

スマートフォンやパソコンから学べる「趣味と学びのオンライン教室」開講中！

NHK学園くにたちスクール

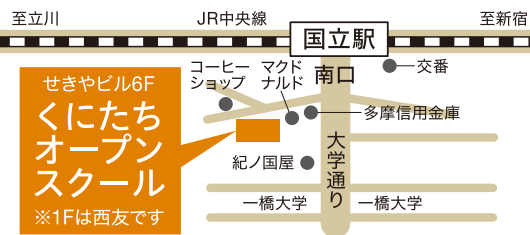
✓入会金無料！ ✓見学無料！ ✓体験大歓迎！

冬の講座ガイド2021

☎ 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

JR国立駅すぐ 徒歩2分



こども・大人・シニアの方へ
全370講座開講中！

NHK学園くにたちオープン

検索

※ホームページからもお申し込み受付中。

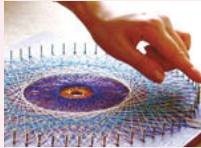


おうち時間を楽しむために

魅惑の『糸かけ曼荼羅』

(一社)糸かけ曼荼羅協会理事 杉本 多恵 夜

40色の絹糸からはじまる、美しい幾何学文様の曼荼羅アート作品づくりです。無心に糸をかけるひとときは、瞑想のような心落ち着く時間です。色彩あふれる世界をお楽しみください。



第4(水) 18:00～20:30
3回(1～3月) 10,680円
(教材費別 初回4,609円)

[8999]

1日講座 キーボード演奏に挑戦しよう！

カシオミュージックサークル講師

灘田 裕子

楽器初心者でも、楽譜が読めなくても大丈夫です。誰でも簡単に演奏ができ気軽に楽しめるキーボード演奏にチャレンジしてみましょう。脳や指のトレーニングにもなります。



3/3(水) 15:00～16:00
2,250円(キーボードレンタル代300円含む)

[9430]

1日講座 グルーデコ・ジュエリー ～輝く大人のアクセサリ～

JGAグルーデコ協会認定講師

宅間 ちさ

オーストリア発の「スワロフスキー®」を用いて、簡単なのにクオリティの高いフリーリング&ペンダントトップを制作します。



3/23(火) 10:00～12:00
3,000円(材料費別2,800円)

[9440]

NEW 短期2回 手織りで千鳥格子の巾着バッグ

染織デザイナー 山下 二巳子

テーブルの上で使える卓上織機を使って、モダンな千鳥格子柄の巾着バッグを作ります。手編みとは風合いの異なる、目の揃った優しい雰囲気織りあがります。紺×グレー系、グリーン×白系のどちらかを当日お選びください。

※ 織機レンタル代、糸代:4,200円
※ サイズ:タテ22cm×ヨコ20cm



3/17・31(水) 10:00～13:00
1か月2回 12,400円(材料費4,200円含む)

[9085]

1日講座 アロマワックスパー ～優しく香るインテリア～

アロマワックスパー作家 三本木 あゆ美



灯さないキャンドルと話題のアロマワックスパー。おうち時間が楽しくなるインテリア雑貨を作りましょう。大切な人へのプレゼントとしても最適です。

※ サイズ(約) 大:9cm×5cm、小:7cm×6cm

2/9(火) 10:00～12:00
3,000円(材料費別1,800円)

[9434]

NEW 短期3回 ドローイングからはじめるイラスト教室 ～あなたの「宝物」を描こう～

画家 石原 葉子 夜



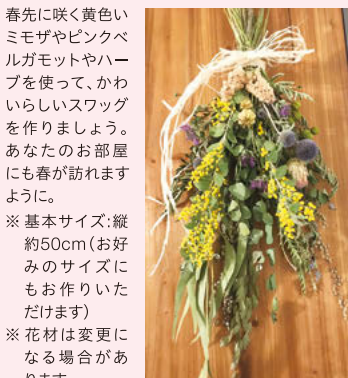
大切な人、ペットや風景……。あなたの「宝物」を自分の手で描いてみましょう。「どう描いたらいいかわからない」などの疑問を講師との会話を交え解きほぐしながら「描いてみたい！」を叶えます。是非あなたの「宝物」をお持ちください(写真可)。

2/24、3/10・24(水) 16:30～18:30
2か月3回 8,580円

[5080]

1日講座 春の色のスワッグを作ろう

Dried flower kicoro主宰 (kicoroドライフラワー) 豊美 喜久子 日



春先に咲く黄色いミモザやピンクペラルガモットやハーブを使って、かわいらしいスワッグを作りましょう。あなたのお部屋にも春が訪れますように。

※ 基本サイズ:縦約50cm(お好みのサイズにもお作りいただけます)
※ 花材は変更になる場合があります。

3/14(日) 10:30～12:30
3,000円(材料費別3,000円)

[9433]

コロナに負けないカラダを作ろう

家族のためのヘアカットレッスン(日曜) ～英国式ハサミ遣いを覚えよう～

ヘアアーティスト 稲垣 俊彦 日

基本をDVDを見ながら、ヘアカット専用ウィッグ(頭部大の髪の毛付きマネキン)を使って安全かつ実践的にレッスンします。全体の段カットや、ご希望の多い耳周り・えり足の刈り上げ、人気のセルフカットなど初めての方から経験者、並びに介護をされている方にも役に立ちます。



1/24、2/28、3/28(日) 13:00～15:00
3か月3回 6,438円(ウィッグ代別3,630円)

[1066]

1日講座 冷え性をリンパ&ストレッチで解消

「べびぎゅあ」院長 山田 光敏

ステイホームで運動不足になりがちなこの冬は、例年よりも冷えを感じやすいと言われています。冷えは免疫力にも関係します。マッサージとストレッチで冷え対策をしてみませんか？



2/18(木) 11:00～12:00
2,800円(資料代を含む)

[9432]

1日講座 (午前)(午後)あなたを輝かせる パーソナルカラー診断

NPO法人日本パーソナルカラー協会本部講師 佐藤 敬子

あなたの美しさを引き出す色や、個性を輝かせる色を探します。お一人ずつパーソナルカラー診断が似合う色を診断・アドバイスします。コロナウイルス安全対策のため、アクリルボードをお一人ずつご用意いたします。マスク着用でご参加ください。



3/31(水) (午前)10:00～12:00 (午後)13:30～15:30
各回 3,550円(資料代20円含む)

[9529]

NEW ～しなやかでバランスのとれた体を目指す～ バレエエクササイズ

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 夜

バレエの動きを取り入れたストレッチで、しなやかでバランスのとれた体を目指しましょう。バレエの動きは柔軟性を高め、腹筋や背筋などの筋力を向上させ、肩こりやむくみに効果的です。今まで気づかなかった体の歪みやクセを知ることで、ケガを予防し、バランスのとれた体を目指します。



第2・3・4(金) 16:30～17:30(2/12～)
2か月6回 12,960円

[0090]

短期2回 スパイスを使って、キレイにダイエット ～アーユルヴェーダの知恵～

オリエンタルアプローチ代表 廣澤 妙日祐 夜

インドの伝統医学・アーユルヴェーダの知恵に学び、スパイスを使って、体の中からキレイになりましょう。日常的に手に入りやすいスパイスを活用し、免疫力と代謝をアップ！デトックス、ダイエット効果がキレイを目指します。リラックスできるアロマの紹介、メンタルを整えるヨガの実践もあります。



3/9・23(火) 19:00～20:30
1か月2回 5,500円(材料費別500円)

[0096]

1日講座 Cinema Action殺陣 ～憧れの「立ちまわり」にチャレンジ！～

芸道殺陣波瀾流 高瀬道場 師範 多加野 詩子 夜

気分は俳優！時代劇の華・殺陣の「立ちまわり」にチャレンジしませんか。初めての方でもできる簡単な所作と手順に音楽もつけて、雰囲気満点で楽しめます。カッコいい動きを決めてみましょう。



