

スクール再開!安全対策をして皆さまをお迎えいたします

NHK学園くにたちオープン

✓入会金無料! ✓見学無料! ✓体験大歓迎!

夏の講座ガイド2020

☎ 042-574-0570

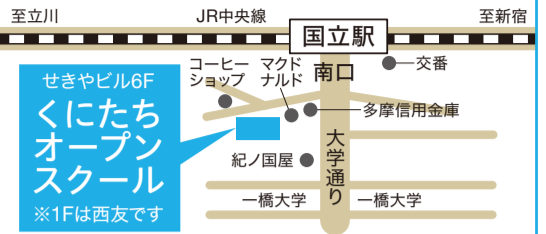
受付時間 9:30~19:00(土・日曜は15時まで・祝日休み)
〒186-0004 東京都国立市中1-9-30 国立せきやビル6階

新型コロナウイルス感染防止のための、私たちの取り組み

- 対策① 教室の窓を開けるなど換気に努めています。
- 対策② スタッフ・講師はもちろん、受講者の皆さまにもマスク着用をお願いしています。
- 対策③ ロビーにアルコール消毒液を設置しています。
- 対策④ 教室では、ソーシャルディスタンスに留意して座席を配置しています。
- 対策⑤ 講座終了ごとに、使用後の机・椅子の消毒を実施しています。
- 対策⑥ 講座によっては、フェイスシールド・アクリルボード・透明シートを利用し、飛沫防止に努めています。

皆さまの安全に配慮し、安心して受講いただける環境づくりを進めています。

JR国立駅すぐ 徒歩2分



350講座開講中!!

詳しい情報とお申し込みはホームページをご覧ください。

NHK学園くにたちオープン

検索

スマホ・タブレットの方は
こちらから
アクセス!



「国立本校」

140講座も再開! 7/2新聞折込

今こそ、楽しく元気に! 日常を彩る講座はこちら!

