

# 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!

# 秋の講座ガイド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

**JR国立駅すぐ 徒歩2分**

至立川 JR中央線 国立駅 至新宿

せきやビル6F  
くにたちオープンスクール  
※1Fは西友です

こども・大人・シニアの方へ  
全370講座開講中! ※ホームページからもお申し込み受付中。

NHK学園くにたちオープン 検索

## 免疫力を高める

**NEW** 短期5回  
～しなやかに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  
バレエの動きは柔軟性を高め、腹筋や背筋などの筋力を無理なく向上させます。バレエの動きを取り入れたストレッチで身体の歪みやケソを知り、しなやかにバランスのとれた体を目指しましょう。

毎週(金) 16:30~17:30 (9/25~)  
2か月5回 10,800円 [0090]

**NEW** 短期2回  
**股関節ストレッチで「ねこ背改善!」**

股関節ストレッチスタジオ「ナチュラルムーブメント」講師 芝間 あい  
姿勢に大きく影響する股関節の柔軟性。2回でねこ背の原因となる股関節周りの柔軟性・筋力・筋膜を効率よく改善する方法、歩き方も伝授します。

9/20・10/4(日) 13:30~15:00  
2か月2回 6,000円 [0079]

**NEW** 短期3回  
**はじめてのお灸(入門編)**

せんねん灸セルフケアサポーター 福里 真希  
お灸を全く知らない方でも、ご自分のツボを探してすえ、体を楽にします。腰痛、肩こり、膝痛はもちろん、風邪は頭痛、胃腸の不調、さらには美肌やむくみ、リフトアップまで、お灸を楽しんで健康に美しくなりましょう!

第2(金) 10:30~12:00  
(10/9, 11/13, 12/11)  
3か月3回 8,730円(教材費別2,500円) [1110]

**1日講座**  
ステイホームでも手軽にできる!  
**骨強度を上げるストレッチ**

東京ボディセラピストサロン総院長 山田 光敏  
「STAY HOME」で外出する機会が減っています。運動不足は筋肉も落ちて骨密度も下がってしまう原因にもなります。自宅でも器具を使わず簡単な運動で骨強度を上げる方法を伝授します。

10/29(木) 11:00~12:00  
2,700円 [9413]

## 伝わるぬくもり、暮らしをいとおしむ

**NEW** 短期3回  
**金箔でつくる! ミニ日本画**

日本画家 清水 智和  
金箔を使って小さな日本画を作ります。金箔・岩絵の具・水彩絵の具を併用して日本画の魅力に触れてみませんか?季節のモチーフを描きます。

10/7・14・21(水) 10:00~12:00  
1か月3回 7,353円(材料費別5,500円程度) [5036]

**NEW** 短期2回  
**マルガリータのオーガンジーポーチ**  
～ニードルポイントで楽しむ刺繍～

ウィクトリア会講師 國光 としえ  
粗いキャンバス地に描かれたマルガリータ柄を刺繍し、オーガンジー素材の巾着袋に縫い付けます。ニードルポイントは一目ずつ埋めるように糸を刺していくので、絵のように鮮やかで繊細に表現できます。  
※サイズ:(約)横22cm×縦28cm

10/6・20(火) 13:00~15:00  
1か月2回 6,532円(材料費別990円) [9127]

**1日講座**  
**オリジナルキャンドル**  
～透き通るジェルプレートキャンドル～

Sopo Candle主宰 大林 なおみ  
透き通ったジェルプレートは、インテリアにしても、灯してもキレイなキャンドルです。たくさんの押し花の中から、可愛くコーラージュしてください。10月からは定期講座も始まります。  
※無香タイプ×2個制作 ※サイズ:(約)直径7cm

9/23(水) 10:00~11:30  
3,000円(材料費別2,750円) [9386]

**NEW**  
～Sopo Candleによる～  
**キャンドルレッスン**

Sopo Candle主宰 大林 なおみ  
季節やイベントに合わせたオリジナルキャンドルを作ります。おひとり様でもご友人とでも、キャンドルづくりの楽しさと灯した時の癒しをぜひ実感してください。



第4(水) 10:00~12:00 (10/28~)  
3か月3回 9,600円(材料費別) [9030]

**NEW** 短期2回  
**ビーズ編みのがまぐち**

Bright Ange主宰 勝沼 祐紀子  
手のひらサイズの、可愛いビーズのがまぐちを作ります。お色は、ブルー、ゴールド、オレンジからお選びください。  
サイズ:(約)横10cm×高さ6.5cm



10/5・19(月) 10:00~12:00  
1か月2回 6,500円(材料費別2,500円) [9111]

**NEW** 短期2回  
**棒針で編むポンponsヌード**

編み物作家 かげ なつみ  
輪針でぐるぐる編むヌードは、ねじった編み地とぶくりにした縁どりがポイント。大きめにつくると、フードのように頭にかぶることもできます。色は11色よりお選びください。



10/15・29(木) 10:00~12:00  
1か月2回 6,000円(材料費別2,800円) [9112]

**1日講座**  
**カルトナーージュ**  
～私だけのリポントレイ～

アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子  
フランスの伝統技法のカルトナーージュで自分だけの可愛いリポントレイを作ませんか。お申込時に布色をマスタード、ブルーグレーからお選びください。



10/15(木) 10:00~12:15  
3,200円(材料費別1,800円) [9424]

**1日講座**  
**ナチュラルXmasリース**

AKI FLOWER主宰 高瀬 章子  
モミヤヒバなどのフレッシュなエバーグリーンで、森の香りいっぱいリースをつくり木の実やリボンでデコレーション。クリスマスまでお楽しみいただけるオリジナルリースを作ませんか。



11/25(水) 15:30~17:00  
3,200円(材料費別4,300円程度) [9420]

**1日講座**  
**マトリョーシカのクリスマス**

グラフィックデザイナー・おもちゃコンサルタント みやざき たみこ  
白木のマトリョーシカ型に水性マーカーで絵を描き、あなたオリジナルのツリーやサンタクロースたち(サンタ・スノウマン・トナカイ・小人)を作ります。高さ16cm・8.5cm・6.5cm・5cm・3cmの5体1セット。



12/6(日) 10:00~13:30  
3,750円(材料費別3,200円) [9419]

## 知的好奇心を満たす秋

**NEW** 短期4回  
**初めての おもてなし英会話**

元NHK学園高等学校英語教諭 八木澤 峰子  
困っている訪日中の外国人を見かけたら、思い切って声を掛けて手助けしてみよう!挨拶、道案内や交通案内、緊急時の対応を学びます。英語に自信がない方も世界中の方々へのおもてなしに一歩踏み出してみませんか。

第2・4(木) 15:15~16:30 (10/8~)  
2か月4回 8,920円(教材費含む) [3059]

**NEW**  
**楽しい英会話**

エリック・ブラウン  
ネイティブとスムーズな会話ができるようになりたい方のための英会話講座です。日本語も話せるカリフォルニア出身の講師とアメリカ英語を学びましょう。

1日講座 9/1(火) 13:00~15:00  
受講料:2,900円・教材費100円 [9385]

第1・3(火) 13:00~15:00 (10/6~)  
3か月5回 14,500円(教材費別3,300円程度) [2998]

**1日講座**  
**渋沢栄一**  
～論語主義の発信・実践者～

渋沢史料館 学芸員 清水 裕介  
2024年度からの新一万円札の肖像に採用され、またNHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公となる渋沢栄一。死後90年近くを経た現在も、彼に何かを学ぼうとする人々が絶えません。何故、今、渋沢栄一なのか、彼の事績と残した言葉から考えます。

12/5(土) 14:00~16:00  
3,200円(資料代別) [9412]

**1日講座**  
**河野裕子の魅力**

「塔」前主宰 永田 和宏・「未来」選者 池田 はるみ  
歌人・河野裕子が亡くなって今年で10年。河野作品の魅力、その人柄について、河野の夫である歌人の永田和宏さんが語り手。聞き手は、河野との共著もある歌人・池田はるみさん。

9/30(水) 13:30~15:30  
4,000円 [9417]

## ★くにたち「よるクラス」シリーズ、いよいよスタート★

**NEW** 短期3回  
**名画で学ぶ「経済の世界史」**

田中公認会計士事務所所長・作家 田中 靖浩  
有名絵画等を紹介しながら、今話題の講師が最新の著書「経済の世界史」を解説します。名画に隠れた経済再生のヒントとは?世界史の舞台裏の物語を、ぜひお楽しみ。

10/13・11/10・12/8(火) 19:00~20:30  
3か月3回 13,680円 [1051]

**NEW**  
**世界のワインを楽しもう**

(社)日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー 大久保 一郎  
当ビル地下「酒ブティックSEKIYA」の専任ワインアドバイザーが、誰かに教えたい世界各地のワインに関する豆知識をご紹介します。ワイングラスを片手に、ご夫婦やお友達と贅沢なひと時をお楽しみください。

第3(水) 18:45~20:15 (10/21~)  
6か月6回 29,160円(試飲代各回1,500円含む) [4078]

**NEW**  
**はじめよう!カラダメンテナンス**

健康トレーナー 久野 秀隆  
毎朝、元気に自分でスタートしたい!そのためにはカラダのメンテナンスが欠かせません。TVでも活躍中の久野先生が、日々の体調を良好に保つ「元気になる」エクササイズをレクチャーします。一緒に楽しくカラダを動かしましょう!

第1・3(水) 19:00~20:30 (10/7~)  
3か月6回 18,960円 [0095]

**NEW**  
**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  
40色の絹糸からはじまる、美しい幾何学文様の曼茶羅アート作品づくりです。無心に糸をかけていく作業は、忙しい日常から解放された、まるで瞑想のような心落ち着く時間でもあります。色彩あふれる世界をお楽しみください。

第4(水) 18:00~20:30 (10/28~)  
6か月6回 21,360円(材料費別:初回4,160円) [8999]

**NEW** 短期6回  
**Cinema Action 殺陣**  
～女性限定講座～

芸道殺陣波瀾流 高瀬道場 師範 多加野 詩子  
時代劇の華・殺陣を基本から丁寧に学びます。竹光でのお稽古で、抜刀、納刀からスタート。足の運びや斬り方、斬られ方などの基本所作、手順を組みエチュードへと進みます。

第2・4(水) 19:00~20:30  
3か月6回 16,542円 [0064]

**NEW** 短期6回  
**写真と動画で作品づくり(入門編)**

写真家 清田 一樹  
webで発表できるような写真作品をつくりましょう。撮影実習しながら、短編動画に仕上げて動画サイトにアップするまでの方法をご紹介します。

第2・4(火) 19:00~20:30 (10/13~)  
3か月6回 17,160円 [0010]

**NEW** 短期5回  
**心穏やかに怒りをセルフコントロール**

(一社)日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター 小林 久人  
誰にでもある「怒り」の感情と上手に付き合うための心理トレーニング。それがアンガーマネジメントです。そのエッセンスを学ぶことで、ストレスとの上手な向き合い方を身につけましょう。

第1・3(火) 19:00~20:30 (10/6~)  
3か月5回 18,300円 [7017]

**NEW**  
**ドローイングからはじめるイラスト教室**

画家 石原 葉子  
何も気にせず、好きな線をどんどん描くことからスタート!少しずつレベルアップして、色彩豊かなオリジナルイラストを楽しみながら描けるようになります。講師が丁寧にバックアップします。

第2・4(水) 16:30~18:30 (10/14~)  
3か月6回 17,160円 [5078]

**NEW**  
**プロ棋士に学ぶ夜の囲碁教室**  
～初段をめざす～

棋士 八段 小長井 克  
7級~1級の方対象です。プロ棋士から、有段になるための打ち方、局面の考え方を学び、実力を養いましょう。前半は講義、後半は対局です。指導者も行います。

第1・3(月) 18:00~20:00 (10/5~)  
3か月5回 15,800円 [2025]



# 定期講座のご案内

## 表記について

- ・左上に **NEW** とある講座は、10月から新しくはじまる秋の新講座です。
- ・左上に **短期～回** とある講座は、明記されている回数で完結する短期講座です。
- ・それ以外は、すでにカリキュラムに沿って学習が進んでいる、現在開講中の講座です。

## 掲載されている「受講期間」「受講料」について

- ・月1回のサイクルで実施されている講座は6カ月一括払いです。  
※(10～3月)～円、と表示されています。
- ・月2回以上のサイクルで実施されている講座は3カ月ごとのお支払いです。  
※(10～12月)～円、と表示されています。