3/10(水) 19:00～20:45
2,757円(竹光貸出代別550円) 女性限定

[9439]

教養を深めるひととき

短期2回 おうち時間でオンラインを楽しもう！ Zoomアプリ活用術

東京スマホ研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 土

コロナ禍で、おうちで過ごす時間が増えています。「オンライン」という言葉を耳にするようになりました。Zoomアプリの使い方を学んで、会えない人と繋がってみたい。初歩から操作方法をゆっくり学びましょう。普段お使いのスマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかをお持ちください。



(1月)1/16・30(土) 13:00～15:00 (2月)2/6・20(土) 13:00～15:00
各クラス1か月2回 各5,600円(材料費別600円)

[1101]

万葉集を読む

日本古代史研究家 西 みどり

『万葉集』はわが国でもっとも古くもっとも長く愛されてきた歌集です。万葉の人々がどのような時代に、どのような社会に生きていたのか、歴史的な観察を加えることによって、その時代を実際に生きた人々の心を身近に感じながら読んでいきましょう。



第2・4(金) 13:30～15:00
3か月6回(1～3月) 18,546円

[3060]

古文書で読む江戸の世相

東京大学地震研究所特任研究員 吉岡 誠也 土

この講座は、くずし字の解読法を中心とした講義と、古文書の内容を味わう講義を並行して行い、より早く古文書の世界へ近づけるようにしたものです。くずし字・内容ともに学んでいきますので、無理なく楽しく学習していただけます。



第1・2(土) 13:15～15:00
3か月6回(1～3月) 18,546円

[4063]

スマートフォン入門 ～応用編～

東京スマホ研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 土 日

スマートフォン入門講座の応用編です。YouTubeやLINE、電子書籍の使い方を学びます。普段お使いのスマホをお持ちください。メールの送り方、カメラの使い方など基本操作は知っているけれど、もっとスマホを楽しみたい！という方に。



(土曜)第1・4土(1/23～) 10:00～12:00 (日曜)第1・3日(1/17～) 10:00～12:00
各クラス3か月6回 16,800円(材料費別1,500円)

[1048]

※写真はイメージです。

現在開講中の講座一覧【入会随時受付中】 ※ 見学・体験は随時受け付けております（一部講座を除く）。

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
書道 筆をもつ、癒しの時間	
書道・かなに親しむ ～『伊勢物語』を書く～ 日展準会員 寺岡 兼舟 6回（1～3月）15,930円	第1・3（火） 13:00～15:00 [1001]
かな書道 ～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子 6回（1～3月）13,482円	第1・3（火） 13:30～15:30 [1003]
やさしい書道 波江 玲母 6回（1～3月）13,482円	第2・4（火） 13:00～15:00 [1004]
書を楽しむ ～はじめての方から～ 清水 じゅん子 5回（1～3月）11,235円	第2・4（木） 10:00～12:00 [1005]
書道入門（土曜） ～漢字・かな～初めての方から上級者まで～ 日展会友 清水 澄江 5回（1～3月）11,235円 キャンセル待ち	第1・3（土） 10:00～12:00 [1012]
実力がつく漢字・かな書道 岩屋 光柳 6回（1～3月）13,482円	第1・3（木） 10:00～12:00 [1009]
土曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 6回（1～3月）13,482円	第2・4（土） 13:00～15:00 [1033]
漢字書道 ～書の名品に学ぶ～ 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千熙 （基礎クラス）3回（1～3月）8,271円 （古典クラス）3回（1～3月）8,880円 （半切クラス）3回（1～3月）9,798円	第2（土） 10:15～12:00 [1034] [1030] [1000]
日曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 5回（1～3月）11,235円	第1・3（日） 10:00～12:00 [1032]
美しいかな書道 日展会友 湯川 三壽 3回（1～3月）10,980円	第1（木） 13:30～15:45 [1007]
書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～ 蔵元 訓征 6回（1～3月）18,372円	第2・4（月） 10:00～12:00 [1024]
実務書道（貴状書士） 日本貴状書士養成センター講師 田中 初江 6回（1～3月）14,706円 キャンセル待ち	第1・3（火） 10:00～12:00 [1015]

ペン習字 美しい文字をめざして	
基礎から学ぶ ぶらしのペン習字 佐藤 妙子 6回（1～3月）13,482円	第2・4（水） 13:30～15:30 [1014]
日常のペン習字 水品 悦子 5回（1～3月）11,235円	第1・3（月） 13:00～15:00 [1018]
筆ペン ～まずは名前から上手に！～ 齋藤 佳雪 5回（1～3月）12,255円	第1・3（金） 13:00～15:00 [1008]
『百人一首』を筆ペンで書く 齋藤 佳雪 3回（1～3月）7,353円	第1（金） 15:30～17:00 [1022]
月1回のやさしい筆ペン 齋藤 佳雪 3回（1～3月）7,353円	第3（金） 15:30～17:00 [1023]

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「まとい文字」～ 江戸文字作家 志村 康夫 6回（1～3月）16,542円	第1・3（水） 14:00～16:00 [1020]

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～★ 元NHK学園高等学校英語教諭 八木澤 峰子 5回（1～3月）13,935円	第2・4（木） 13:00～15:00 [3013]
エンジョイ イングリッシュ ワタナベ ナオキ （午前）★★ 6回（1～3月）16,542円 （午後）★ 6回（1～3月）16,542円	第2・4（日） （午前）10:00～12:00 （午後）13:00～15:00 [3015] [3014]
キャシーと話そう！英会話テーブルトーク★★ キャサリン・小林 12回（1～3月）33,084円	毎週（火） 10:00～12:00 [3031]
Let's Talk in English★★ 湯野川 祐子フローレンス 11回（1～3月）30,327円	毎週（月） 10:00～12:00 [3010]
楽しい英会話★★ Little California English主宰 エリック・ブラウン 6回（1～3月）17,400円	第1・3（火） 13:00～15:00 [2938]
～英語でちょっとおもてなし～ とっさに役立つ英会話★★ 中間 すみれ 12回（1～3月）33,084円	毎週（火） 13:30～15:30 [3026]
サタデーモーニング・イングリッシュ★★★ ニール・マノ 11回（1～3月）30,327円	毎週（土） 10:00～12:00 [3024]
おしゃべり英会話★★★ キャサリン・小林 11回（1～3月）30,327円	毎週（月） 10:00～12:00 [3004]
いきいき英会話★★★ ジョシュア・ハーマントリー 12回（1～3月）33,084円	毎週（水） 18:30～20:30 [3005]
フランス語 ヴァンソン・シャードンロー （入門Ⅱ）★ 6回（1～3月）16,542円 （初級）★★ 6回（1～3月）16,542円 （中級）★★★ 6回（1～3月）16,542円	第1・3（金） （入門Ⅱ）15:00～16:30 （初級）13:00～14:30 （中級）10:00～11:30 [3033] [3030] [3029]
はじめてのドイツ語★ 柴田 暖子 5回（1～3月）13,785円	第1・3（土） 10:00～12:00 [3019]

やさしいドイツ語会話★★★ 一橋大学非常勤講師 杉内 有介 11回（1～3月）28,083円		毎週（月） 10:00～12:00 [3008]
ドイツ語実践★★★ マリオンネ 渡壁 6回（1～3月）16,542円		第2・4（月） 13:00～15:00 [3011]
初めてのイタリア語 マリオ・ヴオット （入門）★ 6回（1～3月）16,800円 （初級）★★ 6回（1～3月）16,542円		（入門） 第2・4（火） 13:00～14:30 （初級） 第2・4（金） 10:30～12:00 [3022] [3021]
中国語 桜美林大学講師 曹 瀟依 （初級・木曜）★★★ 11回（1～3月）28,083円 （中級・金曜）★★★ 11回（1～3月）28,083円		（初級） 毎週（木） 13:00～14:30 （中級） 毎週（金） 10:00～12:00 [3018] [3009]
韓国語 金 美珍 （初級Ⅱ）★ 9回（1～3月）22,977円 （中級）★★ 9回（1～3月）22,977円	夜間	（初級Ⅱ） 毎週（月） 19:00～20:30 （中級） 毎週（木） 18:30～20:00 [3043] [3049]