<h4>桜居せいに監修 つまみ細工教室</h4> <p>主任講師 増田 みか 伝統手工芸つまみ細工を、スタイリッシュでモダンなデザインでお楽しみください。コサージュクリップや、かんざしなどの小さなアクセサリを作ります。</p> <p>第2(木) 10:00~12:00 [9108]</p>	<h4>フレッシュフラワーアレンジメント</h4> <p>AKI FLOWERS主宰 高瀬 章子 四季折々のフレッシュでセンスの良い花材を使ってお花のレッスンを。あなたも花のある暮らしを。</p> <p>第1・3(木) 13:30~15:30 [0042]</p>	<h4>かぎ針で編む ニット雑貨レッスン(土曜)</h4> <p>ニット作家 Ha-Na 6月からスタートしたばかりのクラスです。かぎ針で、帽子・バッグ・マフラーから、ピアスを使ったおしゃれなアクセサリーやがま口などを作ります。</p> <p>第3(土) 13:30~15:30 [9027]</p>	<h4>カルトナーージュ ~フランス伝統工芸を作る~</h4> <p>アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子 古くからヨーロッパで愛されてきたカルトナーージュ。厚紙を組立て、紙や布で覆いながら、インテリア雑貨、ステーションナリーなどを作ります。</p> <p>第3(木) 10:15~12:15 [9038]</p>	<h4>中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り</h4> <p>中山みどり認定講師 山崎 晴美 作家・中山みどりの認定講座です。作りたい犬や猫の写真をとりに、3回で1体作ります。皆さまの犬や猫に合わせて材料を用意します。</p> <p>A 第2(金) 13:00~16:00 [9002] B 第4(金) 13:00~16:00 [9009]</p>
<h4>能面をつくる</h4> <p>面打師 伊藤 通彦 男性に人気の講座です。初心者には土俗的なきつね面から始めます。制作速度に個人差があるため、ほとんどマンツーマン指導となります。</p> <p>第2・4(水) 17:00~19:30 [9039]</p>	<h4>はじめての津軽三味線</h4> <p>澤田流津軽三味線奏者 澤田 信亜弥 太棹から生まれるダイナミックで味わい深い響きを奏でてみませんか。初めての方を対象に曲が弾けるようになるまで丁寧に教えます。</p> <p>第2・4(火) 17:30~19:00 [6039]</p>	<h4>やさしいペン画 ~線で描くモノクロの世界~</h4> <p>NHK学園講師 小林 美紀 鉛筆とペンでかわいいペットや大切な人を描いてみませんか。ペンの線と薄墨の濃淡でモノクロの絵を完成させます。</p> <p>第2・4(月) 13:00~15:00 [5057]</p>	<h4>やさしい書道</h4> <p>波江 玲舟 書の基礎(楷・行・草・かな・手紙文)を幅広く学びます。初めて筆を持つ方から経験者まで丁寧に個別に学びます。その他、書作品を鑑賞し、創作を楽しみます。</p> <p>第2・4(火) 13:00~15:00 [1004]</p>	<h4>家族のためのヘアカットレッスン(日曜)</h4> <p>ヘアアーティスト 稲垣 俊彦 ヘアカット用ウィッグを使って実践的にレッスンします。耳周り、襟足の刈上げ、セルフカットなど、初めての方から経験者まで対応します。</p> <p>第4(日) 13:00~15:00 3か月3回 6,438円(ウィッグ代3,630円別途) (7/26-8/23-9/27) [1066]</p>
<h4>正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室</h4> <p>ヘルスケアトレーナー インストラクター 駒崎 優・高村 靖子・若尾 洋子 体のクセを見直し、きれいな姿勢と歩き方を習得しましょう。椅子を使ったストレッチなどを織り交ぜながら、健康的な体づくりを目指します。</p> <p>第2・4(火) 13:30~15:00 [0015] 第2・4(木) 10:00~11:30 [0014]</p>	<h4>~活き活き健康寿命~ ゆる体操</h4> <p>ゆる協会会員 川合 圭子 コリは無意識から来る体の余分なリキミです。リキミを緩めながら、インナーマッスルを鍛えます。疲れにくい体になりましょう。</p> <p>毎週(金) 14:00~15:15 [0065]</p>	<h4>1日講座 リンパや血行を促し、更年期対策!</h4> <p>東京ボディセラピストサロン総院長 山田 光敏 ホルモンの変動に体がついていかずに起こる「更年期障害」。更年期症状のほてり、手足の冷えなどに効果的なリンパマッサージを学んで、健康とキレイを目指しましょう。男性も歓迎です。</p> <p>7/30(木) 11:00~12:00 2,760円 [9389]</p>	<h4>短期3回 はじめてのお灸(入門編)</h4> <p>せんねん灸 セルフケアサポーター 福里 真希 まずは、ご自分でツボを探してすてみましょう。様々な症状の緩和・回復、リフトアップまでお灸を楽しんで健康に美しくなりたい! 男性も歓迎です。</p> <p>原則第2(金) 10:30~12:00 3か月3回 8,730円(7/10-8/28-9/11) [1110]</p>	<h4>大人のファッション&メイクレッスン</h4> <p>イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代 この夏のレッスンは、「あなたにお似合いのマスク美人メイク」。夏の崩れ対策メイクのコツ、眉メイク、マスク使用時のリップメイクを学びます。</p> <p>第1(月) 10:00~12:00 [1115]</p>

