さくら通り沿い

学校法人
NHK学園 国立本校 オープンスクール

2019 夏の講座ガイド

☎ 042-572-3901

受付時間 9:30～17:30
（土曜は15時まで・日曜・祝日休み）

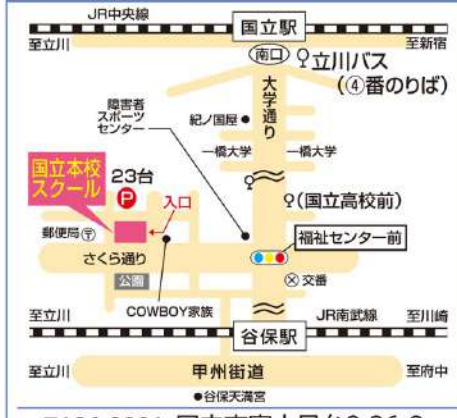
お申し込み下さい！

入会金無料！

無料駐車場・駐輪場あり

ホームページが新しくなりました！

NHK学園 本校 検索



〒186-8001 国立市富士見台2-36-2

JR国立駅バス5分 JR谷保駅徒歩10分

カサハラ式「外反内反・浮き指・アーチ不足」を自分で改善

「足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じ!」いつも健康な人と、いつも調子の悪い人の差は「足」にあり!足裏のバランスを整えて正しい歩行を促すと、姿勢も良くなり、足・ひざ・腰・首の不調(未病)を自分でも改善することができます。「人生100年時代」を、元気に歩き抜くための知恵が凝縮された健康講座。45年間の実績に基づいた足裏バランス健康法の第一人者による講演です。8月からの実践講座は、転倒予防、足ヘバーデン、ひざの不調改善がテーマです。

講師 カサハラフットケア整体院 院長(柔道整復師) 笠原 巌

7/4(木) 13:30～15:30 3,800円
(3本指テーピング靴下プレゼント) 4522

カサハラ式 足裏バランス健康法(実践編)

講師 カサハラフットケア整体院 専属講師 関野 裕之

8/29、9/19、9/26(木) 13:30～15:30 全3回 9,450円 4514

記念フォトつき! 感動のマイナス10歳メイク

午前 午後

扶桑社

5,000人を美再生させたえがお写真館の講師が、メイクレッスンを通して年代に合った気になる悩みを解決するメイクのコツを伝授。記念写真で「最上級の私」に感動!
※普段お使いのメイク道具持参、L版写真1枚お持ち帰り

講師 えがお写真館ヘアメイクアップアーティスト 船津 有史

9/5(木) 10:00～12:00 4525
13:30～15:30 4526 各9,650円(撮影代5,000円含む)

プロの料理人から学ぶ「包丁研ぎ」

難しいと諦めていた方、コツを覚えれば自宅で使っている1本がスーッと切れる包丁に変わります。研ぎ方から手入れ方法を学び、基本の和食をご一緒に調理します。希望者のみ砥石の販売あり。
【予定メニュー】とうもろこしご飯、夏野菜の彩りサラダ

講師 織田調理師専門学校
日本料理専任講師 今井 靖人

8/21(水) 10:30～13:30
5,400円(材料費1,700円含む) 4527

笑顔いっぱい! 家族で楽しむ夏

手づくり天体望遠鏡で土星をみつけよう

親子ペア

手づくりした天体望遠鏡で、夏の夜空を見上げてみよう!グラウンドに出て、土星の環っか探しにもチャレンジ。質問タイムもあります。親子一緒に、じっくり星空をながめてみませんか。※小学生対象

講師 星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之

7/30(火) 18:15～19:45
①親子 4,550円 4539 ②こども追加 3,450円 4540
(望遠鏡代1,800円含む)

親子でおどろう! フラダンス教室

親子ペア

はじめてでも大丈夫!かわいいレイをかけ、ディズニー音楽で楽しいステップ練習の後は、笑顔いっぱいで踊りましょう!体の基礎作りにも役立ちます。 ※年長～小学生対象

講師 Hiwalani Hula Studio 代表・講師 花岡 晃子

8/6(火) 10:00～11:30
①親子 2,650円 4537 ②こども追加 1,350円 4538

小学生 はじめてのオカリナ

こども

先生のミニコンサートと「かえるの合唱」のレッスン。「見て、聴いて、吹いて」やさしい音色を体感!夏休みにひとつ、楽器が吹けるようになりませんか。プラスチック製オカリナは購入できます。 ※小学生対象

講師 オカリナ奏者 片岡 みゆき

7/29、8/5(月) 10:30～11:30
全2回 3,900円(オカリナの楽譜プレゼント) 4521

こども書道(硬筆)

こども

「書くことが楽しくなる」ことを目指して、姿勢、字形の整え方まで丁寧に学びます。夏休みに体験してみませんか。※小学3～6年生対象

講師 NHK学園講師 水品 悦子

7/29(月) 16:40～17:40
1,600円 4541

親子でオリジナルカード作り ようこそ、布コラージュの世界へ

親子ペア

ふわふわ、つるつる、キラキラ…いろいろな手ざわりや色の布を、切って、ほぐして、かさねて、オリジナルカードを作ります。さぁ、布に魔法をかけましょう!※年長～小学生対象

講師 布コラージュアートカード作家
日本芸術療法学会認定芸術療法士
Satomi(藤井 智美)

7/30(火) 10:30～12:00
①親子4,150円(材料費:1,500円含む) 4535
②こども追加 2,450円(材料費:800円含む) 4536

～甲州葡萄酒へのこだわり～ 現存する日本最古のワイナリーへ

現地講座

日本人で初めて渡仏し、醸造技術を学んだ土屋龍憲が創設したワイナリー。地下貯蔵庫や、醸造過程、葡萄畑の見学等を通して約130年の歴史の息遣いを感じましょう。南アルプスの絶景と共に、ワインと相性抜群のおつまみやプチコースをいただきます。今回特別に希少なヴィンテージを含むハイクラスな5種をテイスティング。ご希望の方はぶどう狩りもできます(別途有料)。※山梨 JR勝沼ぶどう郷駅集合・解散

講師 まるき葡萄酒㈱ソムリエ 八木 和孝

9/27(金) 11:00～15:00
8,500円(食事・テイスティング代5,000円含む) 4531

「トリプル・オカリナ」個人レッスン

5名限定

約3オクターブの音域でクラシック曲演奏の楽しみも広がる、魅力的な楽器「トリプル・オカリナ」を実際に手にとって音を出してみましょう。楽器レンタルも可能です。お気軽にご参加ください。※オカリナ経験者対象 ※各回1名

講師 オカリナ奏者 片岡 みゆき

7/8(月) ①10:00～10:30 ②10:50～11:20
③11:40～12:10 ④13:30～14:00
⑤14:20～14:50 各3,650円(楽器貸出代別:1,000円) 4524

大人のリラックスフラ

夏にぴったりなフラダンス。骨盤矯正や、姿勢改善・癒し効果もあり、すっきりと体がほぐれます。歴史や曲の意味・背景を学んだ後は初心者向けの有名曲を思いっきり踊って楽しみましょう。練習曲:「パーリーシェル」

講師 Hiwalani Hula Studio 代表・講師 花岡 晃子

8/6(火) 13:00～14:30 2,700円

無料ウクレレ&フラダンスショー 6/25(火) 12:20～12:50 国立本校ロビーにて

4523

布コラージュで作る夏のカード

繊細で深い色彩の絹・綿・レースなど多様な布で、夏のグリーティングカードを作りましょう。コラージュは布との協同作業、絵が苦手な人でも大丈夫。あなたの心を紡いだ豊かな風合いの作品は、夏のお便りや額に入れても素敵です。

講師 布コラージュアートカード作家
日本芸術療法学会認定芸術療法士 Satomi(藤井 智美)

7/11(木) 13:00～15:00 3,750円(材料費:1,000円含む) 4528

夏の健康

広池ヨーガ 真夏の養生法

NEW!