絵画（洋） こころのキャンパスに描く	
ドローイングからはじめるイラスト教室 画家 石原 葉子 6回（1～3月）17,160円	第2・4（水） 16:30～18:30 [5078]
絵画入門 加藤 尚美 12回（1～3月）30,636円	毎週（火） 10:00～12:00 [5001]
デッサン ～基礎から表現まで～ 加藤 尚美 6回（1～3月）15,318円	第2・4（火） 13:00～15:00 [5000]
スケッチ・水彩画 北条 章 （水曜）6回（1～3月）17,154円 （金曜）6回（1～3月）17,154円	第1・3（水） 第2・4（金） 10:00～12:00 [5005] [5002]
楽しい水彩スケッチ 白若 繁夫 5回（1～3月）13,275円	第1・3（月） 13:00～15:30 [5011]
日曜絵画 天野 たま美 9回（1～3月）22,977円	第2・3・4（日） 13:00～15:00 [5004]
はじめてのスケッチ 日展会友 光風会会員 知久 正義 6回（1～3月）15,318円	第1・3（水） 13:00～15:00 [5015]
旅のスケッチ 小田 正人 5回（1～3月）14,040円 キャンセル待ち	第2・4（木） 13:00～15:00 [5022]
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 5回（1～3月）14,040円	第2・4（木） 10:00～12:00 [5025]
やさしい水彩画 ～季節の花・風景を描く～ 日 大黒 弘文 6回（1～3月）15,318円	第2・4（日） 10:00～12:30 [5014]
水彩で描く風景 美術家 高木 雄司 6回（1～3月）17,760円	第2・4（金） 13:00～15:30 [5026]
淡彩・水彩画入門 蒲生 俊紀 5回（1～3月）13,275円	第1・3（月） 13:30～15:30 [5038]
水曜絵画 ～水彩・パステル～ 蒲生 俊紀 12回（1～3月）30,636円	毎週（水） 10:00～12:00 [5016]
めり絵からはじめる絵の世界 ～色鉛筆と水彩～ 天野 たま美 6回（1～3月）15,318円	第1・3（火） 10:00～12:00 [5045]

やさしい植物画 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 （午前）6回（1～3月）15,318円 （午後）6回（1～3月）15,318円	第1・3（金） （午前）10:00～12:00 （午後）13:00～15:00 [5033] [5021]
～ボタニカルアートを楽しむ～ バラと花を描く 植物画家 山田 道恵 5回（1～3月）13,785円	第1・3（月） 13:00～15:00 [5044]
やさしいペン画 ～線で描くモノクロの世界～ 小林 美紀 6回（1～3月）15,318円	第2・4（月） 13:00～15:00 [5057]
―基礎から学ぶ― やさしい油絵入門 中川 直子 6回（1～3月）16,848円	第1・3（金） 13:30～15:30 [5020]
憧れの油絵 ～描いてみませんか、簡単な形から～ 小倉 一男 6回（1～3月）16,848円	第1・3（火） 13:00～15:00 [5003]

絵画（和） 想いを絵筆にのせて	
入門の水墨画 現代水墨画講師 石渡 康江 6回（1～3月）14,706円	第1・3（木） 10:00～12:00 [5019]
初歩からの日本画 日本画家 清水 智和 9回（1～3月）22,059円	第1・2・3（水） 10:00～12:00 [5037]
俳画を楽しむ 池田 松運 6回（1～3月）14,706円	第2・4（月） 13:30～15:30 [5009]
四季の絵手紙 日本絵手紙協会公認講師 丹羽 和代 6回（1～3月）14,706円	第2・4（水） 10:00～12:00 [5029]
絵手紙を楽しむ 浅倉 須真子 5回（1～3月）13,785円	第2・4（木） 13:00～15:00 [5031]
やさしい木版画 日本版画協会 木下 泰嘉 6回（1～3月）14,706円	第2・4（金） 10:00～12:00 [5023]
楽しい消しゴム版画 日本遊印アート協会公認講師（評議員）須崎 紅瑛 3回（1～3月）8,880円	第3（金） 13:00～15:00 [5051]

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”などに学ぶ～ 大江戸小さな旅★ 旅行作家（元NHK放送博物館館長）松本 太郎 3回（1～3月）8,706円	第1（火） 13:00～15:30 [4022]
東京150年ぶらり旅★ 旅行作家（元NHK放送博物館館長）松本 太郎 3回（1～3月）9,318円	第3（水） 13:00～15:30 [4025]
花・鳥・緑のウォッチング★ ～自然をまるごと楽しもう～ 自然ガイド・ナチュラリスト 中村 文夫 3回（1～3月）9,318円	第2（金） 10:00～12:30 [4020]
多摩の自然を歩く★ ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦 3回（1～3月）8,706円	第2（火） 10:00～12:00 [4021]
森林浴でリフレッシュ！★★ 森林インストラクター・農学博士 渡辺 一夫 3回（1～3月）9,318円	第2（火） 10:30～14:30 [4076]
のんびり里山を歩く ～入門～★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 3回（1～3月）9,624円	第2（火） 1日散策 [4011]
身近な森をハイキング★★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 3回（1～3月）10,083円	第1（木） 1日散策 [4026]
東京まち物語 ～東京・タイムトラベル～★ 街学フォーラム代表 石川 一郎 3回（1～3月）9,318円	第4（木） 10:30～12:30 [4015]
名園に誘われて街散歩 ★ 歴史研究家 美作 ゆうこ 3回（1～3月）10,350円	第3（金） 11:30～15:00 [4088]
大江戸歴史散策★ ～江戸名所図会を巡りながら～ 歴史研究家 美作 ゆうこ 3回（1～3月）10,350円	第4（木） 11:00～15:00 [4083]
トラベルキャスターと行く「都内近郊ちいさな旅」★ トラベルキャスター 津田 令子 3回（1～3月）10,083円	第2（金） 10:30～14:30 [4073]
東京の歴史遺産を訪ねて★ ノンフィクションライター・早稲田大学非常勤講師 広岡 祐 3回（1～3月）8,706円	第2（水） 13:30～15:30 [4081]