平日の夜「よるクラス」や土日も、講座のラインナップを多数そろえています

夜間 講座	講座名	曜日/時間	土曜 講座	講座名	曜日/時間	日曜 講座	講座名	曜日/時間
いきいき英会話 ★★★	[3005]	毎週(水) 18:30~20:30	書道入門(土曜)~漢字・かな・初めての方から上級者まで~	[1012]	第1・3(土) 10:00~12:00	日曜書道 ~はじめての方から上級者まで~	[1032]	第1・3(日) 10:00~12:00
韓国語 初級(II) ★★	[3043]	毎週(月) 19:00~20:30	土曜書道 ~はじめての方から上級者まで~	[1033]	第2・4(土) 13:00~15:00	エンジョイ イングリッシュ(午前) ★★	[3015]	第2・4(日) 10:00~12:00
韓国語 中級 ★★★	[3049]	毎週(水) 18:30~20:00	漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(基礎クラス)	[1034]	第2(土) 10:15~12:00	エンジョイ イングリッシュ(午後) ★	[3014]	第2・4(日) 13:00~15:00
いけばな小原流(初級)	[9007]	第1・3(火) 18:30~20:30	漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(古典クラス)	[1030]	第4(土) 13:40~16:20	日曜絵画	[5004]	第2・3・4(日) 13:00~15:00
いけばな小原流(上級)	[9008]	第2・4(火) 18:30~20:30	漢字書道 ~書の名品に学ぶ~(半切クラス)	[1000]	毎週(土) 10:00~12:00	やさしい水彩画	[5014]	第2・4(日) 10:00~12:30
はじめてのタロット占い	[1061]	10月からスタート 19:00~20:30	サタデーモーニングイングリッシュ ★★	[3024]	毎週(土) 10:00~12:00	仏像を彫る ①	[9029]	第2・4(日) 13:00~15:00
タロット占い クラブ	[1055]	第3(火) 19:00~20:30	はじめてのドイツ語 ★	[3019]	第1・3(土) 10:00~12:00	仏像を彫る ②	[9050]	第1・3(日) 13:00~15:00
星空を楽しむ	[1057]	第4(金) 19:00~20:30	オノエ・メグミのPATCHワーク	[9043]	第2・4(土) 13:30~15:30	~俳句初級者限定(II)~紙とペンだけで始める俳句	[3995]	第4(日) 10:30~12:30
着つけ教室「きもの美人」になりましょう	[7016]	第1・3(水) 18:30~20:30	手織りも裂織りも(土曜) ~楽しみながら資格もとれ~	[9089]	第1(土) 13:00~16:00	日曜手話教室(経験者)	[7003]	第2・4(日) 10:00~12:00
人生100年時代の 株式投資・初級編	[1087]	原則第2(金) 19:00~20:30	日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス	[8093]	第3(土) 10:00~12:00	マンドリン(合奏)講座	[6019]	第1・3(日) 10:00~12:00
大人のクラシックバレエ II	[0037]	毎週(火) 19:15~20:30	銀粘土で作る シルバーアクセサリ	[9097]	第1(土) 10:00~13:00	日曜ブリージングヨーガ	[0068]	第1・3(日) 10:00~11:30
タップダンス入門	[0021]	毎週(月) 19:00~20:00	関民先生直伝の帽子づくりを楽しむ	[9096]	原則第2(土) 10:00~12:00	スポーツウエルネス吹矢健康法(1・3日曜)	[0043]	第1・3(日) 10:00~12:00
タップダンス ~ステップアップ~	[0018]	毎週(月) 19:30~21:00	楽しい藤・あけびの工芸(初級)	[8097]	第1・3(土) 13:00~15:30	スポーツウエルネス吹矢健康法(2・4日曜午前)	[0032]	第2・4(日) 10:00~12:00
ゴスペルコーラス	[6020]	第2・4(木) 19:00~20:30	楽しい藤・あけびの工芸(中級)	[8098]	第1・3(土) 13:00~15:30	スポーツウエルネス吹矢健康法(2・4日曜午後)	[0047]	第2・4(日) 10:00~15:00
香川隆樹の篠笛(入門)	[6041]	第2・4(木) 18:15~19:00	楽しい藤・あけびの工芸(上級)	[8090]	第1・3(土) 10:00~13:00	季節の飾り巻き寿司教室	[4041]	第4(日) 10:00~12:00
香川隆樹の篠笛(中級)	[6003]	第2・4(木) 19:15~20:15	土曜陶芸	[9034]	第3(土) 15:45~17:45	~創作ロボット~バトルロボット作りに挑戦	[8089]	第1・3(日) 13:00~15:00
津軽三味線(初級)	[6040]	第2・4(火) 19:15~20:45	土曜俳句教室 ~はじめての方から~	[4068]	第4(土) 13:00~15:00			
~心と体のバランスを取り戻す~ ストレスマネージメントヨガ	[0063]	第2・4(木) 19:00~20:30	短歌をつくる 短歌を読む	[4000]	第4(土) 13:00~15:00			
キレイをつくる 夜のベージュヨガ	[0034]	毎週(月) 19:30~21:00	エッセイを書きたいあなたに(土曜)	[1076]	第4(土) 13:00~15:00			
Cinema Action 殺陣-女性限定講座-	[0064]	第2・4(水) 19:00~20:30						