## 「見学(無料)」について

- ・講座の見学は無料でできます(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、レベルや進度の事前確認があるため、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となります。
- ・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。

## 「途中受講」について

- ・ほとんどの講座は、途中から受講が開始できます。
- ※詳しくはスクール窓口へお気軽にお問い合わせください。

## キャンセル待ち 表示の講座について

- ・キャンセル待ちで受け付けることが可能です。空きが次次第、順番にご案内します。
- ※表示がない講座でも、タイミングによりキャンセル待ちになる場合があります。あらかじめご了承ください。

## おすすめ講座ピックアップ

<p><b>美しいかな書道</b> ～基本から応用まで～ 日展会友 湯川 三壽</p> <p>日本の伝統文化、流麗な「かな書道」を、基本から学び、小字・中字・大字へと古典を楽しみながら学習を進めます。毎回、書にまつわる事柄を学ぶとともに、お一人お一人の実力にあわせて対面個人レッスンをします。書道初心者から経験者までご受講いただけます。 [1007]</p>	<p>第1(木) 13:30～15:45 6回(10～3月) 21,960円</p>
<p><b>書道入門(土曜)</b> ～漢字・かな～ 初めての方から上級者まで～ 日展会友 清水 澄江</p> <p>初めて筆を持つ方や基本から学びたい方のためのコースです。筆の持ち方から漢字の基本点画、かなの基本運筆と進み、漢字・かなの基礎を学習します。 [1012]</p>	<p>第1・3(土) 10:00～12:00 6回(10～12月) 13,482円</p>
<p><b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～ (基礎クラス)(古典クラス) 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照</p> <p>漢字を基本から学習します。基礎クラスでは、講師の手本をもとに楷書から行書へと無理なく進みます。お名前や住所の書き方も練習します。古典クラスでは、古典から好きな題材を選び、講師の手本で学んでいきます。 (基礎)[1034] (古典)[1030]</p>	<p>第2(土) 10:15～12:00 6回(10～3月) 基礎クラス 16,542円 古典クラス 17,760円</p>
<p><b>月1回のやさしい筆ペン</b> 齋藤 佳馨</p> <p>自分の名前を上手に書く練習から始め、年賀状・暑中見舞などの季節の便り、のし袋の書き方など、きれいに美しく書く練習をしていきます。テキストに沿って、要点やポイントを丁寧に解説しながら進めていきますので、自分の字に自信がなかった方でも、美しい文字の書き方を身につけられます。 [1023]</p>	<p>第3(金) 15:30～17:00 6回(10～3月) 14,706円</p>
<p><b>Let's Talk in English</b> ★★ 湯野川 祐子フローレンス</p> <p>「英語であそぼ」「基礎英語」等、NHKラジオ・テレビ英語講座に出演する講師の英会話クラス。ネイティブの英語を聞き取れるようになりたい、英語での会話をスムーズにできるようにしたい、という方のための講座です。日本語も話せるネイティブの講師と一緒にアメリカ英語を学びましょう。 [3010]</p>	<p>毎週(月) 10:00～12:00 11回(10～12月) 30,327円</p>
<p><b>いきいき英会話</b> ★★★ ジョシュア・ハーマントリー</p> <p>ネイティブの講師による、英語だけで進める夜の英会話講座です。英語によるフリートークを交えながら、今気になっているニュースなどについて語り合い、英語で意見交換します。 [3005]</p>	<p>毎週(水) 18:30～20:30 12回(10～12月) 33,084円</p>
<p><b>NEW 短期6回</b> <b>フランス語 発音・リエゾン</b> を学ぶ ★★★ ヴァンソン・シャードンロー</p> <p>フランス語の発音と、言葉の読みかたを学ぶ短期集中講座です。テキストの文章を「聞いて」「声に出して読む」ことで、文中の音やイントネーションの変化、言葉と言葉のつながり方、リエゾンを学びます。 ※フランス語初心者は対象外 [3046]</p>	<p>第1・3(金) 16:45～17:45 6回(10～12月) 12,600円 (10/2～)</p>
<p><b>はじめてのドイツ語</b> ★ 柴田 暖子</p> <p>昔勉強したけれど、もう一度勉強を直したい方を対象にしています。テキストを使いながら、簡単な文章の読解を通じて日本とドイツについて理解を深めます。 ※レベルの確認のために事前の見学をお願いします [3019]</p>	<p>第1・3(土) 10:00～12:00 6回(10～12月) 16,542円</p>
<p><b>初めてのイタリア語(入門)</b> マリオ・ヴォット</p> <p>6月から始まったばかりのイタリア語入門クラス。イタリア人の考え方や習慣に触れながら、やさしいイタリア語を学びます。 ※レベルの確認のために事前の見学をお願いします [3022]</p>	<p>第2・4(火) 13:00～14:30 6回(10～12月) 16,800円</p>

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<p><b>書道</b> 筆をもつ、癒しの時間</p>	
<p><b>書道・上達の近道</b> ～はじめての方から経験者まで～ 蔵元 訓征 5回(10～12月) 15,310円 [1024]</p>	<p>第2・4(月) 10:00～12:00</p>
<p><b>実務書道(賞状書士)</b> 日本賞状書士養成センター講師 田中 初江 5回(10～12月) 12,255円 [キャンセル待ち] [1015]</p>	<p>第1・3(火) 10:00～12:00</p>
<p><b>美文字を楽しむ</b> ～くらしに生きる書～ 岩屋 光柳 6回(10～12月) 13,482円 [1017]</p>	<p>第2・4(火) 10:00～12:00</p>
<p><b>書道・かなに親しむ</b> ～『伊勢物語』を書く～ 日展準会員 寺岡 榮舟 5回(10～12月) 13,275円 [1001]</p>	<p>第1・3(火) 13:00～15:00</p>
<p><b>かな書道</b> ～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子 5回(10～12月) 11,235円 [1003]</p>	<p>第1・3(火) 13:30～15:30</p>
<p><b>やさしい書道</b> 波江 玲舟 6回(10～12月) 13,482円 [1004]</p>	<p>第2・4(火) 13:00～15:00</p>
<p><b>実力がつく漢字・かな書道</b> 岩屋 光柳 6回(10～12月) 13,482円 [1009]</p>	<p>第1・3(木) 10:00～12:00</p>
<p><b>書を楽しむ</b> ～はじめての方から～ 清水 じゅん子 6回(10～12月) 13,482円 [1005]</p>	<p>第2・4(木) 10:00～12:00</p>
<p><b>美しいかな書道</b> ～基本から応用まで～ ←左のピックアップ欄へ [1007]</p>	<p>第1(木) 13:30～15:45</p>
<p><b>書道入門(土曜)</b> ～漢字・かな～ 初めての方から上級者まで～ ←左のピックアップ欄へ [1012]</p>	<p>第1・3(土) 10:00～12:00</p>
<p><b>土曜書道</b> ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 5回(10～12月) 11,235円 [1033]</p>	<p>第2・4(土) 13:00～15:00</p>
<p><b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～ (基礎クラス) ←左のピックアップ欄へ [1034]</p>	<p>第1(土) 10:15～12:00</p>
<p><b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～ (古典クラス) ←左のピックアップ欄へ [1030]</p>	<p>第2(土) 10:15～12:00</p>
<p><b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～ (半切クラス) 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 6回(10～3月) 19,596円 [1000]</p>	<p>第1・3(日) 10:00～12:00</p>
<p><b>日曜書道</b> ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 6回(10～12月) 13,482円 [1032]</p>	<p>第1・3(日) 10:00～12:00</p>

## ペン習字 美しい文字をめざして

<p><b>日常のペン習字</b> 水品 悦子 6回(10～12月) 13,482円 [1018]</p>	<p>第1・3(月) 13:00～15:00</p>
<p><b>基礎から学ぶ くらしのペン習字</b> 佐藤 妙子 6回(10～12月) 13,482円 [1014]</p>	<p>第2・4(水) 13:30～15:30</p>
<p><b>筆ペン</b> ～まずは名前から上手に!～ 齋藤 佳馨 6回(10～12月) 14,706円 [1008]</p>	<p>第1・3(金) 13:00～15:00</p>
<p><b>『百人一首』を筆ペンで書く</b> 齋藤 佳馨 6回(10～3月) 14,706円 [1022]</p>	<p>第1(金) 15:30～17:00</p>
<p><b>月1回のやさしい筆ペン</b> ←左のピックアップ欄へ [1023]</p>	<p>第3(金) 15:30～17:00</p>

## アート&文字 アートと文字を楽しむ

<p><b>粋な江戸文字を書く</b> ～「勘亭流」と「まとい文字」～ 江戸文字作家 志村 康夫 6回(10～12月) 16,542円 [1020]</p>	<p>第1・3(水) 14:00～16:00</p>
--	--------------------------------

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<p><b>外国語</b> ★基礎を学びたい方 ★★かんたんやりとりができる方 ★★★ある程度経験のある方 (ご見学をおすすめしています)</p>	
<p><b>NEW 短期4回</b> <b>初めてのおもてなし英会話</b> ★ →詳細はP1へ [3059]</p>	<p>第2・4(木) 15:15～16:30</p>
<p><b>中学英語でLet's Try 英会話</b> ★ ～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 6回(10～12月) 16,722円 [3013]</p>	<p>第2・4(木) 13:00～15:00</p>
<p><b>キャシーと話そう!</b> <b>英会話テーブルトーク</b> ★★★ キャサリン小林 10回(10～12月) 27,570円 [3031]</p>	<p>毎週(火) 10:00～12:00</p>
<p><b>Let's Talk in English</b> ★★★ ←左のピックアップ欄へ [3010]</p>	<p>毎週(月) 10:00～12:00</p>
<p><b>NEW 楽しい英会話</b> ★★★ →詳細はP1へ [2998]</p>	<p>第1・3(火) 13:00～15:00</p>
<p>～英語でちょっとおもてなし～ <b>とっさに役立つ英会話</b> ★★★ 中間 すみれ 11回(10～12月) 30,327円 [3026]</p>	<p>毎週(火) 13:30～15:30</p>
<p><b>おしゃべり英会話</b> ★★★ キャサリン・小林 10回(10～12月) 27,570円 [3004]</p>	<p>毎週(月) 10:00～12:00</p>
<p><b>サタデーモーニング・イングリッシュ</b> ★★★ 土 ニコル・マノ 11回(10～12月) 30,327円 [3024]</p>	<p>毎週(土) 10:00～12:00</p>
<p><b>いきいき英会話</b> ★★★ 夜 ←左のピックアップ欄へ [3005]</p>	<p>毎週(水) 18:30～20:30</p>
<p><b>エンジョイ イングリッシュ(午前)</b> ★★ 日 ワタナベ ナオキ 6回(10～12月) 16,542円 [3015]</p>	<p>第2・4(日) 10:00～12:00</p>
<p><b>エンジョイ イングリッシュ(午後)</b> ★ 日 ワタナベ ナオキ 6回(10～12月) 16,542円 [3014]</p>	<p>第2・4(日) 13:00～15:00</p>
<p><b>フランス語入門(Ⅱ)</b> ★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(10～12月) 16,542円 [3033]</p>	<p>第1・3(金) 15:00～16:30</p>
<p><b>フランス語初級</b> ★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(10～12月) 16,542円 [3030]</p>	<p>第1・3(金) 13:00～14:30</p>
<p><b>フランス語中級</b> ★★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(10～12月) 16,542円 [3029]</p>	<p>第1・3(金) 10:00～11:30</p>
<p><b>NEW 短期6回</b> <b>フランス語 発音・リエゾン</b> を学ぶ ★★★ ←左のピックアップ欄へ [3046]</p>	<p>第1・3(金) 16:45～17:45</p>
<p><b>はじめてのドイツ語</b> ★ ←左のピックアップ欄へ [3019]</p>	<p>第1・3(土) 10:00～12:00</p>
<p><b>やさしいドイツ語会話</b> ★★ 一橋大学非常勤講師 杉内 有介 11回(10～12月) 28,083円 [3008]</p>	<p>毎週(月) 10:00～12:00</p>
<p><b>ドイツ語実践</b> ★★★ マリアンネ 渡壁 5回(10～12月) 13,785円 [3011]</p>	<p>第2・4(月) 13:00～15:00</p>
<p><b>初めてのイタリア語(入門)</b> ←左のピックアップ欄へ [3022]</p>	<p>第2・4(火) 13:00～14:30</p>
<p><b>初めてのイタリア語(初級)</b> ★★ マリオ・ヴォット 6回(10～12月) 16,542円 [3021]</p>	<p>第2・4(金) 10:30～12:00</p>
<p><b>中国語 初級(木曜)</b> ★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 11回(10～12月) 28,083円 [3018]</p>	<p>毎週(木) 13:00～14:30</p>
<p><b>中国語 中級(金曜)</b> ★★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 11回(10～12月) 28,083円 [3009]</p>	<p>毎週(金) 10:00～12:00</p>