手芸・工芸 私だけの作品をつくる	
手編み教室 西原 寿子 5回（1～3月）15,820円 キャンセル待ち	第2・4（水） 10:00～12:00 [9060]
かぎ針で編む ニット雑貨レッスン ニット作家 Ha-Na （金曜）3回（1～3月）8,424円 （土曜）2回（1～3月）5,616円 土	第2（金） 13:30～15:30 第3（土） 13:30～15:30 [9026] [9027]
キラキラジュエルバッグ キラキラエレガントクラフト協会 勝沼 祐紀子・平田 有希子 3回（1～3月）9,645円	第1（金） 13:00～15:00 [9105]
タティングレース タティングレース作家 斉藤 ようこ ①②各3回（1～3月）8,271円 ①[8071] ②[8078]	①第4（水） ②第2（火） 10:00～12:00
棒針編みを楽しむ 編み物作家 くげ なつみ 6回（1～3月）16,800円	土 第2・4（土） 10:00～12:00 [9100]
オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 仲谷 幸子 6回（1～3月）16,500円	第1・3（水） 10:00～12:00 [9003]
オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 仲谷 幸子 6回（1～3月）16,500円	第1・3（水） 10:00～12:00 [9001]
ビクトリアン刺繍 手芸家 世尾 多恵 3回（1～3月）9,798円	第4（木） 10:30～12:30 [9047]
日本刺繍①② 刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他 ①5回（1～3月）11,235円 キャンセル待ち ②5回（1～3月）11,235円	第2・4（木） ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 [9020] [9004]
紹ざし （財）日本手工芸指導協会 紹ざし料理室 花と紹ざし主宰 黒川 朋子 3回（1～3月）9,645円	第4（月） 10:00～12:00 [8073]
～津軽地方の伝統的刺し子～ 津軽ござん刺し 津軽ござん刺し作家 斎澤 景子 3回（1～3月）11,478円	第2（金） 13:00～16:00 [8072]
「韓国のパッチワーク」ボジャギ 手芸家 ボジャギ・ナビ主宰 金仁淑 3回（1～3月）11,478円	第2（水） 10:00～12:30 [9074]
鷺沢玲子のパッチワーク&キルト キルトおふは～と講師 山上 ますみ 6回（1～3月）19,596円	第2・4（月） 10:00～12:00 [9041]
オノエ・メグミのパッチワーク 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 柿澤 瑛子 6回（1～3月）14,094円	土 第2・4（土） 13:30～15:30 [9043]
手織りも裂織りも ～楽しみながら資格もとれる～ 染織デザイナー 山下 二巳子 （土曜）3回（1～3月）12,300円 （水曜）3回（1～3月）12,300円	第1（土） 13:00～16:00 第3（水） 10:00～13:00 土 [9089] [9087]
ボードウィービング ～織り機なしで織物を織る～ YY工房 講師 田巻 タ起子 3回（1～3月）9,798円	第2（水） 13:00～15:30 [8087]
サコタカコの ビーズ織り・編み サコタカコ創作ビーズ織り 本部講師 矢部 百子 3回（1～3月）9,798円	第3（水） 10:00～12:00 [9042]
日柳丈貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス デザイナー 日柳 丈貴子 2回（1～3月）6,532円	土 第3（土） 10:00～12:00 [8093]
～シックな大人のアクセサリー～ グルーテコ・ジュエリー JGAグルーテコ協会認定講師 宅間 ちさ 3回（1～3月）10,104円	第4（火） 10:00～12:00 [8094]
とんぼ玉とガラスクラフト アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子 6回（1～3月）15,930円	第2・4（火） 10:00～12:00 [9051]

花のクレイクラフト ～焼かずにできる粘土工芸～ ブルームN講師 鈴木 美千代 6回（1～3月）14,706円		第1・3（火） 10:00～12:00 [9031]
ヨーロッパアンチャイナ・ペインティング ヒメンドポー・セリン主宰 大倉陶園卒 資格認定講師 姫島 邦子 6回（1～3月）17,154円		第1・3（木） 10:00～12:00 [9061]
アメリカントールペイント マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回（1～3月）14,706円		第1・3（金） 10:00～12:00 [9010]
立体絵画 シャドーボックス STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 （初・中級）6回（1～3月）15,930円 （上級）6回（1～3月）17,154円		第2・4（火） 13:30～15:30 [9019] [9032]
カルトナージュ ～フランス伝統工芸を作る～ アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子 3回（1～3月）9,798円		第3（木） 10:15～12:15 [9038]
深雪アートフラワー 深雪アートフラワー本部講師 教授 中村 英代 5回（1～3月）13,785円		第1・3（月） 13:30～15:30 [9006]
加賀ゆびぬぎ ～かがる楽しみ～ 加賀ゆびぬぎ作家 田中 朋子 3回（1～3月）10,257円		第4（月） 13:00～15:00 [9120]
魅惑の『糸かけ曼茶羅』 （一社）糸かけ曼茶羅協会理事 杉本 多恵 3回（1～3月）10,680円	夜間	第4（水） 18:00～20:30 [8999]
こころなごむ てまり 日本でまりの会会長 尾崎 敬子 6回（1～3月）14,706円		第2・4（金） 13:00～15:00 [8081]
ちりめん細工 日本玩具博物館講師 松井 七重 （初級A）3回（1～3月）9,798円 （初級B）3回（1～3月）11,478円 （中級）3回（1～3月）11,478円		第1（金） （初級A） 12:30～16:00 （初級B） 13:00～16:30 第3（金） （中級） 12:30～16:00 [8099] [8096] [8098]
桜居せいこ監修 つまみ細工教室 一般社団法人 日本つまみ細工協会認定講師 増田 みか 3回（1～3月）10,410円		第2（木） 10:00～12:00 [9108]
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り 中山みどり認定講師 山崎 晴美 （A）（B）各3回（1～3月）12,027円 （A）[9002]（B）[9009]		（A）第2（金） （B）第4（金） 13:00～16:00
米山マリの人形レッスン 手芸家 米山 マリ 2回（1～3月）8,060円 キャンセル待ち		第4（水） 13:00～15:00 [9036]
粕谷育代の手作りティペア ティペアアーティスト 粕谷 育代 3回（1～3月）9,798円		第1（木） 13:00～15:00 [9037]
関民先生直伝の帽子づくりを楽しむ 帽子作家 池田 道子 3回（1～3月）9,186円	土	原則第2（土） 10:00～12:00 [9096]
和裁 和裁講師 中島 富美江 （A）6回（1～3月）20,208円 （B）5回（1～3月）16,840円 （C）6回（1～3月）20,208円		（A）第1・3（木） 10:00～12:20 （B）第2・4（木） 10:00～12:20 （C）第1・3（月） 10:00～12:20 [8085] [8076] [8080]
オリジナル ソーイング ～デザインからリフォームまで～ ドレメ洋裁講師 姫島 邦子 6回（1～3月）24,486円		第1・3（水） 13:00～16:00 [9083]
和紙あそび ～大人のおりがみ～ アトリエ優希代表 塩谷 優希 3回（1～3月）8,271円		第3（水） 10:00～12:00 [9017]
楽しい藤・あけびの工芸 ラタンドール主宰 高崎 澄子 （初級）5回（1～3月）12,255円 キャンセル待ち （中級）5回（1～3月）12,765円 （上級）5回（1～3月）13,785円	土	第1・3（土） 13:00～15:30 [8097] [8086] [8090]
竹かご工芸 ちくげい工房専任講師 南 千恵 2回（1～3月）6,022円		第2（木） 10:00～12:00 [9095]
篆刻 ～石で印を彫ってみる～ 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 3回（1～3月）8,271円		第4（月） 10:00～12:00 [1026]
やさしい木彫 はちのす会主宰 渡辺 二笙 講師 丸山 由美子 6回（1～3月）16,542円		第1・3（水） 10:00～12:00 [9023]
能面をつくる 面打師 伊藤 通彦 6回（1～3月）29,070円		第2・4（水） 17:00～19:30 [9039]
土曜陶芸 陶芸家 富永 慎一 5回（1～3月）14,295円	土	第1・3（土） 10:00～13:00 [9034]
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ 監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 土屋 佳奈枝 （午前）3回（1～3月）10,410円 （午後①）3回（1～3月）10,410円 （午後②）3回（1～3月）10,410円		原則第3（月） （午前） 10:00～12:30 （午後①） 13:00～15:30 （午後②） 16:00～18:30 [9013] [9005] [9014]
～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ 監修 漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 講師 漆芸伝承の会認定講師 小宮山 千夏子 （水曜・午前）3回（1～3月）11,571円 （水曜・午後）3回（1～3月）11,571円		原則第3（水） （水曜・午前） 10:00～13:00 （水曜・午後） 14:00～17:00 [9021] [9018]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
俳句をはじめよう 「燎」主宰 蔵多 得三郎 6回（1～3月）16,542円	第2・4（金） 10:00～12:00
鈴木章和のはじめての句会 NHKラジオ「文芸選評・俳句」選者・「翡翠」主宰 鈴木 章和 6回（1～3月）16,542円	第2・4（金） 12:30～14:30
土曜俳句教室 ～はじめての方から～ 「ひろそ火」主宰・「ホトトギス」同人 木暮 陶旬郎 2回（1～3月）6,532円	第3（土） 15:45～17:45
火曜の短歌 ～鑑賞と実作で思いを言葉に～ NHK学園専任講師・「心の花」編集委員 藤島 秀憲 6回（1～3月）18,000円	第2・4（火） 13:30～15:30
短歌を楽しむ NHK学園専任講師・「コスモス」選者 松尾 祥子 5回（1～3月）13,785円	第1・3（金） 10:00～12:00
短歌をつくる 短歌を読む NHK学園専任講師・「未来」編集委員 黒木 三千代 3回（1～3月）9,492円	第4（土） 13:00～15:00
川柳入門 川柳人協会常任理事 川柳きやり吟社主幹 竹田 光柳 6回（1～3月）15,318円	第2・4（水） 10:00～12:00