※写真はイメージです。

★基礎を学びたい方 ★★かんたんなやりとりができる方 ★★★ある程度経験のある方(ご見学をオススメ)

受講料等、くわしくは「NHK学園くにたちオープン」で検索!

現在開講中の講座一覧【入会随時受付中】 ☆受講料等、くわしくは「NHK学園くにたちオープン」で検索！

講座名	曜日/時間
書道 筆をもつ、癒しの時間	
書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～	第2・4(月) 10:00～12:00
実務書道(貴状書士)	第1・3(火) 10:00～12:00
美文字を楽しむ ～くらしに生きる書～	第2・4(火) 10:00～12:00
書道・かなに親しみ～伊勢物語を書く～	第1・3(火) 13:00～15:00
かな書道 ～「百人一首」を書く～	第1・3(火) 13:00～15:30
やさしい書道	第2・4(火) 13:00～15:00
実力がつく漢字・かな書道	第1・3(木) 10:00～12:00
書を楽しむ ～はじめての方から～	第2・4(木) 10:00～12:00
美しいかな書道 ～基本から応用まで～	第1(木) 13:30～15:45

講座名	曜日/時間
ペン習字 美しい文字をめざして	
日常のペン習字	第1・3(月) 13:00～15:00
基礎から学ぶくらしのペン習字	第2・4(水) 13:30～15:30
筆ペン ～まずは名前から上手に！～	第1・3(金) 13:00～15:00
『百人一首』を筆ペンで書く	第1(金) 15:30～17:00
月1回のやさしい筆ペン	第3(金) 15:30～17:00

講座名	曜日/時間
アート&文字 アートと文字を楽しむ	
粋な江戸文字を書く～「勘亭流」と「まじり文字」～	第1・3(水) 14:00～16:00

講座名	曜日/時間
外国語 ☆基礎を学びたい方 ☆★かんたんなやりとりができる方 ☆★ある程度経験のある方(レベル確認のためにご見学ください)	
中学英語でLet's Try 英会話 ～楽しく学ぶ英語の基礎～	第2・4(木) 13:00～15:00
キャシーと語ろう!英会話テーブルトーク	毎週(火) 10:00～12:00
Let's Talk in English	毎週(月) 10:00～12:00
楽しい英会話	第1・3(火) 13:00～15:00
～英語でちょっとおもしろい～とっさに役立つ英会話	毎週(火) 13:30～15:30
おしゃべり英会話	毎週(月) 10:00～12:00
フランス語入門(II)	第1・3(金) 15:00～16:30
フランス語初級	第1・3(金) 13:00～14:30
フランス語中級	第1・3(金) 10:00～11:30
やさしいドイツ語会話	毎週(月) 10:00～12:00
ドイツ語実践	第2・4(月) 13:00～15:00
初めてのイタリア語(入門)	第2・4(火) 13:00～14:30
初めてのイタリア語(初級)	第2・4(金) 10:30～12:00
中国語 初級(木曜)	毎週(木) 13:00～14:30
中国語 中級(金曜)	毎週(金) 10:00～12:00