海竜社

ヨーガで夏バテの原因となる自律神経の乱れを整えます。緊張と弛緩で眠った筋肉にスイッチを入れると、血液が全身に巡ります。腰痛・膝痛が気になる方も無理せずマイペースで始めましょう。初回は宮本理事長がご登壇。直に学べる貴重な機会です。

講師 広池ヨーガ研究所代表
NPO広池ヨーガ健康学園理事長 宮本 登喜子
他 広池ヨーガ研究所講師

7/26、8/2(金) 10:00～11:30 全2回 6,300円 4520

夏をのりきる! 薬膳料理教室

NEW!

厳しい暑さに体のバランスが崩れやすい季節。食材の味や性質を知って作る食事は、薬に代わる天然の恵み。伝統的な中医学に基づき、気になる症状を改善しましょう。
7/26:体の熱を冷ます
8/23:夏の疲れを解消
9/27:かぜを予防

講師 国際中医薬膳師・薬剤師
西土井 晴子

7/26、8/23、9/27 第4(金) 10:00～13:00
全3回 15,750円(材料費6,000円含む) 4516

絞りだし模様の器を作る

NEW!

イッチンという、スポイトを使って装飾を施す技法でお皿を2枚作ります。白に白を重ねて表現される、立体感がある繊細な模様は、シンプルでいて華やか。どんなお料理にも映える、本格的な器です。

講師 日本工芸会正会員 東 典男

7/26、8/2・9、9/20(金) 10:00～12:30
全4回 16,600円(材料費・焼成費1,600円含む) 4515

くらしの消しゴムはんこ

NEW!

インクの色を変えたり、重ね押ししたり…彫り方・押し方のコツを掴んで紙や布に押してアレンジを楽しみます。7月は暑中見舞い等にぴったりの夏モチーフ又は野菜等を、8月は和風のかわいらしさで人気の、こけしを彫ります。

講師 消しゴムはんこ作家 内藤 志保

7/22、8/26(月) 10:30～12:30
全2回 5,200円(材料費別 960円/回) 4519

涼しさを演出する 苔のアレンジメント

緑の見た目が涼しげな印象になる苔のアレンジメントを作ります。知識や経験は関係なし。まずは触れて感じたまま、自分のための時間をご一緒に楽しみましょう。

講師 日本フラワーデザイナー協会講師 中尾 恵里子

7/18(木) 10:30～12:30
4,960円(材料費2,160円含む) 4530

ハーバリウムの仏花

水換えの心配がなく、みずみずしい状態で鑑賞いただけるプリザーブドフラワーで作るハーバリウム。暑い時期でも長く安心して飾ることができる仏花のアレンジメントを一対(2つ)作ります。

講師 プリザービングフラワーズ協会代表理事 浅井 薫子

7/12(金) 10:00～12:00
6,300円(材料費3,500円含む) 4529

資料請求 お問合せ・お申込は
042-572-3901

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

将棋・囲碁

プロに学ぶ!勝又清和の将棋倶楽部 勝又 清和 (公社)日本将棋連盟棋士六段 東京大学客員教授	第1・3(火) 10:00 ~12:00	将棋ソフトと大盤解説、詰将棋、対局で「指す楽しみ」を実感。	[2010] 6回(7~9月) 18,900円
将棋 ~初級から三段程度~ 内田 昭吉 (公社)日本将棋連盟棋道師範・六段	(金) 10:00 ~13:00	「定跡と手筋」の解説。自己流から脱皮し本筋の将棋を目指す。	[2004] 9回(7~9月) 16,650円
囲碁・小泉塾~基礎から棋力アップ~ 小泉 功太郎 NHK学園講師 10名限定	(月) 10:00 ~12:00	基本ルールから19路盤の対局の流れを理解し、棋力向上を目指す。	[2009] 9回(7~9月) 23,850円
ゆっくり学び、楽しむ囲碁(火) キャンセル待ち 小泉 功太郎 NHK学園講師 10名限定	(火) 14:00 ~16:00	13路または19路盤で打てる方向けのゆっくり確実に学ぶクラス。	[2006] 9回(7~9月) 23,850円
囲碁教室(火) ~5級から三段~ 小泉 功太郎 NHK学園講師	(火) 10:00 ~13:00	詰碁や実戦例を使った講義と対局や指導碁で上達。	[2003] 12回(7~9月) 25,320円
女性のための囲碁教室 樋口 奈緒子 NHK学園講師	(月) 14:00 ~16:00	19路盤で打てる方対象の初級クラス。	[2008] 10回(7~9月) 26,500円
囲碁教室(月) ~4級から三段程度~ 樋口 奈緒子 NHK学園講師	(月) 10:00 ~13:00	詰碁と宿題形式の実戦譜によって布石・中盤の戦い方を解説。後半は、対局や指導碁で大局観を養います。	[2001] 10回(7~9月) 21,200円
囲碁初級・中級~10級から三段~ 樋口 奈緒子 NHK学園講師	(火) 14:00 ~17:00		[2007] 11回(7~9月) 23,320円
小林孝之囲碁教室 ~初段をめざす・12級から三段~ 小林 孝之 NHK学園講師・日本棋院準棋士三段	(月) 14:00 ~17:00	「初段になったが自信がない方」を対象に基本定石、手筋を学びます。	[2005] 10回(7~9月) 21,000円

健康・美容

広池ヨーガ健康法~体調を整えるらくらく生活ヨーガ~ 河原 けい子/本間 睦世/羽深 田鶴子 広池ヨーガ研究所講師	(金) 10:00 ~11:30	ゆっくり血流を流し全身をほぐし、毎月テーマに沿ったポーズを行います。	[7004] 11回(7~9月) 29,700円
気功太極拳健康法 及川 勲子 全日本太極拳協会 理事長 ほか	(土) 14:00 ~16:00	中国古来の神智延命術、本場の気功太極拳を満喫します。	[7002] 11回(7~9月) 24,200円
少林寺 気功健康法 横溝 廣子 NHK学園講師 気功師・整体師	(木) 13:30 ~15:00	"自分の健康は自分自身で"をモットーに、気功を効果的に取り入れる健康法。	[7005] 11回(7~9月) 24,200円
手づくりアロマ~お肌も気分もリフレッシュ~ 高橋 あけみ AEAJアロマテラピーインストラクター・アロマブレンドデザイナー	第3(木) 10:30 ~12:00	数種の精油をブレンドした「ハンド温浴」と効能・クラフト作り。	[9003] 3回(7~9月) 7,800円

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

体験であなたにぴったりのクラス見つけよう!