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 木村 治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子・松本 泰子 （水曜）3回（1～3月）8,271円 キャンセル待ち （金曜）3回（1～3月）8,271円 キャンセル待ち （土曜）3回（1～3月）8,271円 キャンセル待ち +	第1（水） 第1（金） 10:00～12:00 第4（土） 13:00～15:00
～人気講師が教える～ 講談を学んで話術を磨こう 日本講談協会所属・講師（真打） みんた りまひ 神田 鯉米 （初級）3回（1～3月）9,951円 キャンセル待ち （中級A）3回（1～3月）9,951円 キャンセル待ち （中級B）3回（1～3月）9,951円 キャンセル待ち	第1（木） （初級） 10:00～12:00 （中級A） 13:00～15:00 （中級B） 15:30～17:30
心を伝える話し方と日本語 元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子 3回（1～3月）9,186円	第4（水） 10:00～12:00
初心者のための朗読 フリーアナウンサー 奈良 禎子 6回（1～3月）16,542円	第2・4（月） 10:00～12:00
平野啓子の語りの世界 語り部・キャスター 平野 啓子 5回（1～3月）15,455円	第1・3（月） 16:30～18:00
朗読を楽しむ 女優 武田 竹美 （午前）6回（1～3月）17,154円 キャンセル待ち （午後）6回（1～3月）17,154円	第1・3（金） （午前） 10:00～12:00 （午後） 13:00～15:00
古文書 NHK学園専任講師 笠原 綾 （はじめて）6回（1～3月）15,318円 キャンセル待ち （基礎編）6回（1～3月）15,318円 キャンセル待ち （近世文書）10回（1～3月）26,040円 キャンセル待ち	第1・3（木） （はじめて） 10:00～12:00 （基礎編） 13:30～15:30 （近世文書） 毎週（月） 13:30～15:30
古文書で読む江戸の世相 東京大学地震研究所特任研究員 吉岡 誠也 NHK学園専任講師 笠原 綾 6回（1～3月）18,546円	第1・2（土） 13:15～15:00
漢詩の旅 ～『唐詩選』をよむ～ 二松學舎大学名誉教授 吉崎 一衛 2回（1～3月）6,124円	第2（月） 10:00～12:00
万葉集を読む 日本古代史研究家 西 みどり 6回（1～3月）18,546円	第2・4（金） 13:30～15:00

仏教 心静かにほとけと向きあう

仏教美術の魅力 哲学博士 吉田 典代 3回（1～3月）9,798円	第4（木） 13:00～15:00
教室で「古きめぐりの旅」 哲学博士 吉田 典代 3回（1～3月）10,104円 キャンセル待ち	第4（火） 13:00～15:00
写経 ～心のやすらぎ～ 毎日書道展かな部審査会員 佐藤 芙蓉 6回（1～3月）14,706円	第2・4（月） 13:00～15:00
はじめて曼荼羅を描く 天野 たま美 5回（1～3月）13,785円	第1・3（月） 10:00～12:00
仏像を彫る① 仏師 菊地 文子 6回（1～3月）19,596円 キャンセル待ち	第2・4（日） 13:00～15:00
仏像を彫る② 仏師 黒住 和隆 6回（1～3月）19,596円 キャンセル待ち	第1・3（日） 13:00～15:30

写真 感動の瞬間を切りとる

写真実習 写真家 平野 正志 12回（1～3月）30,636円	毎週（水） 10:00～12:00
--	----------------------

囲碁・ゲーム 脳の活性化にも

初級の囲碁（土曜・午前）～15級から二段～ 島田 広美 10回（1～3月）21,600円	毎週（土） 10:00～12:00
入門の囲碁（土曜・午後）～入門・初級～ 島田 広美 10回（1～3月）22,100円	毎週（土） 14:40～16:40
囲碁伊藤教室 ～10級から三段～ 伊藤 芳人 （月曜）10回（1～3月）20,100円 （金曜）11回（1～3月）22,110円 キャンセル待ち	毎週（月） 毎週（金） 10:00～12:00
はじめて～初級の囲碁 ～入門から15級～ 武田 典子 9回（1～3月）17,640円 キャンセル待ち	第2・3・4（金） 10:00～12:00

囲碁初級～中級 ～15級から2級～ 武田 典子 11回（1～3月）22,110円 キャンセル待ち	毎週（金） 13:00～15:00
囲碁中・上級 ～6級から三段～ 坂田 茂樹 12回（1～3月）24,120円	毎週（火） 13:30～15:30
囲碁上級 ～6級から三段～ 村瀬 なつ 12回（1～3月）24,120円	毎週（火） 10:00～12:00
実戦の囲碁 ～5級から五段～ 村瀬 なつ 11回（1～3月）22,110円	毎週（月） 12:30～14:30
楽しい囲碁教室 ～5級から五段～ 長谷川 喜弘 11回（1～3月）22,110円	毎週（木） 13:30～15:30
有段の囲碁 ～2級以上～ 棋士 八段 小長井 克 5回（1～3月）16,330円	第1・3（月） 15:00～17:30
小林孝之囲碁教室 ～あなたも有段者・5級から五段～ 日本棋院準棋士三段 小林 孝之 12回（1～3月）24,120円	毎週（火） 10:00～12:00
レディースマージャン教室 健康麻将協会認定 レッスンプロ 原 浩明 （初級～中級）11回（1～3月）26,961円 （上級）11回（1～3月）26,961円	毎週（土） （初級～中級） 10:00～12:20 （上級） 13:40～16:20

花・園芸 暮らしに花のうらおいを

フラワーコーディネートション MHB主宰 講師 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子 （初級～中級）6回（1～3月）15,318円 （上級）6回（1～3月）16,542円	第1・3（金） 10:15～12:00
フレッシュフラワーアレンジメント AKI FLOWER主宰 高瀬 章子 6回（1～3月）15,318円	第1・3（木） 13:30～15:30
ナチュラルスタイルドライフラワーアレンジメント ディマージュ主宰 ドライフラワーデザイナー 鈴木 真由美 3回（1～3月）8,727円	第2（金） 10:00～12:30
手のひらで楽しむ モダン盆栽 琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵 3回（1～3月）10,257円	第3（水） 14:30～16:30
コンテナガーデンを楽しむ ～バラなど植物の上手な育て方～ 園芸研究家 今井 政代 3回（1～3月）8,271円 キャンセル待ち	第3（木） 13:30～15:30

華道・香道・煎茶道 日本の伝統文化に触れる

香道御家流 渥美 路子 （午前）3回（1～3月）11,727円 キャンセル待ち （午後）3回（1～3月）11,727円 キャンセル待ち	第4（金） （午前） 10:30～12:00 （午後） 13:30～15:30
いけばな 草月流 草月流師範 中尾 紫香 6回（1～3月）14,094円	第2・4（水） 13:30～15:30
いけばな小原流 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 （初級）6回（1～3月）13,482円 （上級）6回（1～3月）14,094円	第1・3（火） 18:30～20:30