講座名	曜日/時間
絵画(洋) ところどころキャンパスに描く	
絵画入門	毎週(火) 10:00～12:00
デッサン ～基礎から表現まで～	第2・4(火) 13:00～15:00
スケッチ・水彩画(金曜)	第2・4(金) 10:00～12:00
スケッチ・水彩画(水曜)	第1・3(水) 10:00～12:00
楽しい水彩スケッチ	第1・3(月) 13:00～15:30
はじめてのスケッチ	第1・3(水) 13:00～15:00
旅のスケッチ	第2・4(木) 13:00～15:00
色鉛筆と水彩入門	第2・4(木) 10:00～12:00
水彩で描く風景	第2・4(金) 13:00～15:30
淡彩・水彩画入門	第1・3(月) 13:30～15:30
水曜絵画 ～水彩・パステル～	毎週(水) 10:00～12:00
ぬり絵からはじめる絵の世界	第1・3(火) 10:00～12:00
やさしい植物画(午前)	第1・3(金) 10:00～12:00
やさしい植物画(午後)	第1・3(金) 13:00～15:00
～ポタニカルアートを楽しむ～バラと花を描く	第1・3(月) 13:00～15:00
やさしいペン画 ～線を描くモノクロの世界～	第2・4(月) 13:00～15:00
～基礎から学ぶ～やさしい油絵入門	第1・3(金) 13:30～15:30
憧れの油絵 ～描いてみませんか、簡単な形から～	第1・3(火) 13:00～15:00

講座名	曜日/時間
絵画(和) 想いを絵筆にのせて	
入門の水墨画	第1・3(木) 10:00～12:00
初歩からの日本画	第1・2・3(水) 10:00～12:00
俳画を楽しむ	第2・4(月) 13:30～15:30
四季の絵手紙	第2・4(水) 10:00～12:00
絵手紙を楽しむ	第2・4(木) 13:00～15:00
やさしい木版画	第2・4(金) 10:00～12:00
楽しい消しゴム版画	第3(金) 13:00～15:00

講座名	曜日/時間
現地講座 ☆資料館などの訪問 ☆散策 ☆★ハイキング (交通費・入館料等自己負担)	
～「古地図に学ぶ」～ 大江戸小さな旅	原則第1(火) 13:00～15:30
“明治の時代”東京150年ふりかえり旅	原則第3(水) 13:00～15:30
多摩の自然を歩く	原則第2(火) 10:00～12:00
花・鳥・緑のウォッチング～自然をまるごと楽しむ～	原則第2(金) 10:00～12:30
森林浴でリフレッシュ! ☆★	第2(火) 10:30～14:30
のんびり里山を歩く～入門～	原則第2(火) 1日散策
身近な森をハイキング ☆★	原則第1(木) 1日散策
東京まち物語 ～東京・タイムトラベル～	第4(木) 10:30～12:30
名建築探訪と街散歩 ～たてもから知る社会の変遷～	第3(金) 11:30～15:00
大江戸歴史散策～江戸名所回りに隠れた場所を辿りながら～	原則第4(木) 11:00～15:00
トラベルキャスターと行く「都内近郊ちいさな旅」	第2(金) 10:30～15:00
東京の歴史遺産を訪ねて	第2(水) 13:30～15:30