ゆっくり中1英語から学ぶ英会話 キャンセル待ち 藤本 幸子 NHK学園講師 10名限定	(月) 13:00 ~15:00	「基礎からやり直して話したい」方対象。中3英語まで進級。	[3047] 10回(7~9月) 31,500円
やさしい英会話入門 キャンセル待ち ※7~9月の募集は行っていません。 10名限定	第1・3(金) 10:30 ~12:00	中学のはじめに習った単語を使い、日常会話と文法で、基礎をしっかり固めます。	[3046] 5回(7~9月) 15,000円
ゆっくり中2英語から学ぶ英会話 藤本 幸子 NHK学園講師 10名限定	(水) 13:00 ~15:00	会話力につながる実践的な方法でスムースな会話を身につけます。	[3044] 11回(7~9月) 34,650円
中3英語から学ぶ英会話(月)★ 藤本 幸子 NHK学園講師 10名限定	(月) 10:00 ~12:00	中3英語までの基本の文法を繰り返し練習します。	[3032] 10回(7~9月) 31,500円
ゆっくり学ぶ英会話★★ 藤本 幸子 NHK学園講師 キャンセル待ち	(火) 10:00 ~12:00	便利な会話表現と文法のルールを、やさしく解説しながら練習。	[3016] 11回(7~9月) 26,400円
もういちど英会話!★ 藤本 幸子 NHK学園講師 キャンセル待ち	(火) 13:00 ~15:00	基本的な文法の繰り返しと、実際の英会話の文章の練習。	[3002] 11回(7~9月) 27,500円
英会話を楽しもう★ 藤本 幸子 NHK学園講師	(水) 10:30 ~12:00	発音・聞き取りの学習を交えながら、英会話の練習をします。	[3018] 11回(7~9月) 26,400円
話せるオトナの英会話(木・午前)★ 藤本 幸子 NHK学園講師 10名限定	(木) 10:00 ~12:00	「日常の出来事を英語で話す」を、じっくりと実感していきます。	[3040] 11回(7~9月) 34,650円
英会話トーク&トーク ~レベル1~ ★★ キャンセル待ち ローラ・ラング/藤本 幸子 NHK学園講師	(金) 10:00 ~12:00	外国人講師と「聞く」「話す」、正確な発音・英語のリズムなどを養います。	[3005] 11回(7~9月) 26,950円
英会話トーク&トーク ~レベル2~ ★★★ ローラ・ラング/藤本 幸子 NHK学園講師	(金) 13:00 ~15:00	決められた話題について考えを述べ、スピーキング力を身に付けます。	[3026] 11回(7~9月) 28,600円
英会話のてほどき★ ~ネイティブと日本人、二人の講師~ ローラ・ラング/福岡 博子 NHK学園講師	(水) 10:00 ~12:00	前半は外国人講師と英会話の実践、後半に日本人講師と会話表現の学習。	[3022] 10回(7~9月) 24,500円
中学教科書で英会話トレーニング★ 福岡 博子 NHK学園講師	(木) 10:00 ~12:00	教科書「ニュークラウン」を使い"聞く""話す"の反復をします。	[3024] 11回(7~9月) 30,250円
中高年の英会話塾(中学2年~3年レベル)★★ 鶴谷 美登里 NHK学園講師	(水) 10:00 ~12:00	「聞く→読む→書く→使う」のプロセスを通して、英会話を確実なものに。	[3015] 11回(7~9月) 26,950円
中高年の英会話塾~入門~★ (中学2年レベル) 鶴谷 美登里 NHK学園講師	(水) 13:30 ~15:30	「話す」ことを中心に「聞く」「読む」「書く」の力を伸ばします。	[3019] 11回(7~9月) 26,950円
キャシーの英会話サロン★★ キャサリン・小林 NHK学園講師	(水) 10:00 ~12:00	1週間で起きた出来事、日本の行事、ニュースなどを教材にしたレッスン。	[3006] 10回(7~9月) 26,000円
エンジョイ イングリッシュ★ ワタナベ・ナオキ NHK学園講師	月2回(土) 10:00 ~12:00	日本語を使わずナチュラルな英会話が目標のレッスンです。	[3000] 6回(7~9月) 16,200円
はじめよう韓国語 金 智媛(キム ジウォン) NHK学園講師 10名限定	(火) 10:30 ~12:00	「話す・聞く・読む・書く」をしっかり習得する初心者クラス。	[3048] 11回(7~9月) 30,250円
韓国語 初級I★ 金 智媛(キム ジウォン) NHK学園講師 10名限定	(月) 10:30 ~12:00	日常会話に必要な語彙や文法、正確で自然な発音を学びます。	[3041] 10回(7~9月) 27,500円
韓国語 中級I(月)★★ 金 智媛(キム ジウォン) NHK学園講師	(月) 13:00 ~14:30	文法や語彙をマスターし、簡単な会話ができる方を対象。	[3037] 10回(7~9月) 25,000円
楽しいハングル★ キム・ユビ NHK学園講師	第1・3(水) 10:00 ~12:00	ハングルの基本文型や発音変化を覚える月2回のクラス。	[3035] 6回(7~9月) 15,600円
韓国語 中級(土)★★ 李 範根(イ ボムグン) NHK学園講師	(土) 10:00 ~11:30	「話す」「聞く」「書く」「読む」の力をバランスよく伸ばしていきます。	[3013] 9回(7~9月) 22,500円

ジュニア講座

こども書道~硬筆と毛筆~ 水品 悦子 NHK学園講師 (年長~小学6年生まで) (月)	第1・3(月) 16:30 ~18:00	筆文字と硬筆(鉛筆)を学びます。添削を通して、上達していく様子を実感。毎月、学習の成果を残すため、硬筆と毛筆、それぞれの課題を提出。	[7033] 5回(7~9月) 8,250円
(木)	第2・4(木) 16:30 ~18:00		[7038] 6回(7~9月) 9,900円

短歌・川柳・俳句

小島なおのこれから短歌 小島 なお「コスモス」会員・現代歌人協会会員	第2(火) 13:00 ~15:00	リズムを感じ基本を身につけ、名歌鑑賞と作品講評を通して、実作します。2019年4月開講。	[0092] 3回(7~9月) 8,100円
みんなで短歌 古谷 智子 NHK学園短歌友の会選者「中部短歌会」編集委員・選者 キャンセル待ち	第2(木) 13:00 ~15:00	提出作品(2首)は歌会形式でわかりやすく添削。近代、現代の名歌鑑賞もとり入れ、詠む・つくる楽しさを味わいます。	[0090] 3回(7~9月) 9,450円
花山多佳子の短歌教室 花山 多佳子 NHK学園短歌友の会選者「塔」選者	第4(火) 13:30 ~15:30		[0091] 3回(7~9月) 11,250円
神野紗希のさくさく句会 神野 紗希 俳人 キャンセル待ち	月1回の(月) 10:30 ~12:30	三句(自由題と兼題)を提出、句会(互選、講評、添削)をします。	[4011] 2回(7~9月) 5,500円
俳句 近藤教室 近藤 暁代「馬酔木」同人 キャンセル待ち	第1・3(土) 10:00 ~12:00	二句(自由題と兼題)を提出、互選と講評、添削をいたします。	[4008] 6回(7~9月) 15,000円
川柳 五十嵐 修 元NHKアナウンサー・番傘川柳本社同人	第2・4(木) 13:00 ~15:00	表現・リズムを学び、人に分かる川柳で、互選、講師選評、添削。	[4007] 6回(7~9月) 14,400円