趣味・教養 知りたいこと、たくさん

日曜手話教室（経験者） 手話通訳士 緒方 好子 6回（1～3月）15,318円	第2・4（日） 10:00～12:00
手相の見方（研究科） 手相運命学教室 仙習院認定講師 耀輝 3回（1～3月）8,580円	第4（土） 13:30～15:00
タロット占い タロット占い師 桜田 ケイ （はじめてのタロット占い）6回（1～3月）16,542円 （タロット占い クラブ）3回（1～3月）8,271円 ※「はじめてのタロット占い」修了者のクラスです。	（はじめて） 第2・4（火） （クラブ） 第3（火） 19:00～20:30
楽しいマジック プロマジシャン 庄司 タカヒト 5回（1～3月）13,785円	第2・4（木） 10:00～12:00
骨董に親しむ 日本骨董学院 学院長 細矢 隆男 6回（1～3月）17,760円	第2・4（水） 13:30～15:00
「傾聴」を暮らしに生かす 心理カウンセラー 澤村 直樹 （入門）3回（1～3月）10,104円 （ステップアップ）3回（1～3月）10,104円 ※「入門」修了者のクラスです。 （ブラッシュアップ）3回（1～3月）9,798円 ※「ステップアップ」修了者のクラスです。	第4（水） （入門） 13:00～15:00 （ステップアップ） 15:15～16:45 第3（水） （ブラッシュアップ） 15:30～17:00
スマートフォン入門 東京スマホ研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 （土曜）6回（1～3月）16,800円 （日曜）6回（1～3月）16,800円	第1・4（土） 10:00～12:00 第1・3（日） 10:00～12:00
世界のワインを楽しもう （社）日本ソムリエ協会認定アドバイザー 大久保 一郎 3回（1～3月）14,580円	第3（水） 18:45～20:15
星空を楽しむ 星のソムリエ（星空案内人） 村上 将之 3回（1～3月）9,798円	第4（金） 19:00～20:30
着つけ教室「きもの美人」になりましょう ～自装から他装まで～ 森杉きもの学院 学院長 森杉 匡子 5回（1～3月）13,785円	第1・3（水） 18:30～20:30
投資の世界 キャンセル待ち 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善穂 3回（1～3月）10,713円 ※投資歴1年以上の方	月1回（土） 10:00～11:30
人生100年時代の株式投資・初級編 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善穂 3回（1～3月）10,713円	原則第2（金） 19:00～20:30

講座名/講師/期間・回数/受講料	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 正派西川流師範 西川 喜久洲 6回（1～3月）14,706円	第1・3（火） 10:00～12:00
趣味のクラシックバレエ + 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり （I/入門・初級）11回（1～3月）26,961円 0008 （II）11回（1～3月）28,083円 0007	毎週（土） （I/入門・初級） 10:00～11:00 （II） 11:10～12:30
大人のクラシックバレエ 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり （I/入門・初級）12回（1～3月）29,412円 0006 （II）12回（1～3月）30,636円 夜間 0007	毎週（火） （I/入門・初級） 16:30～17:30 （II） 19:15～20:30
～しなやかでバランスのとれた体を目指す～ バレエエクササイズ 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 6回（2～3月）12,960円 0091	第2・3・4（金） 16:30～17:30
クウレイナニ橋本のエンジョイ・フラ クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール クウレイナニ 橋本・ケーハウォル 坂本・プアルアライ 中野 （入門）11回（1～3月）24,717円 8004 （中級）11回（1～3月）24,717円 8001 （上級）11回（1～3月）24,717円 8003	毎週（月） （入門） 15:15～16:15 （中級） 12:45～13:45 （上級） 14:00～15:00
クウレイナニ橋本のゆったり楽しむフラ クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール アロヒラニ鈴木 6回（1～3月）13,482円 0024	第1・3（木） 15:45～16:45
楽しい社交ダンス + タマオキトモヒロ ダンススクール（立川教室） 若槻 絵里子 10回（1～3月）22,470円 8002	毎週（土） 13:30～15:00
タップダンス 夜間 JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆 （入門）11回（1～3月）26,961円 0021 （ステップアップ）11回（1～3月）26,961円 0018	毎週（月） （入門） 19:00～20:00 （ステップアップ） 19:30～21:00

音楽 大好きな音に触れる

楽しいコーラス 音楽家 大和田 りつこ 8回（1～3月）18,792円 6014	第1・2・3（火） 13:30～15:00
すてきなハーモニー 声楽家 石井 初美 6回（1～3月）14,706円 6000	第1・3（木） 13:00～15:00
みんなでハーモニー 声楽家 小嶋 康子 ピアニスト 栗島 和子 （初級）6回（1～3月）15,318円 6034	第2・4（水） 13:30～15:00
ゴスペルコーラス Pit'sful world music代表 井上 博友 5回（1～3月）11,745円 6020	第2・4（木） 19:00～20:30
シャンソンを歌いましょう シャンソン歌手 青木 裕史 ① 5回（1～3月）15,310円 6006 ② 5回（1～3月）15,310円 6008	第2・4（木） ①13:15～14:45 ②15:00～16:30
楽しく歌おう！ カンツォーネ！ 声楽家 テノール 黒岩 修吉 6回（1～3月）18,120円 6045	第1・3（水） 13:00～14:30
レディース「カラオケ☆ハイライト」 歌手 愛川 伶 3回（1～3月）7,659円 6002	第3（木） 13:30～15:00
ジャズ&ポピュラーヴォーカルを楽しむ ジャズ・シンガー 夏実 泰代 5回（1～3月）15,565円 6052	第2・4（木） 10:30～12:00

YUBAメソッド ヴォイストレーニング 女性限定 YUBAメソッド認定Voiceインストラクター 岩崎 えり子 （発声トレーニング） 6回（1～3月）22,344円 6054	第2・4（水） （発声トレーニング クラス） 13:00～14:00
楽しいオカリナ オカリナ奏者 亀山 豊子 （初・中級）6回（1～3月）15,318円 6035 （中・上級）6回（1～3月）15,318円 6032 （上級午前）5回（1～3月）12,765円 6026 （上級午後）6回（1～3月）15,318円 6028	（初・中級） 第1・3（木） 15:15～16:45 （中・上級） 第2・4（金） 15:15～16:45 （上級） 第1・3（金） 午前10:30～12:00 午後12:30～14:00
オカリナ吹こうよ！（経験者） オカリナ奏者 亀山 豊子 6回（1～3月）15,318円 6029	第2・4（火） 10:00～11:30
古典尺八の第一人者による 尺八教室 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 （初心者）9回（1～3月）29,394円 6011 （経験者）9回（1～3月）29,394円 6010	第1・2・3（金） （初心者）（経験者） 17:30～19:30
香川隆樹の篠笛 夜間 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 （入門）5回（1～3月）13,785円 6041 （中級）5回（1～3月）13,785円 6003	（入門） 第2・4（木） 18:15～19:00 （中級） 第2・4（木） 19:15～20:15
ウクレレ キャンセル待ち ハワイ ポリネシア音楽 指導者 根本 淳則 （はじめてのウクレレ）6回（1～3月）14,094円 6017 （気軽なウクレレ）6回（1～3月）14,094円 6016	第1・3（火） （はじめてのウクレレ） 15:00～16:30 （気軽なウクレレ） 13:00～14:30
おしゃれに二胡を弾く ソラレ二胡主宰 岩本 薫美子 （入門）5回（1～3月）13,785円 6024 （経験者）6回（1～3月）19,596円 6038 （中・上級）5回（1～3月）17,855円 6025	第1・3（月） （入門） 17:30～19:00 第1・3（金） （経験者） 17:00～18:30 第1・3（月） （中・上級） 16:00～17:15
沖縄三線 + クイチャーノパラダイス師範 河原 祐二 6回（1～3月）19,596円 6031	第2・4（土） 10:30～12:00
津軽三味線 澤田流津軽三味線 澤田 信重弥 （はじめての）5回（1～3月）13,785円 6039 （初級）5回（1～3月）13,785円 夜間 6040	第2・4（火） （はじめての） 17:30～19:00 （初級） 19:15～20:45
扇靖流 大正琴 扇靖流家元 若佐 扇靖 6回（1～3月）14,094円 6023	第1・3（木） 10:00～12:00