講座名	曜日/時間
手芸・工芸 私だけの作品をつくる	
手織み教室	第2・4(水) 10:00～12:00
かぎ針で編む ニット雑貨レッスン(金曜)	第2(金) 13:30～15:30
キラキラジュエエルバッグ	第1(金) 13:00～15:00
タティングレース ①	第4(水) 10:00～12:00
タティングレース ②	第2(火) 10:00～12:00
井口佳世子の イギリス刺繍～ニードルポイント～	第1・3(火) 13:00～15:00
オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍	第1・3(水) 10:00～12:00
オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍	第1・3(水) 10:00～12:00
ビクトリア刺繍	第4(木) 10:30～12:30
日本刺繍 ①	第2・4(木) 10:00～12:00
日本刺繍 ②	第2・4(木) 13:30～15:30
紹ざし	第4(月) 10:00～12:00
～津軽地方の伝統的刺し子～ 津軽こぎん刺し	第2(金) 13:00～16:00
「韓国のパッチワーク」ポジャギ	第2(水) 10:00～12:30
鷺沢玲子のパッチワーク&キルト	第2・4(月) 10:00～12:00
手織りも製織りも(水曜)～楽しみながら資格もとれる～	第3(水) 10:00～13:00
ボードウィービング～織り機なしで織物を織る～	第2(水) 13:00～15:30
サコタカコの ビーズ織り・編み	第3(水) 10:00～12:00
～シックな大人のアクセサリー～ グルテコ・ジュエリー	第4(火) 10:00～12:00
とんぼ玉とガラスクラフト	第2・4(火) 10:00～12:00
ガラスリッツェン ～ビギナーコース～	第4(金) 10:30～12:30
ガラスリッツェン ～マスターコース～	第1・3(火) 10:00～12:00
花のクレイクラフト～廃かずにできる粘土工芸～	第1・3(木) 10:00～12:00
ヨーロッパアンティーク・ペインティング	第1・3(金) 10:00～12:00
アメリカントールペイント	第1・3(金) 10:00～12:00
立体絵画 シャドーボックス 初・中級	第2・4(火) 13:30～15:30
立体絵画 シャドーボックス 上級	第3(木) 10:15～12:15
カルトナーージュ～フランス伝統工芸を作る～	第1・3(月) 13:30～15:30
深雪アートフラワー	第4(月) 13:00～15:00
加賀つひめぎ～かがる楽しみ～	第2・4(金) 13:00～15:00
ころろなこむ てまり	第1(金) 12:30～16:00
ちりめん細工～初級A～	第1(金) 13:00～16:30
ちりめん細工～初級B～	第3(金) 12:30～16:00
ちりめん細工～中級～	第2(木) 10:00～12:00
桜居せいで監修 つまみ細工教室	第2(金) 13:00～16:00
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A)	第4(金) 13:00～16:00
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(B)	第4(水) 13:00～15:00
米山マリの人形レッスン	第1(木) 13:00～15:00
粕谷育代の手作りティペア	第1・3(木) 10:00～12:00
和裁(A)	第2・4(火) 10:00～12:30
和裁(B)	第1・3(月) 10:00～12:20
和裁(C)	第1・3(月) 10:00～12:20
オリジナルソーイング～デザインからリフォームまで～	第3(水) 13:00～16:00
和紙あそび～大人の喜び～	第3(水) 10:00～12:00
竹かご工芸	第2(木) 10:00～12:00
はじめてのフルーツ・ソーファクーピング	第4(火) 10:00～12:00
篆刻～石で印を彫ってみる～	第4(月) 10:00～12:00
やさしい木彫	第1・3(水) 10:00～12:00

講座名	曜日/時間
能面をつくる	第2・4(水) 17:00～19:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(月曜・午前)	原則第3(月) 10:00～12:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(月曜・午後①)	原則第3(月) 13:00～15:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(月曜・午後②)	原則第3(月) 16:00～18:30
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(水曜・午前)	原則第3(水) 10:00～13:00
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ(水曜・午後)	原則第3(水) 14:00～17:00

講座名	曜日/時間
俳句・短歌・川柳 想いを詠む	
俳句入門	第1(月) 13:00～15:30
小島健の句会と写真でつかむ句作りのコツ	第1(木) 10:30～12:30
俳句をはじめよう	第2・4(金) 10:00～12:00
鈴木重和のはじめての句会	第2・4(金) 13:30～15:30
芭蕉に学ぶ俳句の作り方	第2(水) 10:00～12:00
火曜の短歌～鑑賞と実作で思いを言葉に～	第2・4(火) 13:30～15:30
短歌を楽しむ	第1・3(金) 10:00～12:00
川柳入門	第2・4(水) 10:00～12:00