ペン習字

※おひとりずつ添削

やさしいペン・書道(ペン・毛筆自由選択) 上野 清美 文部科学省教科書執筆 NHK学園講師 (午前)	(木) 10:00 ~12:00	「見る力(目習い)」と「書く力(手習い)」を養い、ぬくもりのある美しい手書き文字を。個々のご希望や進度にあわせて学習します。	[1029] 10回(7~9月) 21,500円
(午後)	(木) 13:00 ~15:00		[1020] 10回(7~9月) 21,500円
あなたも筆ペン上手 佐藤 順子 NHK学園専任講師	第1・3(金) 10:00 ~12:00	楷書、行書、ひらがなの基本、芳名録、年賀状と、日常に役立つものを練習。	[1040] 4回(7~9月) 8,600円
日常のペン習字 佐藤 順子 NHK学園専任講師	第2・4(木) 13:00 ~15:00	ボールペンなどで手紙、慶弔袋、楷書体や行書体で散文、和歌などを練習。	[1021] 6回(7~9月) 12,900円
ボールペン字 山崎 真由美 NHK学園講師	第2・4(水) 10:00 ~12:00	人前で自信を持って書けることを目指し、氏名・住所など目的別に練習。	[0033] 5回(7~9月) 13,500円
カリグラフィ 渡部 朋子 カリグラファーズギルド キャンセル待ち	第1・3(木) 13:30 ~15:00	アルファベットのイタリック体からはじめ、ご希望の書体を練習します。	[5013] 5回(7~9月) 11,500円

書道

※おひとりずつ添削

書を楽しむ 清水 じゅん子 NHK学園講師 第1・3(木)	第1・3(木) 10:00 ~12:00	漢字、かなの両面から学び、筆の特質を生かして書くことをめざします。大・中・小の筆に慣れ、基本点画を身につけていきます。一人ひとりのご希望、目標、進度に応じた学習で上達を図ります。	[1026] 5回(7~9月) 10,750円
第1・3(金)	午前10:00 ~12:00 午後13:00 ~15:00		午前1004 午後1005 5回(7~9月) 10,750円
第2・4(金)	第2・4(金) 10:00 ~12:00		[1033] 6回(7~9月) 12,900円
暮らしに活かす、美しい筆文字 キャンセル待ち 7名限定 清水 じゅん子 NHK学園講師	第2・4(木) 13:00 ~15:00	"筆はこびのリズム"から筆づかいの基本「縦画・横画」「はらい」「はね」を学ぶ。	[1044] 6回(7~9月) 22,500円
書を楽しむ・少人数クラス キャンセル待ち 5名限定 清水 じゅん子 NHK学園講師	第1・3(金) 15:15 ~16:45	大中小の筆を自在に、美しく書きたい、創作に挑戦したいという方のクラス。	[1000] 5回(7~9月) 18,750円
書を楽しむ・パーソナルレッスン 清水 じゅん子 NHK学園講師 (火) キャンセル待ち ※1回30分の個人レッスン	第1(火) 10:00 ~15:30	おひとりずつのご希望に応じた内容で練習課題が進む、マンツーマンのレッスン。人の目を気にせず、集中して学ぶことができます。	[1002] 3回(7~9月) 8,100円
(木) ※1回40分の個人レッスン	第1・3(木) 13:00 ~17:25		[1001] 5回(7~9月) 18,750円
(金) キャンセル待ち ※1回30分の個人レッスン	第2・4(金) 13:00 ~17:00		[1003] 6回(7~9月) 16,200円
かな入門・初級・中級 米山 睦子 NHK学園講師 第2・4(火) キャンセル待ち	第2・4(火) 13:00 ~15:00	ひとりひとりの進度に合わせたお手本で練習。「NHK学園 書道検定」を受験される方もどうぞ。入門から初級、中級へとステップアップしていきます。	[1012] 5回(7~9月) 10,750円
第1・3(木)	第1・3(木) 13:00 ~15:00		[1016] 5回(7~9月) 11,500円
第1・3(土)	第1・3(土) 13:00 ~15:00		[1035] 6回(7~9月) 13,800円
第2・4(土)	第2・4(土) 13:00 ~15:00		[1036] 5回(7~9月) 10,750円
雅な美を伝えるかな書道(入門・初級・中級) 10名限定 米山 睦子 NHK学園講師	第2・4(木) 13:00 ~15:00	基本の筆遣いから始め、進度に応じた古筆の臨書と添削で上達を図る。	[1045] 6回(7~9月) 18,000円
漢字~入門から創作まで~ 長谷川 栄子 NHK学園講師	第1・3(水) 13:00 ~15:00	はじめての方から、古典の創作へと書の世界を広めようとする方まで、希望に応じた学習ができます。	[1009] 5回(7~9月) 11,500円
漢字~古典を学び、自由制作を娯(たの)しむ~ 長谷川 栄子 NHK学園講師	第2・4(水) 13:00 ~15:30	初心者の方にもわかりやすい内容。唐の顔真卿の書を学びます。	[1007] 5回(7~9月) 14,750円
漢字とかな書道 水品 悦子 NHK学園講師	第2・4(火) 10:00 ~12:00	基礎からゆっくり、目的にあわせて半紙と半切の創作作品を段階的に。	[1011] 5回(7~9月) 11,500円
「NHK学園書道検定」合格をめざす 水品 悦子 NHK学園講師	第2・4(火) 10:00 ~12:00	はじめての方から対象。基礎を身につけ検定課題に入ります。	[1010] 5回(7~9月) 11,000円
日常の書~小筆で学ぶ~ 佐藤 順子 NHK学園専任講師 第1・3(木)	第1・3(木) 10:00 ~12:00	漢字、かな、楷書、行書、漢字かな交じり文の基本から応用まで。封筒・はがきの表書き、慶弔袋、芳名録、手紙など日常に役立つものや創作作品を小筆で学びます。	[1018] 4回(7~9月) 8,600円
第2・4(木)	第2・4(木) 10:00 ~12:00		[1019] 6回(7~9月) 12,900円

表装

初心者のための裏打ち講座 主宰 清水 達也/監修 講師 宮島 靖子 表導会	8/1、9/5、9/19(木) 10:00~12:00	3回で書道・水墨画・日本画・刺繍・貼り絵などの作品を裏打ちします。	[1038] 3回(8~9月) 7,950円
表装~掛軸・屏風~ 主宰 清水 達也/監修 講師 宮島 靖子 表導会	第1・3(木) 10:00 ~12:00	基礎技術の習得と進度に応じ掛軸、額、屏風へと進みます。	[1024] 5回(7~9月) 13,250円

歴史・文章・ことば

~書いて、語る~ 100文字エッセイ教室 八覚 正大 作家	第3(金) 13:30 ~15:30	身近な出来事を書き、音読し、思いを語り、対話を重ねます。	[4025] 2回(7~9月) 5,400円
4枚小説を書いてみよう 八覚 正大 作家	第2(木) 13:00 ~15:00	書いた小説を配布→プレゼンテーション→感想→講師講評と進めていきます。	[4001] 3回(7~9月) 8,100円
原文で読む 源氏物語 新井 英之 NHK学園講師	第1・3(火) 13:00 ~14:30	本文の朗読をし、物語の世界に思いをはせます。今期は『明石巻』です。	[4005] 6回(7~9月) 16,500円
古文書解読 ~公家の旅日記で戦国の村世界を読む~ 桜井 克己 NHK学園講師	第1・3(土) 13:30 ~15:30	九条家文書の『政基公旅引付(まさもとこうたびひきつけ)』を読みます。	[4002] 6回(7~9月) 15,000円
心をつかむ話し方 ~もっとコミュニケーション上手に~ 村松 真貴子 元NHKキャスター・エッセイスト	第3(金) 19:00 ~21:00	上手な自己紹介やスピーチを身につけ、話し方に自信をつけましょう。	[8030] 3回(7~9月) 9,000円