はじめてのキーボード演奏 カシオミュージックスクール講師 瀬田 祐子 （火曜クラス）6回（1～3月）18,954円 キャンセル待ち 6051 （水曜クラス）6回（1～3月）18,954円 キャンセル待ち 6071	（火曜クラス） 第2・4（火） 16:00～17:30 （水曜クラス） 第1・3（水） 13:15～14:45
リコーダー（縦笛）を吹こう！ リコーダー奏者 江崎 浩司 ①基礎から学ぶリコーダーと音楽 6070 ②中級以上の本格的レッスン 6053 ① 6回（1～3月）19,902円 ② 6回（1～3月）19,902円	第1・3（水） ①15:15～17:00 ②13:00～15:00

美容・健康 実践！からだに良い習慣

～心と体の/バランスを取り戻す～ ストレスマネジメントヨーガ オリエンタルアプローチ代表 廣澤 妙日結ほか指導員 5回 (1～3月) 11,745円 [0063]	夜間	第2・4(木) 19:00～20:30
ストレッチヨーガ 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 ① 12回 (1～3月) 28,188円 ② 6回 (1～3月) 14,094円 [0027] [0069]		①毎週(水) 10:00～11:30 ②第2・4(水) 13:00～14:30
～呼吸ひとつであなたも変わる！～ 基礎から学ぶホームヨーガ 日本ヨーガ学会 会長 田原 豊道 理事長 荻山 貴美子 教授 池本 恵里子 6回 (1～3月) 14,094円 キャンセル待ち [0048]		第2・4(水) 13:00～14:30
キレイをつくる 夜のベーシックヨガ インド政府AYSU省認定 プロフェッショナルヨーガ講師 武井 悠桂 11回 (1～3月) 25,839円 [0034]	夜間	毎週(月) 19:30～21:00
日曜フリージング ヨーガ オリエンタルアプローチ廣澤 妙日結監修 指導員 土屋 良子 6回 (1～3月) 14,094円 [0068]	日	第1・3(日) 10:00～11:30
身体にやさしい健康体操 女性限定 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 (1～3月) 24,528円 [0016]		毎週(火) 11:15～12:15
中高年のリフレッシュ体操 女性限定 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回 (1～3月) 24,528円 キャンセル待ち [0017]		毎週(火) 10:00～11:00
ゆる体操 わくわく活き活き生活サポーター 川合 圭子 12回 (1～3月) 29,412円 [0065]		毎週(金) 14:00～15:15
股関節スローストレッチ ～10年先も元気なカラダ～ ナチュラルム・アメント 公認インストラクター 芝間 あい 他 6回 (1～3月) 16,236円 [0070]		第2・4(金) 10:00～11:30
正しい歩き方で健康に！「姿勢と歩き方」教室 ヘルスケアトレーナー 駒崎 優 インストラクター 高村 靖子 / 若尾 洋子 (火曜)6回(1～3月) 15,318円 (木曜)5回(1～3月) 12,765円 [0015] [0014]		第2・4(火) 13:30～15:00 第2・4(木) 10:00～11:30
気功太極拳(入門) 全日本太極拳協会理事長 及川 勲 他 協会指導員 12回 (1～3月) 26,964円 [0031]	夜間	毎週(火) 18:30～20:30
Cinema Action殺陣 女性限定 芸道殺陣波瀾流 高潮道場 師範 多加野 詩子 6回 (1～3月) 16,542円 [0064]	夜間	第2・4(水) 19:00～20:30
自分でできる 指圧健康法 日本指圧協会 指圧師 中山 節 11回 (1～3月) 24,717円 [0011]		毎週(月) 10:00～11:45
スポーツウエルネス吹矢健康法 (一社) 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 (1・3日曜)6回(1～3月) 13,782円 (2・4日曜午前)6回(1～3月) 13,782円 (2・4日曜午後)6回(1～3月) 13,782円 [0043] [0032] [0047]	日	第1・3(日) 第2・4(日)午前 10:00～12:00 第2・4(日)午後 13:00～15:00
漢方とアロマ Xiang 中医アロマセラピースクール主宰 有藤 文香 2回 (1～3月) 6,532円 [1060]		第2(木) 13:00～15:00
家族のためのヘアカットレッスン ～英国式ハサミ遣いを覚えよう～ ヘアアーティスト 稲垣 俊彦 (土曜)全3回(1～3月) 6,438円 (日曜)全3回(1～3月) 6,438円 [1059] [1066]	土日	第2(土) 13:00～15:00 第4(日) 13:00～15:00
はじめてのお灸(応用編) せんねん灸 セルフケアサポーター 福里 真希 (応用編)3回(1～3月) 8,727円 [1109]		第2(金) (応用編) 12:30～14:00
大人のためのファッション&メイクレッスン イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代 2回 (1～3月) 6,940円 [1115]		第1(月) 10:00～12:00

NHK学園「趣味と学びのオンライン教室」で、
ご自宅が教養の空間に!

お申込みは、右のQRコードから →



短期
2回

投資と経済(アメリカ編) 夜

株式投資研究家 坂田 善種

1/13・27(水) 20:00～21:00

全2回 6,000円

短期
4回

顔ヨガ 基礎編ー
～表情筋のストレッチで目指せ横顔美人～ 女性限定

高津文美子式顔ヨガアドバンストクター 木下 珠

1/24・31、2/7・21 13:30～15:00

全4回 12,800円

1日
講座

星空の世界 夜

星のソムリエ 村上 将之

1/21(木) 19:00～20:00

2,500円

短期
3回

気軽にできる メンタルケア
～セルフ・カウンセリング®で心のケアを～

(社)セルフ・カウンセリング学会代表 森島 文子

1/21(木)、2/18(木)、3/18(木) 13:30～15:00

全3回 10,500円

短期
3回

星野高士のZoom句会コース

「玉藻」主宰 星野 高士

1/27(水)、2/24(水)、3/24(水) 13:30～15:00

全3回 12,000円

短期
4回

小島健の人生に効く俳句教室

「河」同人・俳人協会常務理事 小島 健

日時はホームページをご覧ください

全4回 14,400円

短期
4回

**～ストレス解消!～ Zoomでおしゃべり
島田駱舟の川柳教室**

印象吟句会「銀河」主宰 島田 駱舟

日時ホームページをご覧ください

全4回 14,400円

短期
4回

藤島秀憲の歌会コース

「心の花」編集委員 藤島 秀憲

日時ホームページをご覧ください

全4回 14,400円

短期
2回

心がフワッと軽くなる仏教のコトバ

(公財)中村元東方研究所 東方学院講師 黒川 文子

3/5・19(金) 14:00～15:30 全2回 6,320円

※本校オープンスクールの教室でも同時開講

1日
講座

仏教って何?

中村元東方研究所専任研究員 堀内 伸二

3/16(火) 10:00～12:00 3,100円

※本校オープンスクールの教室でも同時開講

1日
講座

あなたの指先と足、変形していませんか?
ハバーデン結節、足やひざにも起きていませんか

外反母趾・浮き指・ハバーデン結節研究家
笠原接骨院(カサハラフットケア整体)院長 笠原 巖

3/17(水) 13:30～15:30 4,000円

※本校オープンスクールの教室でも同時開講

1日
講座

暦と暮らす～語り継ぎたい昭和の暮らし～

文化功労者・「草樹」会員 宇多 喜代子／神野 紗希

3/31(水) 10:15～11:45 3,000円

※くにたちオープンスクールの教室でも同時開講

※受講方法: Zoomアプリを利用した、オンライン上で開催するカルチャースクールの講座です。お持ちのスマートフォンやパソコンにZoomアプリをダウンロードして、講座をご受講いただけます。Zoomの利用方法は当学園ホームページでもご覧いただけますので、初めての方でも受講していただけます。
※申込方法: **各講座の約30日前から申込み受付を開始します。**当学園ホームページまたは上のQRコードからお申込みください。お電話によるお申込みは承っておりません。
※お支払い: クレジットカードによる決済のみ承っております。お申込み完了後、予約情報をメールでお知らせします。