講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>韓国語 初級(Ⅱ) ★★</b> 金 美珍 9回(10~12月) 22,977円	夜 毎週(月) 19:00~20:30 [3043]
<b>韓国語 中級 ★★</b> 金 美珍 10回(10~12月) 25,530円	夜 毎週(水) 18:30~20:00 [3049]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>やさしい木版画</b> 日本版画協会 木下 泰嘉 6回(10~12月) 14,706円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	第2・4(金) 10:00~12:00 [5023]
<b>楽しい消しゴム版画</b> 日本遊印アート協会公認講師(評議員) 須崎 紅瑛 6回(10~3月) 17,760円	第3(金) 13:00~15:00 [5051]

## おすすめ講座ピックアップ

**絵画入門**  
加藤 尚美

水彩絵の具・パステル・鉛筆等好みの画材を使って、基礎となるデッサン・表現力を身につけます。講師が四季にあったモチーフを準備します。自分の個性を引き出しましょう。



毎週(火)  
10:00~12:00  
11回(10~12月)  
28,083円

[5001]

**はじめてのスケッチ**  
日展会友 光風会会員 知久 正義

描いてみたい果物、花、帽子、写真などを受講日にそれぞれご持参ください。思い出の旅行の風景写真からは構図や色彩を工夫するトレーニングになります。そんな楽しい淡彩スケッチのコツを、講師も一緒にスケッチしながらアドバイスします。



第1・3(水)  
13:00~15:00  
6回(10~12月)  
15,318円

[5015]

**水彩で描く風景**  
美術家 高木 雄司

なにげなく見ていた風景も、少し視点を変えるだけで新たな美しさや感動に出会うことができます。野外実習にも出かける絵画講座です。



第2・4(金)  
13:00~15:30  
6回(10~12月)  
17,760円

[5026]

**やさしい植物画(午前)(午後)**  
「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子

アクリル水彩絵の具で基本技法から本画制作を学びます。段階的に習得できるように個別指導を基本にしています。希望者は透明水彩絵の具で学ぶこともできます。モチーフは各自描きたいものをお持ちください。



第1・3(金)  
(午前)  
10:00~12:00  
(午後)  
13:00~15:00  
6回(10~12月)  
15,318円

(午前) [5033] (午後) [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

初めての方は、講師の模写教材を使い、彩色の練習をします。簡単な蕾のデッサン、彩色。一重のバラのデッサン、彩色。徐々に花弁の数の多いバラや花、複雑なバラや花のデッサン、彩色ができるようになります。




第1・3(月)  
13:00~15:00  
6回(10~12月)  
16,542円

[5044]

**憧れの油絵 ～描いてみませんか、簡単な形から～**  
小倉 一男

全くの初心者の方から始められます。最初は簡単なモチーフから始めます。続けていく中で、個別に講師と相談して、モチーフや画風まで決めていきます。上手く描こうとするよりも、楽しい時間にしていきましょう。光、モチーフ配置、構図の説明をそれぞれの初回、制作の前にします。



第1・3(火)  
13:00~15:00  
5回(10~12月)  
14,040円

[5003]

**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

東京に遷都し明治の時代が始まってから約150年、この機会にいるゆるゆりの地に出掛け、人物・土地・建物などで明治、大正、昭和、平成と「東京150年」を偲びます。



原則第3(水)  
13:00~15:30  
6回(10~3月)  
17,412円

[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

東京都内および近郊にも、ゆたかな自然を楽しめる名所がたくさんあります。花や木々、昆虫、鳥などの生き物たち...それぞれが深くつながりあっている風景の観察を楽しみながら、自然公園や植物園、緑地などをじっくりと歩いていきましょう。




第2(金)  
10:00~12:30  
6回(10~3月)  
18,636円

[4020]

**身近な森をハイキング ★★**  
環境カウンセラー 吉野 勲

たまには身近な森を歩いてみませんか。身近に残された森は自然の宝箱、いろいろな動物や植物との出会いがあります。訪問先に古寺や石碑、城跡があれば、それを巡ることも一つの楽しみ。初心者の方でも安心してご参加いただけます。



第1(木)  
1日散策  
6回(10~3月)  
20,166円

[4026]

**タティングレース ①②**  
タティングレース作家 斉藤 ようこ

タティングレースはレース技法のひとつで、舟形の「シャトル」という道具を使い結び目を作ることで形作っていきます。リングとチェーンを組み合わせ、いろいろな形のモチーフなどを作ります。



①第4(水)  
②第2(火)  
10:00~12:00  
6回(10~3月)  
16,542円

[5071] [5078]

## 絵画(洋) こころのキャンパスに描く

<b>絵画入門</b> →右のピックアップ欄へ	毎週(火) 10:00~12:00 [5001]
<b>デッサン ～基礎から表現まで～</b> 加藤 尚美 6回(10~12月) 15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	第2・4(火) 13:00~15:00 [5000]
<b>スケッチ・水彩画(金曜)</b> 北条 章 6回(10~12月) 17,154円	第2・4(金) 10:00~12:00 [5002]
<b>スケッチ・水彩画(水曜)</b> 北条 章 6回(10~12月) 17,154円	第1・3(水) 10:00~12:00 [5005]
<b>楽しい水彩スケッチ</b> 白岩 繁夫 6回(10~12月) 15,930円	第1・3(月) 13:00~15:30 [5011]
<b>日曜絵画</b> 天野 たま美 9回(10~12月) 22,977円	日 第2・3・4(日) 13:00~15:00 [5004]
<b>はじめてのスケッチ</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(水) 13:00~15:00 [5015]
<b>旅のスケッチ</b> 小田 正人 6回(10~12月) 16,848円	第2・4(木) 13:00~15:00 [5022]
<b>色鉛筆と水彩入門</b> 小田 正人 6回(10~12月) 16,848円	第2・4(木) 10:00~12:00 [5025]
<b>やさしい水彩画 ～季節の花・風景を描く～</b> 大熊 弘文 6回(10~12月) 15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	日 第2・4(日) 10:00~12:30 [5014]
<b>水彩で描く風景</b> →右のピックアップ欄へ	第2・4(金) 13:00~15:30 [5026]
<b>淡彩・水彩画入門</b> 浦生 俊紀 6回(10~12月) 15,930円	第1・3(月) 13:30~15:30 [5038]
<b>水曜絵画 ～水彩・パステル～</b> 浦生 俊紀 12回(10~12月) 30,636円	毎週(水) 10:00~12:00 [5016]
<b>ぬり絵からはじめる絵の世界</b> ～色鉛筆と水彩～ 天野 たま美 5回(10~12月) 12,765円	第1・3(火) 10:00~12:00 [5045]
<b>NEW ドローイングからはじめるイラスト教室</b> →詳細はP1へ	第2・4(水) 16:30~18:30 [5078]
<b>やさしい植物画(午前)</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 10:00~12:00 [5033]
<b>やさしい植物画(午後)</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 13:00~15:00 [5021]
<b>～ボタニカルアートを楽しむ～バラと花を描く</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(月) 13:00~15:00 [5044]
<b>やさしいペン画 ～線で描くモノクロの世界～</b> →詳細はP8へ	第2・4(月) 13:00~15:00 [5057]
<b>—基礎から学ぶ—やさしい油絵入門</b> 中川 直子 6回(10~12月) 16,848円	第1・3(金) 13:30~15:30 [5020]
<b>憧れの油絵</b> ～描いてみませんか、簡単な形から～ →右のピックアップ欄へ	第1・3(火) 13:00~15:00 [5003]

## 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)

<b>～“古地図”などに学ぶ～大江戸小さな旅★</b> 旅行作家・元NHK放送博物館館長 松本 太郎 5回(10~3月) 14,510円	原則第1(火) 13:00~15:30 [4022]
<b>東京150年ぶらり旅★</b> →右のピックアップ欄へ	原則第3(水) 13:00~15:30 [4025]
<b>多摩の自然を歩く★</b> ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦 6回(10~3月) 17,412円	原則第2(火) 10:00~12:00 [4021]
<b>花・鳥・緑のウォッチング</b> ～自然をまるごと楽しもう～★ →右のピックアップ欄へ	第2(金) 10:00~12:30 [4020]
<b>森林浴でリフレッシュ!★★</b> 森林インストラクター・農学博士 渡辺 一夫 6回(10~3月) 18,636円	第2(火) 10:30~14:30 [4076]
<b>のんびり里山を歩く ～入門～★★</b> 環境カウンセラー 吉野 勲 6回(10~3月) 19,248円	原則第2(火) 1日散策 [4011]
<b>身近な森をハイキング ★★</b> →右のピックアップ欄へ	第1(木) 1日散策 [4026]
<b>東京まち物語 ～東京・タイムトラベル～★</b> 街学フォーラム代表 石川 一郎 6回(10~3月) 18,636円	第4(木) 10:30~12:30 [4015]
<b>名園に誘われて街散歩★</b> 歴史研究家 美作 ゆうこ 6回(10~3月) 20,700円	第3(金) 11:30~15:00 [4088]
<b>大江戸歴史散策</b> ～江戸名所図会を巡りながら～★ 歴史研究家 美作 ゆうこ 6回(10~3月) 20,700円	原則第4(木) 11:00~15:00 [4083]
<b>トラベルキャスターと行く</b> 「都内近郊ちいさな旅」★ トラベルキャスター 津田 令子 6回(10~3月) 20,166円	第2(金) 10:30~14:30 [4073]
<b>東京の歴史遺産を訪ねて★</b> 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 6回(10~3月) 17,412円	第2(水) 13:30~15:30 [4081]

## 手芸 私だけの作品をつくる

<b>棒針編みを楽しむ</b> 編み物作家 くら なつみ 6回(10~12月) 16,800円	土 第2・4(土) 10:00~12:00 [9100]
<b>NEW 短期2回</b> <b>棒針で編むボンボンヌード</b> →詳細はP1へ	第3・5(木) 10:00~12:00 [9112]
<b>手編み教室</b> 西原 寿子 5回(10~12月) 15,820円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	第2・4(水) 10:00~12:00 [9060]
<b>かぎ針で編むニット雑貨レッスン(金曜)</b> ニット作家 Ha-Na 6回(10~3月) 16,848円	第2(金) 13:30~15:30 [9026]
<b>かぎ針で編むニット雑貨レッスン(土曜)</b> →詳細はP8へ	土 第3(土) 13:30~15:30 [9027]
<b>NEW 短期2回</b> <b>ビーズ編みのがまぐち</b> →詳細はP1へ	第1・3(月) 10:00~12:00 [9111]
<b>キラキラジュエルバッグ</b> 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 6回(10~3月) 19,290円	第1(金) 10:00~12:00 [9105]
<b>タティングレース ①</b> →右のピックアップ欄へ	第4(水) 10:00~12:00 [8071]
<b>タティングレース ②</b> →右のピックアップ欄へ	第2(火) 10:00~12:00 [8078]
<b>NEW 短期2回</b> <b>マルガリータのオーガンジーポーチ</b> ～ニードルポイントで楽しむ刺繍～ →詳細はP1へ	第1・3(火) 13:00~15:00 [9127]
<b>井口佳世子の イギリス刺繍</b> ～ニードルポイント～ ヴィクトリア会主宰 井口 佳世子 講師 國光 としえ 5回(10~12月) 16,330円	第1・3(火) 13:00~15:00 [9079]

## 絵画(和) 想いを絵筆にのせて

<b>入門の水墨画</b> 現代水墨画講師 石渡 康江 6回(10~12月) 14,706円	第1・3(木) 10:00~12:00 [5019]
<b>NEW 短期3回</b> <b>金箔でつくる!ミニ日本画</b> →詳細はP1へ	第1・2・3(水) 10:00~12:00 [5036]
<b>初歩からの日本画</b> 清水 智和 8回(10~12月) 19,608円	第1・2・3(水) 10:00~12:00 [5037]
<b>俳画を楽しむ</b> 池田 松蓮 5回(10~12月) 12,255円	第2・4(月) 13:30~15:30 [5009]
<b>四季の絵手紙</b> 日本絵手紙協会公認講師 丹羽 和代 6回(10~12月) 14,706円	第2・4(水) 10:00~12:00 [5029]
<b>絵手紙を楽しむ</b> 浅倉 須真子 6回(10~12月) 16,542円	第2・4(木) 13:00~15:00 [5031]