現地講座（アウトドア）★散策 ★★ハイキング ★★★登山

寺田浩之の東京・水辺の自然散策★ 寺田 浩之 ココペリプラス代表	第4(水) 10:00 ～12:00	「江戸の水辺でハゼを釣る」(江東区) 「都心の公園で青い宝石探し」(葛飾区)	9095 2回(7～9月) 6,400円
東京「スリバチ」地形散歩★ 皆川 典久 東京スリバチ学会会長	月1回(土) 10:00 ～13:00	「特製地形マップ」片手に 毎回6kmほどのアップダウンを制覇!	9094 3回(7～9月) 9,150円
江戸東京の歴史を探検する★ 森 和也 (公財)中村元東方研究所 専任研究員	第4(金) 13:00 ～16:00	「清澄・深川周辺を探検」 「高輪・白金台周辺を探検」	9093 2回(7～9月) 6,100円
神社・正式参拝～祈りと感謝の聖地めぐり～★ 三橋 健 元國學院大學神道文化学部教授・神道学博士 初穂料含む	第2(火) 13:00 ～15:00	「阿佐ヶ谷 神明宮(杉並区)」 「太子堂八幡神社(世田谷区)」	9092 2回(7～9月) 8,600円
切絵図で歩く「江戸の坂」歴史散歩★ 山野 勝 日本坂道学会会長	第3(火) 13:00 ～16:00	歩行距離 約8km 「虎ノ門～麻布台(港区)界隈の坂」ほか	9088 2回(7～9月) 6,600円
歴史ウォーキング★★ 山崎 常雄 NEAL自然体験活動総括指導者	第1(金) 9:30 ～15:30	歩行距離 約8km 「高麗の里を歩く」ほか	9087 2回(7～9月) 6,500円
里山を歩く★★★ 山崎 常雄 NEAL自然体験活動総括指導者	第3(金) 日帰り	「一本松・浅間嶺(武蔵五日市)」 930m・903m ほか	9081 2回(7～9月) 6,300円
関東名刹紀行★ 黒川 文子 (公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第1(水) 10:30 ～15:30	歩行距離 約4km 宝鏡寺薬師堂(山梨県) ほか	9084 2回(7～9月) 6,600円
歴史ロマン古道 ～武蔵と相模のカントリー・ロードを歩く～★ 宮田 太郎 古街道研究家 総務省地域力創造アドバイザー	第2(水) 10:00 ～15:30	歩行距離 約5km 「奥多摩むかし道」ほか	4019 2回(7～9月) 6,500円
レストランで旅するイタリア 篠 利幸 フォトジャーナリスト (公財)日伊協会理事 キャンセル待ち 食事代別	第2(金) 13:00 ～15:00	都心のイタリア料理店が会場。 硬軟さまざまに歴史や文化、芸術を。	9079 2回(7～9月) 6,800円

料理 ※調理室で実習します。

旬をギュッ!手づくり調味料を仕込む オザワ エイコ「かもしラボ」主宰 クラーク記念国際高等学校非常勤講師 材料費含む	第4(火) 10:30 ～13:30	金山寺味噌、 シーザードレッシング ほか	0025 3回(7～9月) 14,850円
魅惑の西欧菓子 伊藤 公朗 オーストリア食文化協会理事 「伊藤屋」シェフ 材料費含む	第2(火) 10:30 ～13:30	サブレ・ショコラ・アマンド、 フロマジオン ほか	0026 3回(7～9月) 14,850円
くらしの中の薬膳～からだと心にやさしいごはん～ 西土井 晴子 国際中医薬膳師 薬剤師 材料費含む	第4(金) 10:00 ～13:00	夏の疲れを解消する食材 かぜを予防する食材 ほか	0022 3回(7～9月) 15,750円
「日本料理」～毎日の献立から季節のおもてなしまで～ 今井 靖人 織田調理師専門学校 日本料理専任講師 材料費含む	月1回の(土) 10:00 ～13:00	加薬御飯、秋刀魚の鞍馬煮、 笹身と三つ葉のサラダ ほか	0021 3回(7～9月) 14,100円
男の料理 蓮本 宣子 料理研究家 材料費含む	第1(土) 10:30 ～13:00	五目ビーフン、 鶏の唐揚げ(香味ソース)、 ザーツァイスープ	0009 3回(7～9月) 15,600円
手打ちそば・うどん教室 藤田 敏夫 稲城市花子茶屋 材料費含む	第2(土) 13:30 ～16:00	石臼で挽く究極のそば粉で本格的な そば打ちを。男性に人気です。	9089 2回(7～9月) 8,400円

花

「プリザーブドフラワー」アレンジメント 浅井 薫子 プリザーピングフラワーズ協会 代表理事	第2(金) 10:00 ～12:00	素敵なインテリア用品を作りながら、 基本の扱い方を学びます。	9043 3回(7～9月) 6,900円
～生花から自分でつくる～ 手づくりプリザーブドフラワー 浅井 薫子 プリザーピングフラワーズ協会 代表理事	第2(金) 10:00 ～12:00	生花を特殊な加工液に漬け込み 加工しアレンジメントを楽しみます。	9004 3回(7～9月) 6,900円
花レッスン! 中尾 恵里子 日本フラワーデザイナー協会講師	第3(木) 10:30 ～12:30	生花や様々な花材で季節の花合わせ を楽しみます。五感を大切に。	8095 3回(7～9月) 7,800円

華道・茶道

テーブル(立礼)で楽しむ茶道・表千家 佐伯 宗安 表千家茶道教授 キャンセル待ち 水屋料含む	第4(月) 10:30 ～12:30	割稽古(茶道具の扱い方、お菓子の いただき方など)から進めていきます。	8051 3回(7～9月) 9,600円
いけばな池坊 土田 紅遥 家元池坊華道教授 花材費含む	第2・4(水) 10:00 ～12:00	草木の自然美、現代感覚での 美の捉え方などを学びましょう。	8052 5回(7～9月) 17,500円
嵯峨御流のいけ花 黒瀬 智甫 嵯峨御流正教授 花材費含む	第2(土) 10:00 ～12:00	一木一草一輪を大切にしながら、 基礎技術を身につけていきます。	8053 3回(7～9月) 10,500円