指先が作りだす美しい世界

いけばな 草月流

草月流師範 中尾 紫香

草月のいけばなは、「型」にとらわれることなく、自由にその人の個性を映し出します。身の回りの空間を四季折々の植物で彩りながら、「自分」を表現していきます。経験や男女を問わずご受講いただけます。

第2・4(水) 13:30～15:30
6回(1～3月) 14,094円(材料費別) [9011]

かぎ針で編む ニット雑貨レッスン(金曜)

ニット作家 **Ha-Na**

かぎ針で作るかわいい小物を楽しく編んでいきます。帽子・バッグ・マフラーのような実用的なものから、ビーズを使ったおしゃれなアクセサリやがま口など。かぎ針を持つのが初めての方も、新しい技法の作品に出会いたい方にもお楽しみいただける講座です。

第2(金) 13:30～15:30
3回(1～3月) 8,424円(材料費別) [9026]

アメリカントールペイント

マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子

図案を写し、アクリル絵の具を使って色を塗り分けた後、ハイライトやシェードを入れ立体感のある絵を仕上げます。色々な技法を用いることによって簡単に、しかも上手に作品ができるよう、丁寧に教えします。日々の暮らしに自分が手がけたクラフトを取り入れてみませんか。

第1・3(金) 10:00～12:00
6回(1～3月) 14,706円(材料費別) [9010]

とんぼ玉とガラスクラフト

アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子

ガスバーナーの炎で、ガラス棒を熔かし、小さなビーズから模様に入ったとんぼ玉、箸置きなどをつくりまします。身に付けられるもの、生活の中で使えるものなどを作っていきます。

第2・4(火) 10:00～12:00
6回(1～3月) 15,930円(材料費別) [9051]

仲間と出会う

短歌をつくる 短歌を読む 土

NHK学園専任講師・
「未来」編集委員 黒木 三千代

事前に1人2首(自由題、題詠各1首)をご提出いただき、講師の講評を受けます。また現代短歌のすぐれた作品を読みながら個々の表現力も磨いていきます。初心者から経験者まで幅広くご参加いただけます。

第4(土) 13:00～15:00
3回(1～3月) 9,492円 [4000]

平野啓子の語りの世界

語り部・キャスター 平野 啓子

いわゆる地域学を、「語り」芸術で実践する講座です。東京・神奈川・山梨を流れる多摩川流域に伝わる不思議な物語に、地元の風土や歴史・文化の情報を加えて、現代の民話として語ります。

第1・3(月) 16:30～18:00
5回(1～3月) 15,455円 [3071]

着つけ教室「きもの美人」になりましょう～自装から他装まで～ 夜

森杉きもの学院院长 森杉 匡子

着物に興味があり、自分で上手に着られないという初心者の方にもポイントを押さえた個人指導をします。器具を使わない本格的な手結びで、心のふれあいを大切にしながら、しっかりとした基礎を身につけます。

第1・3(水) 18:30～20:30
5回(1～3月) 13,785円 [7016]

東京まち物語 ～東京・タイムトラベル～

街学フォーラム代表 石川 一郎

街歩きの人々とブラブラ歩きながら知られざる人々の暮らしや歴史に迫ります。地域のナゾを探り、解き明かしながら街に残された様々な痕跡を辿ることで隠れた街の歴史・文化などを再発見します。(冬の予定)1月 馬喰町、2月 福生、3月 向島

第4(木) 10:30～12:30
3回(1月～3月) 9,318円 [4015]

東京の歴史遺産を訪ねて

早稲田大学非常勤講師 広岡 祐

街中に残る古き日本の面影を探訪します。江戸時代から明治にかけてのさまざまな変化を講師の豊富な知識とトークをお供にたどりながら、近代日本の発展をふりかえります。内容充実なオリジナルテキストを片手にいざ出発! (冬の予定)1月 洗足池、2月 東京国立博物館、3月 日本民家園

第2(水) 13:30～15:30
3回(1～3月) 8,706円 [4081]

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
～もって声を出しやすく&声と身体のアプローチ～

YUBAメソッド認定Voiceインストラクター 岩崎 えり子

科学的証明に基づいた発声法「YUBAメソッド」を使って、マンツーマンアドバイスを受けながら、喉に負担なくあなたの声を育てていくお手伝いをします。レッスンを重ねるうち、歌声だけでなく話し声も良くなって、あなたの毎日が輝きを増すことでしょう。

第2・4(水) 13:00～14:00
6回(1～3月) 22,344円 [6054]

沖縄三線 土

クイチャーパラダイス師範 河原 祐二

楽譜が読めない方でもわかりやすい譜面を使い、授業を進めます。また、楽器が初めての方でも基礎から学びます。簡単な「チューリップ」ができれば「安里屋 ゆんた」を目指して練習します。歌謡曲から伝統の島唄まで、心に響く元気の出る沖縄三線を演奏できるようになります。

第2・4(土) 10:30～12:00
6回(1～3月) 19,596円 [6031]

楽しい社交ダンス 土

タマオキトモヒロ ダンススクール(立川教室) 若槻 絵里子

ダンスとは音楽と共に楽しむもの。リズムに乗って楽しく体を動かしましょう。このクラスでは初級～中級の方を対象にレッスンしていきます。パリエーションステップまで、ダンスの基礎的な動きを覚えます。

毎週(土) 13:30～15:00
10回(1～3月) 22,470円 [8002]

有段の囲碁 ～2級以上～

棋士 八段 小長井 克

この講座では高段に向けてあらゆる局面で対応できる知識と、棋理に合った正しい考え方を養っていきます。前半は講義、後半は対局。指導碁も行います。棋力向上を目指す方。

第1・3(月) 15:00～17:30
5回(1～3月) 16,330円 [2005]

NHK学園くにたちまがひ

新型コロナウィルス感染防止の取り組み

マスクの着用を



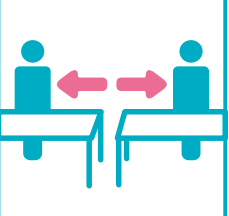
お願いします

アルコール消毒を



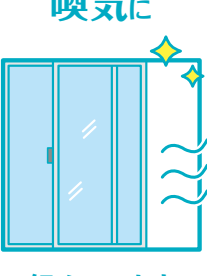
設置しています

一人で一つの机を



使います

換気に



努めています

講座ごとに机と椅子の



消毒をしています

講座によってアクリルボードやビニールシートを



設置しています

「見学(無料)」について

・講座の見学は無料です(1日講座・新講座初日を除く)。お電話でご予約ください。
・講座によって、見学可能な時間が異なります。電話予約の際にご確認ください。
・特に語学や楽器、囲碁講座では、レベルや進度を確認していただくため、見学をお勧めします。

「1日体験(有料)」について

・1回分の受講料で、体験受講ができる講座が多数あります。お電話で事前にご予約ください。(1講座につきお1人1回まで)

講座ガイドは年4回(春期・夏期・秋期・冬期)発行しています。

・講座ガイドの発行時期は、春期:2月下旬、夏期:5月下旬、秋期:8月下旬、冬期:1月上旬がおよその目安です。
・春期は4～6月、夏期は7～9月、秋期は10～12月、冬期は1～3月の期間を指します。

「現在開講中の講座」とは

・主に1ページ目に **NEW** とある講座は1月から3月の間に新しく始まる新講座です。
・通年で開講していますので、いつからでも始められます。
・便宜上、ガイドでは冬期(1～3月)の開講回数・受講料を掲載しています。
詳しくはスクール窓口まで、お気軽にお問い合わせください。

お申し込み方法〈先着順です〉

●まず、お電話でご予約、またはホームページからお申し込みをしてください。 ●電話予約をされた方は、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でお手続きをお願いいたします。 ●受講料は消費税込です。
●受講料には、施設維持費が含まれています。 ●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。

受講上の注意

●テキスト・教材などコースによって必要なものは、教室で購入していただきます。 ●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学園の室内は、禁煙となっております。

※写真はイメージです。

4