※写真はイメージです。



おすすめ講座ピックアップ

<p><b>ビクトリアン刺繍</b> 手芸家 笹尾 多恵</p> <p>英国ビクトリアンスタイルを基本にしたクラシカルなデザインの刺繍です。小物を中心に糸で様々なモチーフの刺繍をあしらっていきます。ビーズやレース、季節に合わせた素材を使って、3か月で1つの作品を作ります。</p> <p>[9047]</p>	<p>第4(木) 10:30~12:30 6回(10~3月) 19,596円</p>	
<p>～津軽地方の伝統的刺し子～ <b>津軽こぎん刺し</b> 津軽こぎん刺し作家・JIAS日本国際美術家協会会員 杏澤 景子</p> <p>津軽こぎん刺しは藍染の麻布に白い木綿で織り目に沿って手刺しするものです。伝統的な柄だけでなく、モダンなデザインも楽しめ、手仕事の魅力を味わえます。津軽地方の伝統的なこぎん刺しに挑戦しましょう。</p> <p>[8072]</p>	<p>第2(金) 13:00~16:00 6回(10~3月) 22,956円</p>	
<p><b>ボードウィービング</b> ～織り機なしで織物を織る～ YY工房 主宰 山野井 佳子</p> <p>1枚の専用ダンボールと簡単な用具で、直線も曲線も思いのまま。タペストリーからセーターまでいろいろな作品作りを楽しむことができます。減目・増目の計算もいらず、糸量も時間も少なくていいのも魅力です。</p> <p>[8087]</p>	<p>第2(水) 13:00~15:30 6回(10~3月) 19,596円</p>	
<p><b>ちりめん細工</b> ～初級A～ 日本玩具博物館講師 松井 七重</p> <p>手の技を活かして花や人形、動物、袋物など心細い細工を作ります。伝承物や創作などかわい作品を毎回1作品完成させます。</p> <p>[8099]</p>	<p>第1(金) 12:30~16:00 6回(10~3月) 19,596円</p>	
<p><b>桜居せいこ監修 つまみ細工教室</b> 一般社団法人 日本つまみ細工協会認定講師 増田 みか</p> <p>つまみ細工作家・桜居せいこ監修の人気講座です。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。基礎から応用へとステップアップしながら、コサージュクリップやブローチ、かんざしなどの小さなアクセサリーを作ります。</p> <p>[9108]</p>	<p>第2(木) 10:00~12:00 6回(10~3月) 20,820円</p>	
<p>中山みどりの <b>羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A)(B)</b> 中山みどり認定講師 山崎 晴美</p> <p>羊毛フェルト作家・中山みどりの認定講座です。作りたい犬や猫の写真をしながら、3回で1体作ります。犬や猫に合わせて材料をご用意し、特長に合うよう学んでいきます。</p> <p>(A) [9002] (B) [9009]</p>	<p>(A)第2(金) (B)第4(金) 13:00~16:00 6回(10~3月) 各クラスとも 24,054円</p>	
<p><b>和裁(A)(B)(C)</b> 中島 富美江</p> <p>基礎的な事柄を学びながら、浴衣、単衣長着、袷長着を仕上げていきます。さらに、着物には欠かせない長襦袢、帯、道中着、道行コートなどまで制作できるようなカリキュラムを組んでいます。一針、一針仕上げていく楽しさがあります。</p> <p>(A) [8085] (B) [8076] (C) [8080]</p>	<p>(A)第1・3(木) (B)第2・4(木) (C)第1・3(月) 10:00~12:20 6回(10~12月) 各クラスとも 20,208円</p>	
<p><b>楽しい藤・あけびの工芸(初級)</b> <span style="float:right">±</span> ラウンドール主宰 高崎 澄子</p> <p>藤や染織藤、あけび等を使い生活に彩りを与えるインテリア用品やバッグなどを作っています。色彩やバランス、造形美を楽しみながら基礎技術を学んでいただけます。</p> <p>[8097]</p>	<p>第1・3(土) 13:00~15:30 6回(10~12月) 14,706円</p>	
<p><b>竹かご工芸</b> ちくげい工房専任講師 南 千恵</p> <p>日本の良質な竹を利用して、竹かごをはじめとする竹の工芸品を製作します。あなたも伝統工芸品を手作りしてみませんか。</p> <p>[9095]</p>	<p>第2(木) 10:00~12:00 5回(10~3月) 15,055円</p>	
<p><b>土曜陶芸</b> <span style="float:right">±</span> 陶芸家 富永 慎一</p> <p>器をつくる楽しさを味わい、長く陶芸を趣味としていくために基本的なことを反復しながら学びます。土選びから焼成までできるように技術的な面も学びます。日常使える食器を中心に作ります。</p> <p>[9034]</p>	<p>第1・3(土) 10:00~13:00 6回(10~12月) 17,154円</p>	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍</b> →詳細はP8へ [9001]	第1・3(水) 10:00~12:00
<b>オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍</b> 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 他 6回(10~12月) 16,500円 [9003]	第1・3(水) 10:00~12:00
<b>ビクトリアン刺繍</b> ←左のピックアップ欄へ [9047]	第4(木) 10:30~12:30
<b>日本刺繍 ①</b> 刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他 6回(10~12月) 13,482円 [9020]	第2・4(木) 10:00~12:00
<b>日本刺繍 ②</b> 刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他 6回(10~12月) 13,482円 [キャンセル待ち] [9004]	第2・4(木) 13:30~15:30
<b>NEW 魅惑の糸かけ曼荼羅</b> <span style="float:right">夜</span> →詳細はP1へ [8999]	第4(水) 18:00~20:30
<b>紹ざし</b> (財)日本手工芸指導協会 紹ざし料理事 花と紹ざし主宰 黒川 朋子 6回(10~3月) 19,290円 [9073]	第4(月) 10:00~12:00
～津軽地方の伝統的刺し子～ <b>津軽こぎん刺し</b> ←左のピックアップ欄へ [8072]	第2(金) 13:00~16:00
<b>「韓国のパッチワーク」ポジャギ</b> 手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑 6回(10~3月) 22,956円 [9074]	第2(水) 10:00~12:30
<b>鷲沢玲子のパッチワーク&amp;キルト</b> キルトおふはーと講師 山上 ますみ 5回(10~12月) 16,330円 [9041]	第2・4(月) 10:00~12:00
<b>オノエ・メグミのパッチワーク</b> <span style="float:right">±</span> 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(10~12月) 14,094円 [9043]	第2・4(土) 13:30~15:30
<b>手織りも裂織りも ～楽しみながら資格もとれる～ (土曜クラス)</b> 染織デザイナー 山下 二巳子 6回(10~3月) 24,600円 [9089]	第1(土) 13:00~16:00
<b>手織りも裂織りも ～楽しみながら資格もとれる～ (水曜クラス)</b> →詳細はP8へ [9087]	第3(水) 10:00~13:00
<b>ボードウィービング</b> ～織り機なしで織物を織る～ ←左のピックアップ欄へ [8087]	第2(水) 13:00~15:30
<b>サコタカコのビーズ織り・編み</b> サコタカコ創作ビーズ織り 本部講師 矢部 百子 6回(10~3月) 19,596円 [9042]	第3(水) 10:00~12:00
<b>日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス</b> <span style="float:right">±</span> デザイナー 日柳 佐貴子 5回(10~3月) 16,330円 [8093]	第3(土) 10:00~12:00
～シックな大人のアクセサリー～ <b>グルーデコ・ジュエリー</b> JGAグルーデコ協会認定講師 宅間 ちさ 6回(10~3月) 20,208円 [8094]	第4(火) 10:00~12:00
<b>とんぼ玉とガラスクラフト</b> アトリエ プリマヴェーラ主宰 本山 すみ子 6回(10~12月) 15,930円 [9051]	第2・4(火) 10:00~12:00
<b>ガラスリッツェン</b> ～ビギナーコース～ 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回(10~3月) 15,318円 [9066]	第4(金) 10:30~12:30
<b>ガラスリッツェン</b> ～マスターコース～ 日本ガラス工芸協会理事 晶阿弥 博子 6回(10~3月) 15,930円 [9049]	第4(金) 10:30~12:30
<b>花のクレイクラフト</b> ～焼かずのできる粘土工芸～ ブルームN講師 鈴木 美千代 5回(10~12月) 12,255円 [9031]	第1・3(火) 10:00~12:00
<b>ヨーロッパンチャイナ・ペインティング</b> 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(10~12月) 17,154円 [9061]	第1・3(木) 10:00~12:00
<b>アメリカントールペイント</b> マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回(10~12月) 14,706円 [9010]	第1・3(金) 10:00~12:00
<b>立体絵画 シャドーボックス 初・中級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(10~12月) 15,930円 [9019]	第2・4(火) 13:30~15:30
<b>立体絵画 シャドーボックス 上級</b> STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(10~12月) 17,154円 [9032]	第2・4(火) 13:30~15:30
<b>カルトナーージュ</b> ～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 6回(10~3月) 19,596円 [9038]	第3(木) 10:15~12:15
<b>深雪アートフラワー</b> 深雪アートフラワー本部講師教授 中村 英代 6回(10~12月) 16,542円 [9006]	第1・3(月) 13:30~15:30
<b>加賀ゆびぬぎ</b> ～かがる楽しみ～ 加賀ゆびぬぎ作家 田中 朋子 5回(10~3月) 17,095円 [9120]	第4(月) 13:00~15:00
<b>こころなごむ てまり</b> 日本てまりの会会長 尾崎 敬子 6回(10~12月) 14,706円 [8081]	第2・4(金) 13:00~15:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>ちりめん細工</b> ～初級A～ ←左のピックアップ欄へ [8099]	第1(金) 12:30~16:00
<b>ちりめん細工</b> ～初級B～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(10~3月) 22,956円 [8096]	第1(金) 13:00~16:30
<b>ちりめん細工</b> ～中級～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(10~3月) 22,956円 [8098]	第3(金) 12:30~16:00
<b>桜居せいこ監修 つまみ細工教室</b> ←左のピックアップ欄へ [9108]	第2(木) 10:00~12:00
中山みどりの <b>羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A)</b> ←左のピックアップ欄へ [9002]	第2(金) 13:00~16:00
中山みどりの <b>羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(B)</b> ←左のピックアップ欄へ [9009]	第4(金) 13:00~16:00
<b>米山マリの人形レッスン</b> 手芸家 米山 マリ 4回(10~3月) 16,120円 [キャンセル待ち] [9036]	第4(水) 13:00~15:00
<b>粕谷育代の手作りティペア</b> ティペアアーティスト 粕谷 育代 6回(10~3月) 19,596円 [9037]	第1(木) 13:00~15:00
関民先生直伝の <b>帽子づくりを楽しむ</b> <span style="float:right">±</span> 帽子作家 池田 道子 6回(10~3月) 18,372円 [9096]	原則第2(土) 10:00~12:00
<b>和裁(A)</b> ←左のピックアップ欄へ [8085]	第1・3(木) 10:00~12:20
<b>和裁(B)</b> ←左のピックアップ欄へ [8076]	第2・4(木) 10:00~12:20
<b>和裁(C)</b> ←左のピックアップ欄へ [8080]	第1・3(月) 10:00~12:20
<b>オリジナル ソーイング</b> ～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(10~12月) 24,486円 [9083]	第1・3(水) 13:00~16:00
<b>和紙あそび</b> ～大人のおりがみ～ アトリエ優希代表 塩谷 優希 6回(10~3月) 16,542円 [9017]	第3(水) 10:00~12:00
<b>楽しい藤・あけびの工芸(初級)</b> <span style="float:right">±</span> ←左のピックアップ欄へ [8097]	第1・3(土) 13:00~15:30
<b>楽しい藤・あけびの工芸(中級)</b> <span style="float:right">±</span> ラウンドール主宰 高崎 澄子 6回(10~12月) 15,318円 [8086]	第1・3(土) 13:00~15:30
<b>楽しい藤・あけびの工芸(上級)</b> <span style="float:right">±</span> ラウンドール主宰 高崎 澄子 6回(10~12月) 16,542円 [8090]	第1・3(土) 13:00~15:30
<b>竹かご工芸</b> ←左のピックアップ欄へ [9095]	第2(木) 10:00~12:00
<b>篆刻</b> ～石で印を彫ってみる～ 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 5回(10~3月) 13,785円 [1026]	第4(月) 10:00~12:00
<b>やさしい木彫</b> はちのす会主宰 渡辺 二笙 講師 丸山 由美子 6回(10~12月) 16,542円 [9023]	第1・3(水) 10:00~12:00
<b>能面をつくる</b> 面打師 伊藤 通彦 6回(10~12月) 29,070円 [9039]	第2・4(水) 17:00~19:30
<b>土曜陶芸</b> <span style="float:right">±</span> ←左のピックアップ欄へ [9034]	第1・3(土) 10:00~13:00
<b>NEW</b> ～Sopo Candleによる～ <b>キャンドルレッスン</b> →詳細はP1へ [9030]	第4(水) 10:00~12:00
～壊れた器が蘇る～ <b>金継ぎ(月曜・午前)</b> 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 6回(10~3月) 20,820円 [キャンセル待ち] [9013]	原則第3(月) 10:00~12:30
～壊れた器が蘇る～ <b>金継ぎ(月曜・午後①)</b> 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 6回(10~3月) 20,820円 [9005]	原則第3(月) 13:00~15:30
～壊れた器が蘇る～ <b>金継ぎ(月曜・午後②)</b> 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 6回(10~3月) 20,820円 [9014]	原則第3(月) 16:00~18:30
～壊れた器が蘇る～ <b>金継ぎ(水曜・午前)</b> 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 6回(10~3月) 23,142円 [9021]	原則第3(水) 10:00~13:00
～壊れた器が蘇る～ <b>金継ぎ(水曜・午後)</b> 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 6回(10~3月) 23,142円 [キャンセル待ち] [9018]	原則第3(水) 14:00~17:00