手芸・工芸

ナンタケットバスケット (午前) 咲花 一恵 New England Nantucket Basket Association 日本ナンタケットバスケット協会 公認インストラクター キャンセル待ち	第2・4(火) 10:00 ～12:00	フォーマルな席でも持つことができる 唯一のバスケットは、修理をしながら 代々受け継ぐ由緒ある芸術品。 基本のラウンドバスケット制作から はじめ、蓋付き丸形、楕円型など制作。	9057 5回(7～9月) 25,000円
ナンタケットバスケット (午後) キャンセル待ち	第2・4(火) 13:00 ～15:00		9058 5回(7～9月) 25,000円
陶芸～土とのふれあい～ 東 典男 日本工芸会正会員 材料費・焼成代含む	(金) 10:00 ～12:30	ネズミ志野、イッチン(絞りだし)の器と 自由作品を通して愛着ある一品を。	9046 11回(7～9月) 45,650円
～広瀬光治が贈る～ 優雅なメッシュワーク 広瀬 光治 ニットデザイナー キャンセル待ち	第3(水) 10:00 ～15:00	かぎ針のモチーフをかがりの テクニックでつなぐメッシュワーク。	9070 3回(7～9月) 20,700円
押し花アート (入門) 今井 巴七江/笠松 ヤエ子 柳川押花学園講師	第2・4(火) 10:30 ～12:30	押し花技法、花の処理、保存法、 採取方法ほか、自然の花をそのままの 色で製作する技法を習得します。	9027 5回(7～9月) 11,000円
押し花アート (中級)			9042 5回(7～9月) 12,500円
手織り・裂き織り (入門) 今井 香里 日本生涯学習協議会 リビングアート手織倶楽部講師	第1(木) 10:00 ～12:00	ランチョンマットからはじめ、 古くなった着物やYシャツ、 ネクタイなど布を裂き、卓上織り機で 新しい布としてよみがえらせます。	9055 2回(7～9月) 6,000円
手織り・裂き織り (倶楽部)			9056 2回(7～9月) 8,100円
サコタカコ創作ビーズ織り (初級) 藏方 律子 サコタカコ創作ビーズ織り講師	第1・3(水) 13:00 ～15:00	プログラムに沿って、カトレアの ペンダントからはじめ、ブローチ、 ネックレス、小物入れと 段階を踏んで制作します。	9002 6回(7～9月) 13,200円
サコタカコ創作ビーズ織り (上級)			9001 6回(7～9月) 14,400円
消しゴムはんこを作ろう! 内藤 志保 消しゴムはんこ作家	第4(月) 10:30 ～12:30	図案に沿って、文字やモチーフを彫り、 紙や布に押してみましょう。	0053 2回(7～9月) 5,200円
羊毛フェルト 千賀 寿美子 ウィズクラフト主宰	第4(水) 10:00 ～12:00	専用針を羊毛に刺し、動物や お人形などの作品を完成させます。	0059 3回(7～9月) 7,500円
カービング～石けん・くだもの・野菜～ きむら なお子 カービング・サロン・KIZUNA講師 材料費含む	第2(水) 10:00 ～12:30	タイの伝統工芸。フルーツや野菜、 石けんを華やかに彫刻します。	0054 3回(7～9月) 14,250円
はじめてのつまみ細工・つまみ画 佐田 園子 佐田つまみ画研究所	第2(金) 10:00 ～12:00	四角い絹の小布を三角に折りたたみ、 貼る、江戸時代から続く伝統の技。	9030 3回(7～9月) 6,600円
はじめての鎌倉彫 宝亀 宝山(ほうき ほうざん) 鎌倉彫一陽会講師 8名限定	第2・4(火) 13:30 ～16:00	刀の持ち方、基本の彫り方、 刀の研ぎ方から始め、お盆、茶托、 銘々皿等、カリキュラムと進度に応じた 彫り方を学びます。	5053 5回(7～9月) 14,000円
鎌倉彫 宝亀 宝山(ほうき ほうざん) 鎌倉彫一陽会講師	第2・4(火) 10:00 ～12:30		5052 5回(7～9月) 12,000円

仏教

仏教って何?～仏教聖典へのいざない～ 堀内 伸二 日印文化交流ネットワーク事務局長 (公財)中村元東方研究所 専任研究員	第3(火) 10:00 ～16:00	「仏教は、何を教えようとしているのか?」 聖典に眼をむけ、ゆっくり紐解きます。	4018 3回(7～9月) 8,850円
イチから学ぶ日本仏教 キャンセル待ち 黒川 文子 (公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第2・4(金) 13:00 ～15:00	「漢訳仏典」「江戸時代の仏教の様子」など、 歴史・信仰・文化の面から学びます。	4012 6回(7～9月) 16,500円
坐禅に安らぐ～道元禅の教え～ 来馬 正行 武蔵野・観音院住職(曹洞宗老師)	第4(木) 10:00 ～12:00	椅子に座っても参加できます。 『正法眼蔵随聞記』を読み解き、人生の 根源にかかわる説示に触れます。	4020 3回(7～9月) 8,700円
仏像彫刻～入門から経験者まで～ (火) 満辺 了恵 NHK学園 仏像彫刻講師	月1回の(火) 10:30 ～15:30	初めての方は、先ず木のボール(丸)を 彫りながら、ノミや彫刻刀の使い方、 木の性質を理解していき、『地蔵菩薩』の 全身像を1年以内の完成を目指します。	5050 3回(7～9月) 16,350円
仏像彫刻～入門から経験者まで～ (月)	月1回の(月) 10:30 ～15:30		5051 3回(7～9月) 16,350円
仏画入門 山田 美和 (公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第1・3(木) 10:00 ～12:00	基礎技法から、講師オリジナルの下図 をなぞる"写仏"、さらに経典の決まり事に 沿って描く"仏画"を学びます。 経験者の方は、紺地、絹本にも挑戦。	0045 4回(7～9月) 10,800円
仏画 山田 美和 (公財)中村元東方研究所 東方学院講師	第1・3(木) 13:00 ～15:00		5007 4回(7～9月) 10,800円
やさしい梵字仏～幸せを祈る文字～ 窪田 成円/山本 孝円 国際梵字仏協会会長(監修) 国際梵字仏協会講師	第3(月) 13:00 ～16:00	優美な正書体の梵字をテキストと 特製の朴筆を使って学びます。	1025 3回(7～9月) 9,000円

絵画

水で溶かして描く油絵 ～ニオイがなく、からだにやさしい～ 櫻井 重和 NHK学園講師	第1・3(火) 13:00 ～16:00	画材は油絵経験者も迷うことなく使え、 完成作品は本格的な仕上がりです。	5021 6回(7～9月) 18,300円
水彩画の魅力 櫻井 重和 NHK学園講師	第1・3(土) 13:30 ～16:00	下描きから構図のきめ方、透明感を 生かした仕上げ方を学びましょう。	5022 6回(7～9月) 16,800円
ペン画・水彩画(混合技法)の世界 白岩 繁夫 NHK学園講師	第2・4(土) 13:00 ～15:30	鉛筆、ペン(耐水性)、色鉛筆や パステルなど多様な画材によって 変化するテクニックを学びます。	5003 5回(7～9月) 12,000円
デッサン 蒲生 俊紀 洋画家	(木) 10:30 ～12:30	物の見方、形の捉え方から始め、 明暗の幅を広げ絵画を楽しみます。 水彩・油絵へ進む基礎作りを。	5005 10回(7～9月) 23,000円
油絵 蒲生 俊紀 洋画家	(木) 13:30 ～16:30	表現の自由性を大切に、自己流を伸ばし、 油絵の魅力を追求します。	5006 10回(7～9月) 30,000円
気軽に淡彩・スケッチ (月) 蒲生 俊紀 洋画家	(月) 10:30 ～12:30	「どのように描いてよいかわからない」 「画材をどう使えばよいか」などの 疑問に答え、風景・静物・人物と 織り交ぜたマンツーマン方式の学習。	5032 9回(7～9月) 21,600円
気軽に淡彩・スケッチ (金)	(金) 10:30 ～12:30		5023 11回(7～9月) 26,400円
～心で感じたことを大切に表現する～ 水彩画入門 石原 葉子 NHK学園講師	(金) 13:30 ～16:30	技法だけでなく「何を描きたいか」を 大切に「自分の絵」を描きます。	5004 8回(7～9月) 19,200円
水彩スケッチ 白岩 繁夫(第1・3担当)/ 白岩 薫(第2・4担当) NHK学園講師	(水) 13:30 ～16:00	日々の暮らしの中で目にするものを、 短時間で生き生きと豊かに 表現しましょう。	5018 11回(7～9月) 26,400円
心を贈る絵手紙 岡本 和子 日本絵手紙協会公認講師	第2・4(水) 10:00 ～12:00	ヘタでいいヘタがいいがモットーの 絵手紙。レモンやパプリカなどハガキ 一杯に大きく描くことからスタートし、 巻き紙などにも挑戦します。	5029 5回(7～9月) 12,000円
絵手紙(四季) 早川 美知江 日本絵手紙協会公認講師	第1・3(水) 10:00 ～12:00		5031 5回(7～9月) 12,000円
水墨画～はがき絵から額絵まで～ 松尾 恵生 現代水墨画協会同人	第1・3(水) 10:00 ～12:00	筆づかいと墨を用いた伝統的な 描法(筆法)を、進度に合わせ学びます。	5008 6回(7～9月) 15,000円
缶羊・墨画教室 鈴木 缶羊 NHK学園講師	第1・3(火) 10:00 ～12:00	進度に応じたお手本に沿って、墨の 美しさ、不思議さを味わい描きます。	5017 6回(7～9月) 14,400円
俳画のてほどき 小森谷 香統 NHK学園講師	第1(金) 13:30 ～15:30	四季の画に俳句を賛した手本を参考に、 筆づかいや余白の妙を学びます。	5027 3回(7～9月) 7,200円
やさしい日本画 小滝 雅道 京都造形芸術大学 通信教育部 日本画教員 キャンセル待ち	第1・3(水) 10:00 ～12:00	初めての方は鉛筆での写生から、 経験者は、技術に応じて進めます。	5015 6回(7～9月) 14,400円