講座名	曜日/時間
歴史・文章・ことば 学ぶ楽しさ・伝える喜び	
エッセイを書きたいあなたに(水曜)	第1(水) 10:00～12:00
エッセイを書きたいあなたに(金曜)	第1(金) 10:00～12:00
～人気講師が教える～ 講義を学んで語術を磨こう(初級)	第1(木) 13:00～15:00
～人気講師が教える～ 講義を学んで語術を磨こう(中級)	第1(木) 13:30～16:30 のうちの2時間
心を伝える話し方と日本語	第4(水) 10:00～12:00
初心者のための朗読	第2・4(月) 10:00～12:00
朗読を楽しむ(午前)	第1・3(金) 10:00～12:00
朗読を楽しむ(午後)	第1・3(金) 13:00～15:00
はじめての古文書	第1・3(木) 10:00～12:00
古文書～基礎編～	第1・3(木) 13:30～15:30
古文書～近世文書～	毎週(月) 13:30～15:30
漢詩の旅～「唐詩選」を読む～	第2(月) 10:00～12:00

講座名	曜日/時間
仏教 心静かにほとけと向きあう	
仏師に学ぶ 仏像の見方・楽しみ方	原則第2(金) 16:00～18:00
仏教美術の魅力	第4(木) 13:00～15:00
教室で「古寺めぐりの旅」	第4(火) 13:00～15:00
写経～心のやすらぎ～	第2・4(月) 13:00～15:00
はじめて曼荼羅を描く	第1・3(月) 10:00～12:00
写仏～ほとけさまを描く～	第1・3(月) 15:30～17:00

講座名	曜日/時間
写真 感動の瞬間を切りとる	
写真実習	毎週(水) 10:00～12:00
基礎から学ぶデジタルカメラ教室	第1・3(火) 14:20～15:30
写真家に学ぶ! 写真加工入門	第1・3・5(火) 13:00～14:00

講座名	曜日/時間
囲碁・ゲーム 脳の活性化にも	
囲碁伊藤教室(月曜)～10歳から三段～	毎週(月) 10:00～12:00
囲碁伊藤教室(金曜)～10歳から三段～	毎週(金) 10:00～12:00
はじめて～初級の囲碁～入門から15級～	第2・3・4(金) 10:00～12:00
囲碁初級～中級～15級から2級～	毎週(金) 13:00～15:00
囲碁中・上級～6級から三段～	毎週(火) 13:30～15:30
囲碁上級～6級から三段～	毎週(火) 10:00～12:00
実戦の囲碁～5級から五段～	毎週(月) 12:30～14:30
楽しい囲碁教室～5級から五段～	毎週(木) 13:30～15:30
有段の囲碁～2級以上～	第1・3(月) 15:00～17:30
小林孝之の囲碁教室～あなたも有段者・5級から五段～	毎週(火) 10:00～12:00

講座名	曜日/時間
花・園芸 くにたち花のうらおいを	
フラワーコーディネート(初級・中級)	第1・3(金) 10:15～12:00
フラワーコーディネート(上級)	第3(水) 13:30～15:30
フレッシュフラワーアレンジメント	第2(金) 10:00～12:30
ナチュラルスタイルドライフラワーアレンジメント	第3(水) 14:30～16:30
手のひらで楽しむ「モダン盆栽」	第3(木) 13:30～15:30
コンテナガーデンを楽しむ	第3(木) 13:30～15:30

講座名	曜日/時間
華道・香道・煎茶道 日本の伝統文化に触れる	
月に1度のテーブル煎茶教室	第2(金) 13:00～14:30
香道御家流(午前)	第4(金) 10:30～12:00