俳句・短歌・川柳 想いを詠む

<b>俳句入門</b> 「療」同人 佐藤 風 5回(10~3月) 15,310円 [キャンセル待ち] [4003]	第1(月) 13:00~15:30
---	----------------------

※写真はイメージです。



講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>土曜俳句教室</b> ～はじめての方から～ →右のピックアップ欄へ	第3(土) 15:45～17:45
<b>小島健の句会と写真でつかむ句作りのコツ</b> NHK学園俳句講座専任講師・俳人協会常務理事 小島 健 6回(10～3月) 18,000円	第1(木) 10:30～12:30
<b>俳句をはじめよう</b> 「燎」編集長 蔵多 得三郎 6回(10～12月) 16,542円	第2・4(金) 10:00～12:00
<b>鈴木章和のはじめての句会</b> NHKラジオ「文芸選評・俳句」選者・「翡翠」主宰 鈴木 章和 6回(10～12月) 16,542円	第2・4(金) 12:30～14:30
<b>芭蕉に学ぶ俳句のつくり方</b> 俳誌「鷹」編集長 高柳 克弘 6回(10～3月) 17,154円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	第2(水) 10:00～12:00
～俳句初級者限定(Ⅱ)～ <b>紙とペンだけで始める俳句</b> →右のピックアップ欄へ	第4(日) 10:30～12:30
<b>火曜の短歌</b> ～鑑賞と実作で思いを言葉に～ NHK学園短歌講座専任講師・「心の花」編集委員 藤島 秀憲 6回(10～12月) 18,000円	第2・4(火) 13:30～15:30
<b>短歌を楽しむ</b> NHK学園専任講師・「コスモス」選者 松尾 祥子 6回(10～12月) 16,542円	第1・3(金) 10:00～12:00
<b>短歌をつくる 短歌を読む</b> NHK学園短歌講座専任講師・「未来」編集委員 黒木 三千代 6回(10～3月) 18,984円	第4(土) 13:00～15:00
<b>川柳入門</b> 川柳人協会常任理事 竹田 光柳 6回(10～12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	
<b>エッセイを書きたいあなたに(水曜)</b> 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回(10～3月) 16,542円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	原則第1(水) 10:00～12:00
<b>エッセイを書きたいあなたに(金曜)</b> 木村治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回(10～3月) 16,542円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	原則第1(金) 10:00～12:00
<b>エッセイを書きたいあなたに(土曜)</b> 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 6回(10～3月) 16,542円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	第4(土) 13:00～15:00
～人気講師が教える～ <b>講談を学んで話術を磨こう(初級)</b> 講師(真打) 神田 鯉栄 6回(10～3月) 19,902円	第1(木) 10:00～12:00
～人気講師が教える～ <b>講談を学んで話術を磨こう(中級)</b> 講師(真打) 神田 鯉栄 6回(10～3月) 19,902円	第1(木) (A)13:00～15:00 (B)15:30～17:30
<b>心を伝える話し方と日本語</b> 元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子 6回(10～3月) 18,372円	第4(水) 10:00～12:00
<b>初心者のための朗読</b> 千葉経済大学講師 フリーアナウンサー 奈良 禎子 5回(10～12月) 13,785円	第2・4(月) 10:00～12:00
<b>朗読を楽しむ(午前)</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 10:00～12:00
<b>朗読を楽しむ(午後)</b> →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 13:00～15:00
<b>NEW 短期3回</b> <b>大岡越前守忠相日記にみる 江戸幕府の文書管理</b> →右のピックアップ欄へ	第1(金) 13:00～14:30
<b>NEW 短期3回</b> 古文書解読に挑戦! ～初心者のための短期集中コース(秋)～ →詳細はP8へ	第2・3・4(日) 13:15～15:15
<b>はじめての古文書</b> 笠原 綾 6回(10～12月) 15,318円	第1・3(木) 10:00～12:00
<b>古文書 ～基礎編～</b> 笠原 綾 6回(10～12月) 15,318円	第1・3(木) 13:30～15:30
<b>古文書 ～近世文書～</b> 笠原 綾 11回(10～12月) 28,644円	毎週(月) 13:30～15:30
<b>NEW 短期6回</b> <b>『たま藻のまへ』絵巻を読む</b> →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:00～12:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>漢詩の旅</b> ～『唐詩選』をよむ～ 二松學舎大学名誉教授 吉崎 一衛 5回(10～3月) 15,310円	第2(月) 10:00～12:00
<b>仏教</b> 心静かにほとけと向きあう	
<b>仏師に学ぶ 仏像の見方・楽しみ方</b> 仏師 新井田 慈英 5回(10～3月) 16,330円	原則第2(金) 16:00～18:00
<b>仏教美術の魅力</b> 吉田 典代 6回(10～3月) 19,596円	第4(木) 13:00～15:00
<b>教室で「古寺めぐりの旅」</b> 吉田 典代 6回(10～3月) 20,208円	第4(火) 13:00～15:00
<b>写経</b> ～心のやすらぎ～ 毎日書道展かな部審査委員 佐藤 芙蓉 5回(10～12月) 12,255円	第2・4(月) 13:00～15:00
<b>はじめて曼荼羅を描く</b> 天野 たま美 6回(10～12月) 16,542円	第1・3(月) 10:00～12:00
<b>仏像を彫る ①</b> 仏師 菊地 文子 6回(10～12月) 19,596円	第2・4(日) 13:00～15:00
<b>仏像を彫る ②</b> 仏師 黒住 和隆 6回(10～12月) 19,596円	第1・3(日) 13:00～15:30

写真 感動の一瞬を切りとる	
<b>NEW 短期6回</b> <b>写真と動画で作品づくり(入門編)</b> →詳細はP1へ	第2・4(火) 19:00～20:30
<b>写真実習</b> →右のピックアップ欄へ	毎週(水) 10:00～12:00





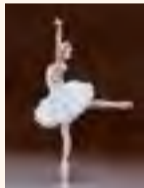





囲碁・ゲーム 脳の活性化にも	
<b>入門の囲碁(土曜・午後) ～入門・初級～</b> →右のピックアップ欄へ	毎週(土) 14:40～16:40
<b>初級の囲碁(土曜・午前) ～15級から二段～</b> 島田 広美 12回(10～12月) 25,920円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	毎週(土) 10:00～12:00
<b>囲碁伊藤教室(月曜) ～10級から三段～</b> 伊藤 芳人 11回(10～12月) 22,110円	毎週(月) 10:00～12:00
<b>囲碁伊藤教室(金曜) ～10級から三段～</b> 伊藤 芳人 12回(10～12月) 24,120円 <a href="#">キャンセル待ち</a>	毎週(金) 10:00～12:00
<b>はじめて～初級の囲碁</b> ～入門から15級～ 武田 典子 9回(10～12月) 17,640円	第2・3・4(金) 10:00～12:00
<b>囲碁初級～中級</b> ～15級から2級～ 武田 典子 12回(10～12月) 24,120円	毎週(金) 13:00～15:00
<b>小林孝之の囲碁教室</b> ～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 11回(10～12月) 22,110円	毎週(火) 10:00～12:00
<b>囲碁 中・上級</b> ～6級から三段～ 坂田 茂樹 11回(10～12月) 22,110円	毎週(火) 13:30～15:30
<b>囲碁上級</b> ～6級から三段～ 村瀬 なつ 11回(10～12月) 22,110円	毎週(火) 10:00～12:00
<b>実戦の囲碁</b> ～5級から五段～ →右のピックアップ欄へ	毎週(月) 12:30～14:30
<b>楽しい囲碁教室</b> ～5級から五段～ 長谷川 善弘 13回(10～12月) 26,130円	毎週(木) 13:30～15:30
<b>有段の囲碁</b> ～2級以上～ →右のピックアップ欄へ	第1・3(月) 15:00～17:30
<b>NEW 夜</b> <b>プロ棋士に学ぶ 夜の囲碁教室</b> ～初段をめざす～ →詳細はP1へ	第1・3(月) 18:00～20:00
<b>レディースマージャン教室(初級～中級)</b> →右のピックアップ欄へ	毎週(土) 10:00～12:20
<b>レディースマージャン教室(上級)</b> 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 12回(10～12月) 29,412円	毎週(土) 13:40～16:20

おすすめ講座ピックアップ	
<b>土曜俳句教室</b> ～はじめての方から～ 「ひろそ火」主宰・「ホトトギス」同人 木暮 陶句郎	第3(土) 15:45～17:45 5回(10～3月) 16,330円
句会を通して講師や仲間たちと共に語らい、学びあひながら力をつけていきます。前半は、7～8句の名句鑑賞を感想を述べ合いながら楽しみ、休憩をはさんで後半は句会を行います。句会では、無記名で清記した題詠を選句します。兼題を基本に和氣藹々と楽しく学びます。 4068	
～俳句初級者限定(Ⅱ)～ <b>紙とペンだけで始める俳句</b> 「街」同人 箭内 忍	第4(日) 10:30～12:30 6回(10～3月) 16,542円
この講座では、江戸時代から明治、戦前戦後、現代俳句、今の俳句の鑑賞の仕方、そして作句の仕方を毎回レクチャーします。季語、定型、切れ字など俳句の決まりごとは実作の過程で個々に説明します。まずは「自分らしさ」を一句に表現してみましょう。 3995	
<b>朗読を楽しむ(午前)(午後)</b> 女優 武田 竹美	第1・3(金) (午前) 10:00～12:00 (午後) 13:00～15:00 5回(10～12月) 14,295円
小説や昔話、詩、朗読劇など、毎回いろいろな作品に触れ、表現の幅を広げていきましょう。また腹式呼吸や発声・舌音なども基礎から行いますので、初めての方でも声を出すのがきつと楽しくなります。 (午前) 3095 (午後) 3094	
<b>NEW 短期3回</b> <b>大岡越前守忠相日記にみる 江戸幕府の文書管理</b> 国文学研究資料館 教授 大友 一雄 江戸幕府は、様々な情報集約を通じて成立していました。将軍徳川吉宗が主導した享保改革の情報・文書管理問題を大岡越前守日記を利用して紹介します。 3082 国立国会図書館所蔵	第1(金) 13:00～14:30 3回(10～12月) 8,400円 (10/2～)
<b>NEW 短期6回</b> 『たま藻のまへ』絵巻を読む 日本大学非常勤講師 渡邊 浩史	第2・4(木) 10:00～12:00 6回(10～12月) 17,400円 (10/8～)
久寿元年(1154年)頃のこと、鳥羽院の前に現れた美女、玉藻前の物語です。詩歌管弦に秀でた玉藻前は院の寵愛を受けますが、院は原因不明の病気になる。陰陽師・安倍泰成により、玉藻前は大狐の化身であることが見破られ…。古文書や歴史に興味のある方にお勧めです。 3085 国立国会図書館所蔵	
<b>写真実習</b> 写真家 平野 正志	毎週(水) 10:00～12:00 12回(10～12月) 30,636円
1年を通じて季節の変化を追いながら、様々な自然や花などを撮影します。野外撮影と教室での講評と加工技術の習得を繰り返しながら、それぞれの方の実力アップを目指します。デジカメ、フィルムカメラとも学習できます。 0001	
<b>入門の囲碁(土曜・午後) ～入門・初級～</b> 島田 広美	毎週(土) 14:40～16:40 12回(10～12月) 26,520円
囲碁の決まりを学んだ方を対象とした、入門・入門から上達なさった方のクラスです。はじめての方でも楽しく上達できるようにカリキュラムを組みました。女性も多く明るい教室です。 2013	
<b>実戦の囲碁</b> ～5級から五段～ 村瀬 なつ	毎週(月) 12:30～14:30 11回(10～12月) 22,110円
囲碁の楽しさは実戦にあります。春・秋期はテーマに沿って、さまざまな場面での戦いの駆け引きを学び、夏・冬期は教室での対局の棋譜を教材に、序盤を中心とした解説から囲碁の基本と応用を身につけ、実戦の面白さを満喫していただきます。 2004	
<b>有段の囲碁</b> ～2級以上～ 棋士 八段 小長井 克	第1・3(月) 15:00～17:30 5回(10～12月) 16,330円
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に。 2005	
<b>レディースマージャン教室(初級～中級)</b> 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明	毎週(土) 10:00～12:20 12回(10～12月) 29,412円
日本全国で愛され親しまれている健康的な頭脳スポーツ「麻将(マージャン)」を基礎から正しく学んでみませんか。『賭けない、飲まない、吸わない』健康マージャンです。ゆっくりのコースですから初心者大歓迎。 1094	