写真

デジタル・レディース写真教室 小林 哲是 NHK学園講師	第1・3(木) 13:00 ～15:00	デジタルカメラの扱い方・構え方・ 撮り方、機能を撮影と講評で学習。	0004 5回(7～9月) 11,500円
写真教室～撮影実習と作品講評～ (木) 小林 哲是 NHK学園講師	(木) 10:00 ～12:00	野外実習では、季節の花や風景、 祭事などを中心に撮影を行い、教室では 撮影した写真をプロジェクターに投映し、 講師の講評を受け、基本的な技術の ステップアップをはかっていきます。	0003 11回(7～9月) 27,500円
写真教室～撮影実習と作品講評～ (金)	午前10:00 ～12:00 午後13:00 ～15:00		午前0001 午後0002 11回(7～9月) 27,500円

音楽

ウクレレde簡単な楽曲をソロ演奏(初級) 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・ プロウクレレ奏者	第1・3(水) 10:00 ～11:20	ドレミ(音階練習)からはじめ、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。 J-POPやハワイアン、ポップスなど、 ジャンルを超えた楽曲のメロディで 「ウクレレがこんな風に演奏出来る なんて・・・」 今までのイメージが変わります!	6013 6回(7～9月) 19,320円
お気に入りのJ-POPをウクレレで!(中級) 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・ プロウクレレ奏者	第1・3(水) 11:30 ～13:00		6007 6回(7～9月) 19,320円
～ドレミからソロ演奏まで～ 超入門・ウクレレ教室 海田 祐樹史 アイランドウインズリーダー・プロウクレレ奏者	第1・3(水) 13:30 ～15:00		6006 6回(7～9月) 19,320円
オカリナで大好きな曲を! ～初級・中級クラス～ 片岡 みゆき オカリナ奏者 キャンセル待ち	第2・4(金) 10:00 ～11:30	「ドレミ」の音からはじめ、もち方、 指穴の押さえ方、音の出し方など、 対象レベルに沿ったクラスをご用意。 温かみのある音色で、懐かしい日本の 唱歌や世界の名歌を吹きましょう。	0070 5回(7～9月) 13,500円
基本ができる方のオカリナ教室 片岡 みゆき オカリナ奏者 10名限定	第2・4(金) 13:00 ～14:00		6005 5回(7～9月) 13,500円
超入門・オカリナ教室 片岡 みゆき オカリナ奏者 10名限定	第2・4(金) 14:10 ～15:10		6008 5回(7～9月) 13,500円
～人生はいつまでも青春～ ギター教室(ソロのレッスン) 滝波 嗣雄 日本ギター連盟正会員	第2・4(土) 10:00 ～12:00	アコースティック、クラシックギターが 対象。練習曲はご希望に合わせます。	6009 5回(7～9月) 15,000円
弦楽合奏教室(一般経験者) ～N響団友・元ロイヤルコンセルトヘボーによる～ 村上 和邦 バイオリン奏者	(土) 10:00 ～11:30	ハイドン、モーツァルト、ベートーベンの カルテットなど数回で1曲仕上げます。	0007 7回(7～9月) 22,400円
扇靖流 大正琴～アンサンブル～ 岩佐 扇靖 扇靖流家元	第1・3(水) 10:00 ～12:00	指運び、リズムの取り方からはじめ、 童謡、クラシックと幅広いジャンル。	6003 6回(7～9月) 16,200円
シニアのためのピアノ教室(月)・(土) 石丸 由理 音楽家	(月)または(土) 11:00～ 個人レッスン終了迄	ひとり20～30分、月に一度の個人レッスン。 「子どもの頃に習ったきり」 「音符は読めないが楽器を弾けるように なりたい」という方。 音の仕組み、楽曲など音楽を総合的に 学習して演奏を楽しみます。	月6001 土6004 3回(7～9月) 9,450円
シニアのためのバイオリン教室(月)・(土) 石塚 みどり ユリ・リトミック教室講師	(月)または(土) 11:00～ 個人レッスン終了迄		月6018 土6017 3回(7～9月) 9,450円
歌いましょう!我が心の歌 片桐 和子 声楽家・NHK6代目うたのおねえさん/ 種村 久美子 ピアニスト キャンセル待ち	第2・4(木) 13:30 ～15:30	童謡・唱歌・世界の抒情歌を、 ピアノ伴奏に合わせ練習します。	6002 5回(7～9月) 11,750円
身近に楽しむクラシック音楽 ～バッハの名曲を聴こう～ 長岡 英(めぐみ) 武蔵野音楽大学講師	月1回の(火) 10:30 ～12:00	聴きどころや創作の背景を紹介。 音楽室で、CDや映像を味わいます。	6010 3回(7～9月) 8,100円

◀◀ 詳細は中面（P2.3）へ　すでに開講中！今から見学（無料）・体験受講ができる講座を掲載しています。

オススメ！ 新しい世界へ！

小島なおのこれから短歌

いつも通りの日々に、たくさんの歌の入り口が隠れています。日々の情景や思いを三十一文字に込めて歌を詠みましょう。秀歌やみなさんの作品鑑賞を通して、短歌の味わい方をゆっくり、楽しみながら学びます。

講師 小島 なお
第2（火）13:00～15:00　0092

はじめよう韓国語

日本語と似た表現が多い、親しみやすい韓国語。初心者の方を対象に間違いを気にせずに、丁寧なレッスンで楽しみながら学びます。実際の会話を想定した場面や文化の話・基礎からの文法など「話す・聞く・読む・書く」をしっかり習得できます。

講師 金 智媛（キム ジウォン）
（火）10:30～12:00　3048

中学教科書で英会話トレーニング

中学の教科書「ニュークラウン」を使って、前半はListening&Speakingを、後半Talkingの力を楽しくトレーニングします。中学英語で日常会話のコミュニケーションを目指しましょう！

講師 福岡 博子
（木）10:00～12:00　3024

プロに学ぶ！ 勝又清和の将棋倶楽部

現役棋士六段のわかりやすい解説が定評の初心者クラス。今期は飛車の指し方を学びます。将棋界の旬な話題やタイトル戦の解説、詰将棋や指導対局を通して、ゆっくり楽しみましょう。

講師 勝又 清和
第1・3（火）10:00～12:00　2010

くらし

エンジョイ イングリッシュ

月2回の週末、英語で聴き、考え、話し、ネイティブの先生と英会話を楽しみましょう！「異文化に触れたい！」「英語で歌ってみたい！」「とにかくエンジョイしたい！」方、welcome!

