シニアのためのピアノ教室  
講師 石丸 由理  
月1回(月)または(土) 6回(4～9月) 19,248円

シニアのためのバイオリン教室  
講師 石塚 みどり  
※詳細は中面へ

**お申し込みにあたっての注意事項**

- お電話からホームページからご予約をください。●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、初回のご見学・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。