※写真はイメージです。



おすすめ講座ピックアップ

<p><b>フラワーコーディネーション (初級・中級・上級)</b> MHB主宰 講師 村山 百合子</p> <p>季節の草花を用いて、日本の生活様式に合わせナチュラルな雰囲気大切にしたい英国風アレンジメントを学びます。</p>  <p>第1・3(金) 10:15~12:00 6回(10~12月) 15,318円</p> <p>(初級・中級) [0035] (上級) [0036]</p>
<p><b>ナチュラルスタイルドライフラワーアレンジメント</b> 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</p> <p>季節の花材を乾燥させた旬のドライフラワーを使い、毎回ナチュラルで洗練されたデザインでアレンジメントを楽しみます。ドライフラワーの心地いい香りに包まれながらアレンジを学ぶ、女性に人気の講座です。</p>  <p>第2(金) 10:00~12:30 6回(10~3月) 17,454円</p> <p>[0044]</p>
<p><b>手のひらで楽しむ モダン盆栽</b> 琳派盆栽教室主宰 岸本 千絵</p> <p>手のひらに収まるほどの小さな盆栽を作って、日本の四季を楽しみませんか。毎回季節ごとに1つずつ、講師の詳しい解説のもと、盆栽を作り上げていきます。盆栽を育てる際の注意点も学びます。</p>  <p>第3(水) 14:30~16:30 6回(10~3月) 20,514円</p> <p>[0053]</p>
<p><b>星空を楽しむ</b> <span style="float:right">夜</span> 星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之</p> <p>宇宙の誕生、星空のお話、銀河系や太陽系についてiPadやデジタルソースを駆使して楽しく分かりやすくレクチャーします。星空が見られる日はビル屋上から天体望遠鏡を使って観望します。星空に興味のある方ならどなたでも。</p>  <p>第4(金) 19:00~20:30 6回(10~3月) 19,596円</p> <p>[1057]</p>
<p><b>大人のクラシックバレエ I (入門・初級)</b> 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり</p> <p>バレエが全く初めての方から入門レベルまでの方を対象としたクラスです。ゆっくりとストレッチ体操をすることから始めて、バーやセンターでのエクササイズをしながら、クラシックバレエの美しい姿勢をつくっていきます。「眠れる森の美女」などの名作の場面の一部をレッスンします。</p>  <p>毎週(火) 16:30~17:30 11回(10~12月) 26,961円</p> <p>[0006]</p>
<p><b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門</b> 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・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野</p> <p>基本のステップを毎回くり返し練習しながら、より正確にステップが踏めるように指導します。初級の曲を一曲ずつ、ていねいに南国の陽気な気分を味わいながらマスターしていきましょう。初めての方もどうぞ安心してご参加ください。</p>  <p>毎週(月) 15:15~16:15 11回(10~12月) 24,717円</p> <p>[8004]</p>
<p><b>楽しいコーラス</b> 音楽家 大和田 りつこ</p> <p>童謡を中心に、唱歌・抒情歌・ポップスなど幅広いジャンルの合唱を楽しみます。ハーモニーを作り上げる素晴らしさはもちろん、声楽の発声の基本から楽譜の読み方まで楽しく学びましょう。</p>  <p>第1・2・3(火) 13:30~15:00 8回(10~12月) 18,792円</p> <p>[6014]</p>
<p><b>ゴスペルコーラス</b> <span style="float:right">夜</span> Pi'sful world music代表 井上 博友</p> <p>お仕事帰りの方に人気の講座です。自由におおらかに、賛美歌やゴスペルソング、ポピュラーソングを歌いましょう。日本語、英語を問わず幅広い曲をレッスンしています。初心者の方、英語が苦手な方でも楽しく歌える講座です。</p>  <p>第2・4(木) 19:00~20:30 6回(10~12月) 14,094円</p> <p>[6020]</p>
<p><b>香川隆樹の 篠笛 (入門)</b> <span style="float:right">夜</span> 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子</p> <p>篠笛で日本の歌やポピュラーソングを吹いてみませんか。楽器経験の有無は問いません。初めて受講する方にはまず笛の持ち方、音の出し方等、基礎から丁寧に指導します。少人数のグループレッスンですが入会時期や進度に合わせて進めますので、途中からでも安心して入会できます。</p>  <p>第2・4(木) 18:15~19:00 6回(10~12月) 16,542円</p> <p>[6041]</p>
<p><b>はじめての津軽三味線</b> 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 他</p> <p>青森県津軽地方に伝わる「津軽三味線」。太神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、楽器のかまえ方・音の出し方から始め練習曲「さくら」が弾けるようになるまで丁寧に指導します。</p>  <p>第2・4(火) 17:30~19:00 6回(10~12月) 16,542円</p> <p>[6039]</p>

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>花・園芸</b> 暮らしに花のうらおいを	
<b>フラワーコーディネーション (初級・中級)</b> ←左のピックアップ欄へ [0035]	第1・3(金) 10:15~12:00
<b>フラワーコーディネーション (上級)</b> ←左のピックアップ欄へ [0036]	第1・3(金) 10:15~12:00
<b>フレッシュフラワーアレンジメント</b> AKI FLOWERS主宰 高瀬 章子	第1・3(木) 13:30~15:30
6回(10~12月) 15,318円 [0042]	
<b>ナチュラルスタイル ドライフラワーアレンジメント</b> ←左のピックアップ欄へ [0044]	第2(金) 10:00~12:30
<b>手のひらで楽しむ モダン盆栽</b> ←左のピックアップ欄へ [0053]	第3(水) 14:30~16:30
<b>コンテナガーデンを楽しむ</b> ~バラなど植物の上手な育て方~ 園芸研究家 今井 政代	第3(木) 13:30~15:30
6回(10~3月) 16,542円 <span style="float:right">キャンセル待ち</span> [0045]	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>華道・香道・煎茶道</b> 日本の伝統文化に触れる	
<b>香道御家流 (午前)</b> 瀧美 路子	第4(金) 10:30~12:00
6回(10~3月) 23,454円 <span style="float:right">キャンセル待ち</span> [0050]	
<b>香道御家流 (午後)</b> 瀧美 路子	第4(金) 13:30~15:30
6回(10~3月) 23,454円 <span style="float:right">キャンセル待ち</span> [0051]	
<b>いけばな 草月流</b> →詳細はP8へ [9011]	第2・4(水) 13:30~15:30
<b>いけばな小原流 (初級)</b> <span style="float:right">夜</span> 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀	第1・3(火) 18:30~20:30
5回(10~12月) 11,235円 [9007]	
<b>いけばな小原流 (上級)</b> <span style="float:right">夜</span> 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀	第1・3(火) 18:30~20:30
5回(10~12月) 11,745円 [9008]	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>趣味・教養</b> 知りたいこと、たくさん	
<b>日曜手話教室 (経験者)</b> <span style="float:right">日</span> 手話通訳士 緒方 好子	第2・4(日) 10:00~12:00
6回(10~12月) 15,318円 [7003]	
<b>手相の見方 (研究科)</b> <span style="float:right">土</span> 手相運命学教室 仙習院認定講師 輝 輝	第4(土) 13:30~15:00
6回(10~3月) 17,160円 [1044]	
<b>はじめてのタロット占い</b> <span style="float:right">夜</span> →詳細はP8へ [1061]	第2・4(火) 19:00~20:30
<b>タロット占い クラブ</b> <span style="float:right">夜</span> タロット占い師 桜田 ケイ	第3(火) 19:00~20:30
6回(10~3月) 16,542円 ※「はじめてのタロット占い」修了者のクラスです。 [1055]	
<b>楽しいマジック</b> プロマジシャン 庄司 タカヒト	第2・4(木) 10:00~12:00
6回(10~12月) 16,542円 [1058]	
<b>骨董に親しむ</b> 日本骨董学院 学院長 細矢 隆男	第2・4(水) 13:30~15:00
4回(10~12月) 11,840円 [1054]	
<b>NEW 短期5回</b> <span style="float:right">夜</span> <b>心穏やかに 怒りをセルフコントロール</b> →詳細はP1へ [7017]	第1・3(火) 19:00~20:30
<b>NEW 「傾聴」を暮らしに生かす・入門</b> <span style="float:right">水</span> →詳細はP8へ [7019]	第4(水) 13:00~15:00
<b>「傾聴」を暮らしに生かす・ステップアップ</b> 心理カウンセラー 澤村 直樹	第4(水) 15:15~16:45
6回(10~3月) 20,208円 [7018]	
<b>傾聴 ブラッシュアップ講座</b> 心理カウンセラー 澤村 直樹	第3(水) 15:30~17:00
6回(10~3月) 19,596円 [7020]	
<b>NEW 世界のワインを楽しもう</b> <span style="float:right">夜</span> →詳細はP1へ [4078]	第3(水) 18:45~20:15
<b>NEW スマートフォン入門</b> <span style="float:right">土</span> →詳細はP8へ [1048]	第1・4(土) 10:00~12:00
<b>アンドロイドスマホ入門</b> <span style="float:right">土</span> 東京スマホ研究会 シニアITアドバイザー 佐藤 弥子	第1・3(土) 13:00~15:00
6回(10~12月) 16,560円 [1072]	
<b>星空を楽しむ</b> <span style="float:right">夜</span> ←左のピックアップ欄へ [1057]	第4(金) 19:00~20:30
<b>着つけ教室「きもの美人」になりましょう</b> <span style="float:right">夜</span> 自装から他装まで →詳細はP8へ [7016]	第1・3(水) 18:30~20:30
<b>NEW 短期3回</b> <span style="float:right">夜</span> <b>名画で学ぶ「経済の世界史」</b> →詳細はP1へ [1051]	第2(火) 19:00~20:30
<b>投資の世界</b> <span style="float:right">土</span> 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種	月1回(土) 10:00~11:30
6回(10~3月) 21,426円 [1080]	
<b>人生100年時代の 株式投資・初級編</b> <span style="float:right">夜</span> 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種	原則第2(金) 19:00~20:30
6回(10~3月) 21,426円 [1087]	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>舞踊・ダンス</b> 思い切り表現しよう	
<b>正派西川流・日本舞踊</b> 正派西川流師範 西川 喜久洲	第1・3(火) 10:00~12:00
5回(10~12月) 12,255円 [8005]	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>趣味のクラシックバレエ I (入門・初級)</b> <span style="float:right">土</span> 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(土) 10:00~11:00
11回(10~12月) 26,961円 [0008]	
<b>趣味のクラシックバレエ II</b> <span style="float:right">土</span> 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(土) 11:10~12:30
11回(10~12月) 28,083円 [0007]	
<b>大人のクラシックバレエ I (入門・初級)</b> <span style="float:right">土</span> ←左のピックアップ欄へ [0006]	毎週(火) 16:30~17:30
<b>大人のクラシックバレエ II</b> <span style="float:right">夜</span> 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(火) 19:15~20:30
11回(10~12月) 28,083円 [0037]	
<b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門</b> <span style="float:right">土</span> ←左のピックアップ欄へ [8004]	毎週(月) 15:15~16:15
<b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中級</b> 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・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野	毎週(月) 12:45~13:45
11回(10~12月) 24,717円 [8001]	
<b>クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 上級</b> 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・ケーハウオル坂本・プアルアライ中野	毎週(月) 14:00~15:00
11回(10~12月) 24,717円 [8003]	
<b>クウレイナニ橋本の ゆったり楽しむフラ</b> 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	第1・3(木) 16:00~17:00
6回(10~12月) 13,482円 [0024]	
<b>楽しい社交ダンス</b> <span style="float:right">土</span> →詳細はP8へ [8002]	毎週(土) 13:30~15:00
<b>タップダンス入門</b> <span style="float:right">夜</span> JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆	毎週(月) 19:00~20:00
11回(10~12月) 26,961円 [0021]	
<b>タップダンス ~ステップアップ~</b> <span style="float:right">夜</span> JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆	毎週(月) 19:30~21:00
11回(10~12月) 26,961円 [0018]	