講師 ワタナベ・ナオキ
月2回（土）10:00～12:00　3000

気軽に淡彩・スケッチ

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

講師 蒲生 俊紀
（月）または（金）
10:30～12:30　5032 5023
講師画：「花と器と」

ペン画・水彩画（混合技法）の世界

鉛筆・耐水性のペン・コンテ・色鉛筆やパステルなど、画材によって変化する絵の奥深さを学びます。作品は1～数回で仕上げ、作品ごとの表現の狙いを大切にポイントを絞った講評をいたします。

講師 白岩 繁夫
第2・4（土）13:00～15:30　講師画　5003

女性のための囲碁教室

女性の活躍が話題の囲碁。19路盤で打てる方対象の初級者向けのクラスです。勝ち負けにこだわらず「楽しく打つ」ことを目指し、毎回復習・対局を繰り返して、着実な棋力アップを目指します。

講師 樋口 奈緒子
（月）14:00～16:00　2008

心をつかむ話し方 ～もっとコミュニケーション上手に～

人前で話す機会が多い方、「話す力」を磨いて人間関係を円滑にしたい方におすすめ。テーマに沿った短いスピーチや朗読、目で見たものを言葉にする練習を通して、コミュニケーション上手を目指しましょう。

講師 村松 真貴子
第3（金）19:00～21:00　8030

半紙大の作品で はじめての裏打ち　NEW!

ご自身やご友人の作品を裏打ちしませんか。しょうふ糊使用の、伝統的な表装技術を学びます。書画、染め、刺繍などの色をより鮮やかに際立たせる本格的な裏打ちを3回でマスターいたします。

講師 監修 清水 達也、講師 宮島 靖子
8/1、9/5・19（木）10:00～12:00
全3回 7,950円（教材費別:10,350円）　1038

はじめての鎌倉彫　8名限定

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

講師 宝亀 宝山
第2・4（火）13:30～16:00　5053

超入門・ウクレレ教室 ～ドレミからソロ演奏まで～

ドレミの弾き方から始め、指の使い方や力の入れ方など、基礎をしっかり身につけるとイイ音が出るようになります。まずは一曲、確実にマスター。「楽器を弾けるようになりたい！」そんな夢を実現しましょう。

無料ウクレレ＆フラダンスショー　6/25（火）12:20～12:50　国立本校ロビーにて

講師 海田 祐樹史
第1・3（水）13:30～15:00　6006

男性にも人気！

手打ちそば・うどん教室

打ちたて、茹でたては、格別です。鉢と延べ棒の使い方からはじめ、二八そば、100%なま粉の打ち方、うどんなど、本格的に学びます。つゆやかえしの作り方も。初めての方、男性に人気の講座です。

講師 藤田 敏夫
第2（土）13:30～16:00　9089

男の料理教室 中華と和食　NEW!

初心者歓迎！基本を学び、五感をフル稼働して作る楽しさを味わいませんか。
8月：牛肉とトマトの炒めもの、春雨サラダ他
9月：魚の煮つけ、炊き込みごはん、他

講師 蓮本 宣子
8/3、9/7（土）10:30～13:00
全2回 10,400円（材料費4,000円含む）　4518

坐禅に安らぐ ～道元禅の教え～

忙しい日常生活からひととき離れ、静かに坐ってみませんか。坐禅の後は、永平寺の開祖「道元」の日々の言葉を記録した「正法眼蔵随聞記」を読み解きながら、人生の根源にかかわる説示に触れます。

講師 来馬 正行
第4（木）10:00～12:00　4020

写真教室 ～撮影実習と作品講評～

写真を趣味にして、あなたの日常をドラマチックに切り取りませんか。野外実習と教室での講評を繰り返し、基本技術の向上をはかります。仲間の存在が写真ライフをより豊かに。
※金曜クラスもあります。

講師 小林 哲是
（木）10:00～12:00　0003
講師撮影

書道

日常の書

自分の住所・名前を書き、どんな癖があり、どう直せばよいかアドバイス。上達の実感を得ながら進んでまいります。暑中見舞いと宛名、かな、手紙の書き方、和歌や俳句、祝儀・不祝儀袋などを学びます。

講師 佐藤 順子
①第1・3（木）②第2・4（木）
10:00～12:00　1018 1019

やさしいペン・書道

「見る力（目習い）」と「書く力（手習い）」を養い、お一人お一人のご希望や進度にあわせて、くらしに役立つぬくもりのある美しい手書き文字を学びます。
※ペン・毛筆自由選択

講師 上野 清美
（木）①10:00～12:00 ②13:00～15:00
10回（7～9月）21,500円　1029 1020

漢字～入門から創作まで～

書道を始めようとする方の基礎学習から、古典を学んだことがあり創作へと書の世界を広めようとする方まで、各々の力に応じたきめ細かいアドバイスで上達をはかります。

講師 長谷川 栄子
第1・3（水）13:00～15:00　1009

書を楽しむ

漢字・かなの両面から「筆の特質を生かして書く」ことをめざします。生活に書を活かせるよう、ご希望に応じ実用書に触れます。はじめて筆を持つ方、基本から学びたい方の講座です。
※金曜クラスもあります。

講師 清水 じゅん子
第1・3（木）10:00～12:00　1026

アウトドア ※現地集合・解散

「江戸の坂」歴史散歩 ～谷中から西日暮里を歩く～

江戸後期の切絵図は街並みが一目でわかる驚くほどの正確さ。切絵図と現代地図を手に、江戸の坂と、明治以降にできた坂を踏破する試みです。寺町として有名な場所を、江戸の人の気分になって歩いてみませんか。

講座資料

講師 山野 勝
9/17（火）13:00～16:00
3,300円　4533

神社・正式参拝 ～祈りと感謝の聖地めぐり～

古来より、人々の心の支えであり、地域社会の和合のシンボルである神社。その歴史解説や参拝の作法を学びながら、月1回由緒ある一社を「正式参拝」し、心洗われる時間を過ごしましょう。

神田神社 拝殿

講師 三橋 健
第2（火）13:00～15:00　9092

東京・水辺の自然散策

大都会にも、驚くほど豊かな自然が今なお溢れている…。「人と自然をつなぐ」をテーマに、月に一度、都市の水辺を自然散策しませんか。野草や野鳥、干潟の生物、7月には童心にかえりハゼ釣りの手ほどきも。

講師 寺田 浩之
第4（水）10:00～12:00　9095

レストランで旅するイタリア

講師厳選の会場で、経験豊富なシェフが紡ぎ出すフルコースのランチとイタリア各地のワインを堪能しながら、歴史・芸術・食文化等、様々な角度からイタリアの楽しみ方をご紹介。
◎会場：表参道「リストランテ カッパス」

講師撮影

講師 篠 利幸
6/27（木）13:00～15:00
9,500円（食事代:6,000円含む）　4532

里山トレッキング入門 浅間嶺をあるく

古甲州街道といわれる浅間尾根を、風張峠から小岩へ心拍数を上げずに、ゆっくり歩きます。整備された登山道で、初心者の方も比較的安全なルートです。
※歩行距離7.8km

講師 山﨑 常雄
9/20（金）8:40～15:45
3,500円　4534

お申し込み方法〈先着順です〉
●まず、お電話かホームページからご予約をしてください。 ●予約された方は、NHK学園より払込取扱票をお送りいたします。到着後1週間以内に受講料を添えて、郵便局またはコンビニエンスストア、もしくはスクール窓口でお手続きをお願いいたします。 ●入会金は無料です。 ●受講料は消費税込です。 ●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。
●現地講座は、交通費・入館料等は自己負担となります。

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。

※掲載の写真はイメージです。