講座名	曜日/時間
香道御家流(午後)	第4(金) 13:30～15:30
いけばな 草月流	第2・4(水) 13:30～15:30

講座名	曜日/時間
趣味・教養 知りたいこと、たくさん	
楽しいマジック	第2・4(木) 10:00～12:00
骨董に親しみ	第2・4(水) 13:30～15:00
傾聴 ブラッシュアップ講座	第3(水) 15:30～17:00
英国式作法で紅茶をたのしむ	第4(木) 13:30～15:30

講座名	曜日/時間
舞踊・ダンス 思い切り表現しよう	
正派西川流・日本舞踊	第1・3(火) 10:00～12:00
大人のクラシックバレエ I(入門・初級)	毎週(火) 16:30～17:30
クウレナ二橋本の エンジョイ・フラ 入門	毎週(月) 15:15～16:15
クウレナ二橋本の エンジョイ・フラ 中級	毎週(月) 12:45～13:45
クウレナ二橋本の エンジョイ・フラ 上級	毎週(月) 14:00～15:00
クウレナ二橋本の ゆったり楽しむフラ	第1・3(木) 16:00～17:00
はじめてのアルゼンチンタンゴ・ダンス	第2・4(水) 15:30～17:00
はじめてのジャズダンス	第1・3(水) 13:30～15:00

講座名	曜日/時間
音楽 大好きな音に触れる	
楽しいコーラス	第1・2・3(火) 13:30～15:00
すてきなハーモニー	第1・3(木) 13:00～15:00
みんなでハーモニー	第2・4(水) 13:30～15:00
シャンソンを歌いましょう ①	第2・4(木) 13:15～14:45
シャンソンを歌いましょう ②	第2・4(木) 15:00～16:30
レディースコーラス～名曲を歌おう～	第1・3(金) 10:00～12:00
レディース「カラオケ☆ハイライト」	第3(木) 13:30～15:00
ジャズ&ポピュラーヴォーカルを楽しむ	第2・4(水) 10:30～12:00
YUBAメソッドヴォイストレーニング(発声トレーニング)クラス～女性限定講座～	第2・4(水) 13:00～14:00
～もっと声を出しやすく＆声と身体のアンチエイジング～	第2・4(水) 14:10～15:25
YUBAメソッドヴォイストレーニング(歌唱トレーニング・受講経験者)クラス～女性限定講座～	第1・2・3(金) 17:30～19:30
～もっと歌が上手に＆声のアンチエイジング～	第1・2・3(金) 17:00～19:30
古典尺八の第一人者による 尺八教室(初心者)	第1・3(火) 15:00～16:30
古典尺八の第一人者による 尺八教室(経験者)	第1・3(火) 13:00～14:30
はじめてのウクレレ	第1・3(火) 17:00～18:30
気軽なウクレレ	第1・3(火) 13:00～14:30
クラシック ギター入門	毎週(月) 10:00～12:00
おしゃれに二胡を弾く(入門)	第1・3(月) 17:30～19:00
おしゃれに二胡を弾く(中・上級)	第1・3(月) 16:00～17:15
おしゃれに二胡を弾く(経験者) 金曜	第1・3(金) 17:00～18:30
はじめての津軽三味線	第2・4(火) 17:30～19:00
扇靖流 大正琴	第1・3(木) 10:00～12:00
文化箏	第1・3(水) 13:30～15:30
はじめてのキーボード演奏(火曜クラス)	第2・4(火) 16:00～17:30
はじめてのキーボード演奏(水曜クラス)	第1・3(水) 13:15～14:45
リコーダーを吹こう!～基礎から学ぶリコーダーと音楽～	第1・3(水) 15:15～17:00
リコーダー(縦笛)を吹こう!～中級以上の本格的レッスン～	第1・3(水) 13:00～15:00

講座名	曜日/時間
美容・健康 実践!からだに良い習慣	
ストレッチヨーガ ①	毎週(水) 10:00～11:30
ストレッチヨーガ	