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
<b>音楽</b> 大好きな音に触れる	
<b>楽しいコーラス</b> <span style="float:right">土</span> ←左のピックアップ欄へ [6014]	第1・2・3(火) 13:30~15:00
<b>すてきなハーモニー</b> 声楽家 石井 初美	第1・3(木) 13:00~15:00
6回(10~12月) 14,706円 [6000]	
<b>みんなでハーモニー</b> 声楽家 小嶋 康子 ピアニスト 栗島 和子	第2・4(水) 13:30~15:00
6回(10~12月) 15,318円 [6034]	
<b>ゴスペルコーラス</b> <span style="float:right">夜</span> ←左のピックアップ欄へ [6020]	第2・4(木) 19:00~20:30
<b>シャンソンを歌いましょう ①</b> シャンソン歌手 青木 裕史	第2・4(木) 13:15~14:45
6回(10~12月) 18,372円 [6006]	
<b>シャンソンを歌いましょう ②</b> シャンソン歌手 青木 裕史	第2・4(木) 15:00~16:30
6回(10~12月) 18,372円 [6008]	
<b>NEW 楽しく歌おう! カンツォーネ!</b> <span style="float:right">水</span> →詳細はP8へ [6045]	第1・3(水) 13:00~14:30
<b>レディーズ「カラオケ☆ハイライト」</b> 歌手 愛川 怜	第3(木) 13:30~15:00
6回(10~3月) 15,318円 [6002]	
<b>ジャズ&amp;ポピュラーヴォーカルを楽しむ</b> ジャズ・シンガー 夏実 泰代	第2・4(木) 10:30~12:00
6回(10~12月) 18,678円 [6052]	
<b>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 一女性限定講座</b> ~もっと声を出しやすく&声と身体のアンチエイジング~ →詳細はP8へ [6054]	第2・4(水) 13:00~14:00
<b>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 一女性限定講座</b> ~もっと歌が上手に&声のアンチエイジング~ YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 岩崎 えり子	第2・4(水) 14:10~15:25
6回(10~12月) 22,344円 [6055]	
<b>古典尺八の第一人者による 尺八教室 (初心者)</b> 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令	第1・2・3(金) 17:30~19:30
9回(10~12月) 29,394円 [6011]	
<b>古典尺八の第一人者による 尺八教室 (経験者)</b> 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令	第1・2・3(金) 17:30~19:30
9回(10~12月) 29,394円 [6010]	
<b>はじめてのウクレレ</b> ハワイ ポリネシア音楽指導者 根本 淳則	第1・3(火) 15:00~16:30
5回(10~12月) 11,745円 [6017]	
<b>気軽なウクレレ</b> ハワイ ポリネシア音楽指導者 根本 淳則	第1・3(火) 13:00~14:30
5回(10~12月) 11,745円 [6016]	
<b>おしゃれに二胡を弾く (入門)</b> ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子	第1・3(月) 17:30~19:00
6回(10~12月) 16,542円 [6024]	
<b>おしゃれに二胡を弾く (中・上級)</b> ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子	第1・3(月) 16:00~17:15
6回(10~12月) 21,426円 [6025]	
<b>おしゃれに二胡を弾く (経験者) 金曜</b> ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子	第1・3(金) 17:00~18:30
6回(10~12月) 19,596円 [6038]	
<b>沖縄三線</b> <span style="float:right">土</span> クイチャーパラダイス師範 河原 祐二	第2・4(土) 10:30~12:00
6回(10~12月) 19,596円 [6031]	

※写真はイメージです。



講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
香川隆樹の篠笛(入門) ←左のピックアップ欄へ	夜 第2・4(木) 18:15～19:00
香川隆樹の篠笛(中級) 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 6回(10～12月) 16,542円	夜 第2・4(木) 19:15～20:15
はじめての津軽三味線 ←左のピックアップ欄へ	第2・4(火) 17:30～19:00
津軽三味線(初級) 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 他 6回(10～12月) 16,542円	夜 第2・4(火) 19:15～20:45
扇靖流 大正琴 扇靖流家元 岩佐 扇靖 6回(10～12月) 14,094円	第1・3(木) 10:00～12:00
文化箏 NHK邦楽技能者育成会49期卒業・文化箏音楽振興会教師 外堀 明子 6回(10～12月) 14,094円	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) カシオ ミュージックサークル講師 瀬田 祐子 6回(10～12月) 18,954円	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) →右のピックアップ欄へ	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～ リコーダー奏者 江崎 浩司 6回(10～12月) 19,902円	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～ リコーダー奏者 江崎 浩司 6回(10～12月) 19,902円	第1・3(水) 13:00～15:00

## 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ガ オリエンタルアプローチ代表 廣澤 妙日祐 6回(10～12月) 14,094円	夜 第2・4(木) 19:00～20:30
ストレッチヨガ ① 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 12回(10～12月) 28,188円	毎週(水) 10:00～11:30
ストレッチヨガ ② 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 6回(10～12月) 14,094円	第2・4(水) 13:00～14:30
キレイをつくる夜のベーシックヨガ →右のピックアップ欄へ	夜 毎週(月) 19:30～21:00
～呼吸ひとつであなたも変わる!～ 基礎から学ぶホームヨガ 日本ヨーガ学会 会長 田原 豊道 理事長 荻山 貴美子 教授 日高 多美子・池本 恵理子 6回(10～12月) 14,094円	第2・4(水) 13:00～14:30
日曜フリージングヨガ オリエンタルアプローチ 廣澤 妙日祐 監修 指導員 土屋 良子 6回(10～12月) 14,094円	日 第1・3(日) 10:00～11:30
NEW 夜 はじめよう!カラダメンテナンス →詳細はP1へ	第1・3(水) 19:00～20:30
身体にやさしい健康体操 ー女性限定講座ー →右のピックアップ欄へ	毎週(火) 11:15～12:15
中高年のリフレッシュ体操 ー女性限定講座ー 介護予防運動指導員 高倉 早苗 11回(10～12月) 22,484円	毎週(火) 10:00～11:00
～活き活き健康寿命～ ゆる体操 →右のピックアップ欄へ	毎週(金) 14:00～15:15
NEW 短期5回 ～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 →詳細はP1へ	毎週(金) 16:30～17:30
NEW 短期2回 股関節ストレッチで「ねこ背改善!」 →詳細はP1へ	日 第1・3(日) 13:30～15:00
股関節スローストレッチ ～10年先も元気なカラダ～ ナチュラルムーブメント 公認インストラクター 芝間 あい 他 6回(10～12月) 16,236円	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(火曜) →右のピックアップ欄へ	第2・4(火) 13:30～15:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(木曜) →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:00～11:30
Cinema Action 殺陣 ー女性限定講座ー →詳細はP1へ	夜 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(10～12月) 24,717円	毎週(月) 10:00～11:45
スポーツウエルネス吹矢健康法 (1・3日曜) →右のピックアップ欄へ	日 第1・3(日) 10:00～12:00
スポーツウエルネス吹矢健康法 (2・4日曜午前) →右のピックアップ欄へ	日 第2・4(日) 10:00～12:00
スポーツウエルネス吹矢健康法 (2・4日曜午後) →右のピックアップ欄へ	日 第2・4(日) 13:00～15:00
漢方とアロマ →右のピックアップ欄へ	第2(木) 13:00～15:00
短期3回 家族のためのヘアカットレッスン 土 ～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 3回(10～12月) 6,438円	第2(土) 13:00～15:00
短期3回 家族のためのヘアカットレッスン 日 ～英国式ハサミ遣いを覚えよう～ →詳細はP8へ	日 第4(日) 13:00～15:00
NEW 短期3回 はじめてのお灸(入門編) →詳細はP1へ	第2(金) 10:30～12:00
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 6回(10～3月) 17,454円 ※はじめてのお灸(入門編)修了者のクラスです。	第2(金) 12:30～14:00
大人のためのファッション&メイクレッスン →詳細はP8へ	第1(月) 10:00～12:00

## 料理 楽しくつくり、おいしくいただく

京都・竹之御所流 精進料理をつくる(初級) →右のピックアップ欄へ	第3(水) 10:00～13:00
季節の飾り巻き寿司教室 飾り巻き寿司インストラクター はつひ 6回(10～3月) 16,236円	日 第4(日) 10:00～12:00

## ジュニア講座 好きなこと、もっと伸ばそう

こどもの鉛筆 持ちかた・書きかた教室(午前) →詳細はP8へ	土 第1・3・4(土) 10:00～11:00
こどもの鉛筆 持ちかた・書きかた教室(午後) →詳細はP8へ	土 第1・3・4(土) 13:00～14:00
こども書道(午前) 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 9回(10～12月) 18,396円	土 第1・3・4(土) 10:00～12:00
こども書道(午後) 墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江 9回(10～12月) 18,396円	土 第1・3・4(土) 13:00～15:00
～絵画・造形～ 「こどものあと絵 ①」(幼児) →詳細はP8へ	第1・3(火) 15:45～17:00
～絵画・造形～ 「こどものあと絵 ②」(小学生～) あと絵主宰 谷口 敦子 5回(10～12月) 12,510円	第1・3(火) 17:10～18:55
子ども囲碁教室 →詳細はP8へ	土 毎週(土) 13:00～14:30
ジュニアクラシックバレエ(小学生) →詳細はP8へ	火 毎週(火) 17:45～18:55
～創作ロボット～ バトルロボット作りに挑戦 →右のピックアップ欄へ	日 第1・3(日) 13:00～15:00

## おすすめ講座ピックアップ

はじめてのキーボード演奏(水曜クラス) カシオミュージックサークル講師 瀬田 裕子 楽器が初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫です。簡単に演奏ができ、気軽に楽しめるキーボード。手先を動かすことで脳トレにもなると今、人気です。仲間同士のアンサンブルも楽しめます。 6071		第1・3(水) 13:15～14:45 6回(10～12月) 18,954円
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 毎週月曜の夜のヨガ講座です。深い呼吸法とゆっくりとした動きで、心と身体の詰まりを取り除き、内側から美しい身体へと整えます。東洋医学の智慧をベースにしたポーズにより、体内の毒素を排出しキレイになりましょう。 6034		毎週(月) 19:30～21:00 11回(10～12月) 25,839円
身体にやさしい健康体操 ー女性限定講座ー 介護予防運動指導員 高倉 早苗 歩行、レクリエーションダンスから始まり、ストレッチ、指先、足先の運動、転倒予防等にもなるやさしい全身運動を行います(各回、前半は立って行う運動、後半は椅子に座って行う運動)。運動の苦手な方や腰痛、関節痛をお持ちの方でも音楽ののって体を動かしてリフレッシュします。 6016		毎週(火) 11:15～12:15 11回(10～12月) 22,484円
～活き活き健康寿命～ ゆる体操 わくわく活き活き生活サポーター 川合 圭子 コリは無意識の体のリキミです。ゆる体操でリキミを緩めましょう。アウトマッスルを緩めながら、インマッスルを鍛えます。体の使い方が変わると毎日が快適になり、疲れにくい体となって心も体も元気になります。 6065		毎週(金) 14:00～15:15 12回(10～12月) 29,412円
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜)(木曜) 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 長く身に付いた身体のクセを見直して、きれいな姿勢と歩き方を習得する講座です。正しい姿勢を保つだけで、腰や膝への負担を和らげ動作が楽になります。 (火曜) 0015 (木曜) 0014		(火曜) 第2・4(火) 13:30～15:00 (木曜) 第2・4(木) 10:00～11:30 各クラスとも 6回(10～12月) 15,318円
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 楽しみながら健康になれるスポーツウエルネス吹矢。胸式呼吸と腹式呼吸を使って一気に矢を吹く呼吸法が特徴です。ハードな運動は無理だけれど、健康に気をつけたいという方におすすめです。 (第1・3) 0043 (第2・4午前) 0032 (第2・4午後) 0047		第1・3(日) 10:00～12:00 第2・4(日) 10:00～12:00 13:00～15:00 各クラスとも 6回(10～12月) 13,782円
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 生薬でカラダを本来あるべき姿に調整する漢方理論と、天然ハーブから抽出されたエッセンシャルオイルを用いて自然治癒力を取り戻すアロマセラピーの、2大植物療法を学習します。ちょっとした不調の改善や愛する家族の健康を守るためのメソッドです。 1060		第2(木) 13:00～15:00 6回(10～3月) 16,330円
京都・竹之御所流 精進料理をつくる(初級) 竹之御所流精進料理後継者 西井 香春 京都・竹之御所に室町時代より伝わる、精神性豊かな精進料理。風光明媚な尼寺・三光院(武蔵小金井)で響き合う自然の美しさを堪能しながら、本格的な京風精進料理をグループごとに作っていただきます。 4024		第3(水) 10:00～13:00 3回(10～12月) 15,798円
～創作ロボット～ バトルロボット作りに挑戦 日 CLUB WAD代表 梁取 弘明 小学1年生以上を対象に、創作ロボット制作にチャレンジする講座です。機械設計や制作の方法を学びます。お子さんの知識や進度に合わせて指導しますので、機械に関心のあるお子さんにどうぞ。ご興味のある方は、まずは受講前の講座見学をお願いします。 8089		第1・3(日) 13:00～15:00 6回(10～12月) 16,542円

**お申し込み方法 (先着順です)**

- まず、お電話でご予約をしてください。
- 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。



新しい自分と出会う

**NEW** 古文書解読に挑戦!  
短期3回  
~初心者のための短期集中コース(秋)~

NHK学園講師 笠原 綾

歴史に興味をお持ちの方、博物館めぐりが好きな方、古文書を読んでみたいと思ったことはありませんか。基本とコツをつかめれば、読みやすいものなら案外、早く読めるようになります。古文書解読への扉を開ける初心者のための3回シリーズ。江戸時代の村方文書をテキストにして、わかりやすく解説します。



11/8・15・22(日) 13:15~15:15  
1か月3回 7,680円 [4061]

**NEW** 「傾聴」を  
くらしに生かす・入門

心理カウンセラー 澤村 直樹

やさしく耳を傾けることで、大切な人と温かくつながる「傾聴」。お互いに尊重しあい、幸せを感じられる関係づくりに役立ちます。「聴く」とはどういうことかから学び始めて、相手の心に寄り添うこと、聴き手が穏やかであるための方法など、「傾聴」の基本を身につけます。



第4(水) 13:00~15:00 (10/28~)  
6か月5回 16,840円(教材費別500円) [7019]

**NEW** はじめてのタロット占い

タロット占い師 桜田 ケイ

タロットカードに触れたことがない方でも、カードの基本と読み方をわかりやすく学び、自分の日々のことや悩みを占いながら、実際に他の人を占えるコツまで学んでいきます。お仕事帰りの女性に人気です。



第2・4(火) 19:00~20:30 (10/13~)  
3か月6回 16,542円 [1061]

**NEW** 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

スマートフォンを購入したものの使い方が分からない方、購入を検討なさっている方を対象としたスマートフォン入門講座です。受講にあたっては、ご自身が普段お使いのスマホをお持ちください。操作方法を初歩からゆっくり学びます。※スマホをお持ちでない方はレンタル機をご用意しています(レンタル代1回/300円)。



第1・4(土) 10:00~12:00 (10/3~)  
3か月6回 16,800円(教材費別1,500円) [1048]

1日講座 秋の俳句吟行  
殿ヶ谷戸庭園に秋を探して

「翡翠」主宰 鈴木 章和

吟行も俳句の醍醐味のひとつ。教室を飛び出して、殿ヶ谷戸庭園まで秋を訪ねる1日。吟行後は教室に戻って句会を予定しています。



10/31(土) 13:00~16:00  
4,300円(現地集合・教室解散) [9418]

1日講座 グルーデコ・ジュエリー  
~輝く大人のアクセサリー~

JGAグルーデコ協会認定講師 宅間 ちさ

オーストリア発のソフトウェア®を用いて、簡単にクオリティの高いフリーリング&チャームを制作します。



9/29(火) 10:00~12:00  
3,000円(材料費別2,800円) [9416]

1日講座 日本橋「木屋」に学ぶ  
正しい包丁の研ぎ方

株式会社 日本橋木屋 石田 克由

包丁は長く使っていると、切れ味も落ち、刃こぼれもします。刃物の老舗「木屋」のベテラン職人の手ほどきで、お手持ちの包丁を切れ味よく蘇らせましょう。砥石と包丁の相性から、正しく研ぐための手順、仕上げ、砥石のお手入れ方法まで実践します。



9/30(水) 13:00~15:30  
3,500円(砥石購入の場合3,000円別途) [9415]

**NEW** 楽しく歌おう! カンツォーネ!

声楽家 テノール 黒岩 修吉

イタリアの甘く明るいカンツォーネ&ナポリ民謡をイタリア語と日本語訳詩で歌います。イタリア語ができなくても、歌いたい気持ちがあれば大丈夫です。正しい呼吸法や発声も同時に学び歌唱力を高めていきます。お腹の底から声を出してリフレッシュしませんか。ヴォイストレーニングもします。



第1・3(水) 13:00~14:30  
3か月6回 18,120円 [6045]

やさしいペン画  
~線で描くモノクロの世界~

小林 美紀

鉛筆とペンでかわいいペットや大切な人を書いてみませんか。ペンの線と薄墨の濃淡でモノクロの絵を完成させます。初めはペンに慣れるために線を引く練習から始めます。動物から人物まで、初心者でも上手に描けるコツを学びます。



第2・4(月) 13:00~15:00  
3か月5回 12,765円 [5057]

着つけ教室  
「きもの美人」になりましょう

森杉きもの学院院長 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  
3か月6回 16,542円 [7016]

1日講座 アロマワックスパー  
~オートムカラーのインテリア~

アロマワックスパー作家 三本木 あゆ美

香りを楽しむインテリアとして話題の、アロマワックスパー。天然成分ソイワックス・蜜蝋・パラフィンワックスをブレンドしたマット感のある物を作成します。※サイズ(約)大:10cm×5cm 小:6.5cm×6cm

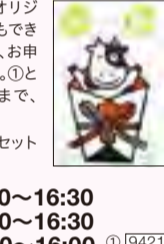


10/2(金) 10:00~12:00  
3,000円(材料費別1,800円) [9414]

1日講座 木版画で年賀状を作ろう①②③

木版画家 木下 泰嘉

ご用意する下絵は24種。オリジナルにチャレンジすることもできます。彫刻刀が必要な方は、お申し込み時にご予約ください。①と②は年賀状にためし刷りまで、③は本刷りまでやります。※必要な方のみ彫刻刀5本セット 730円



①12/13(日) 13:00~16:30  
②12/ 2(水) 13:00~16:30  
③12/13(日) 10:00~16:00 [9421]  
①2,900円 ②2,900円 ③4,510円 [9422]  
いずれも材料費別1,200円 [9423]

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

ベースメイクテクニック、お似合いの眉とリップカラー、効果的かつナチュラルなまつ毛メイクを体験していただきます。お一人ずつに対応してレッスンしますので、あなたの悩みにお応えします。



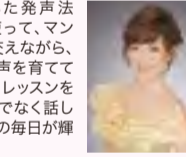
第1(月) 10:00~12:00  
6か月5回 17,350円 [1115]

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

~もともと声を出しやすく&声と身体のアンチエイジング~

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に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  
3か月6回 22,344円 [6054]

かぎ針で編む  
ニット雑貨レッスン(土曜)

ニット作家 Ha-Na

かぎ針で作るかわいい小物を楽しんで編んでいきます。帽子・バッグ・マフラーのような実用的なものから、ピアスを使ったおしゃれなアクセサリーやがま口など、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3(土) 13:30~15:30  
6か月5回 14,040円(材料費別) [9027]

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

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  
3か月11回 24,717円 [8002]

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」とらわれないこと、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」を表現してゆきます。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  
3か月6回 14,094円(材料費別) [9011]

短期3回 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

一番大切な基本をDVDを見ながら、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。耳周りや襟足の刈上げ、セルフカットなどを学びます。初めての方から経験者まで、介護をしている方にも役に立ちます。



10/25・11/22・29(日) 13:00~15:00  
2か月3回 6,438円  
(ウィッグ代別3,630円) [1066]

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

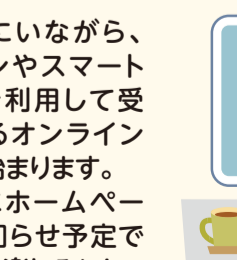
糸だけでは出せない素材感と立体感のある美しさのリボン刺繍。中世ヨーロッパ貴族の衣装にも用いられた歴史がある、由緒ある刺繍です。手芸初心者の方も安心してご参加ください。



第1・3(水) 10:00~12:00 (10/7~)  
3か月6回 16,500円  
(材料費別1作品2,000円程度) [9001]

オンライン講座が始まります!

ご自宅にいながら、パソコンやスマートフォンを利用して受講できるオンライン講座が始まります。9月頃にホームページでお知らせ予定です。お楽しみに!



手織りも裂織りも  
~楽しみながら資格もとれる~(水曜)

染織デザイナー 山下 二巳子

卓上織機を使って、織物の基礎から楽しく学びます。ほとんどの方が初心者から始めて、徐々にステップアップしていきます。糸が織りなす織物の暖かな手触りと、手仕事の魅力を十分に味わっていただけます。※初回に別途織機代28,000円他が必要になります。



第3(水) 10:00~13:00  
6か月6回 24,600円 [9087]

子供の感性を伸ばす

こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室(午前)(午後)

墨アカデミア主宰 小熊 廣美・筆宝 貴美江

文字を書き始め、鉛筆の持ち方や字の書き方が気になるお子さんのための講座です。正しい鉛筆の持ち方で、ひらがなから簡単な漢字までの課題に取り組み、書き方や文字の基礎を学習します。対象は年長~小学2年生。



第1・3・4(土)  
(午前)10:00~11:00  
(午後)13:00~14:00  
3か月9回 9,225円(教材費別500円) 午前 [7030] 午後 [7031]

~絵画・造形~  
「こどものあと絵①」(幼児)

あと絵主宰 谷口 敦子

こどもたちの感動する心を大切にしながら、感受性を伸ばしていきます。自由な発想でのびのびとお絵かきや工作を楽しみます。希望により、デッサンや油絵も学ぶことができます。



第1・3(火) 15:45~17:00  
3か月5回 11,235円(教材費別2,500円) [7024]

ジュニアクラシック  
バレエ(小学生)

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり

小学生が対象のクラスです。アカデミックなクラシックバレエの基礎にもつづいた指導を行います。美しい音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみよう。



毎週(火) 17:45~18:55  
3か月11回 26,961円 [0038]

こども囲碁教室

島田 広美

頭が柔軟な子どものうちに囲碁を始めてみませんか。楽しみながら右脳のトレーニングをしましょう。集中力と豊かな感性、対局に求められる礼儀を身につけます。対象は5歳~高校生



毎週(土) 13:00~14:30  
3か月12回 16,584円(テキスト代別) [2008]

NHK学園くにたちオープン  
新型コロナウイルス感染防止の取り組み

<p>マスクの着用を お願いします</p>	<p>アルコール消毒を 設置しています</p>	<p>お一人で一つの机を 使います</p>
<p>換気に 努めています</p>	<p>講座ごとに 机と椅子の消毒をしています</p>	<p>講座によっては アクリルボードやビニールシートを 設置しています</p>