

NHK学園くにたちスクール

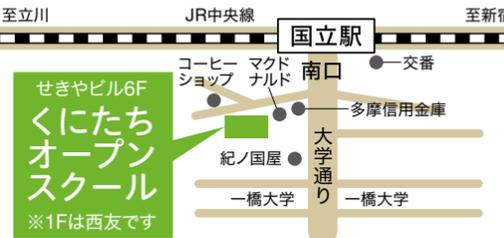
✓入会金無料! ✓見学無料! ✓体験大歓迎!

春の講座ガイド2019

☎ 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



子ども・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 ※国立本校オープンスクールの講座もご案内中。ホームページをご覧ください。

教室で旅を楽しむ

NEW 短期6回 しごさんえんご 「信貴山縁起絵巻」を読む

日本大学非常勤講師 渡邊 浩史
「源氏物語絵巻」に、日本三大絵巻の一つとされる平安時代の一大傑作国宝「信貴山縁起絵巻」を読み解きます。摩訶不思議なストーリーが躍動感ある軽妙な筆致で描かれた「信貴山縁起絵巻」。絵画や歴史、風俗、古文書に興味のある方にお勧めです。
第2・4(木) 10:00~12:00 (4/11~)
3か月6回 16,800円(教材費別600円) [3087]

1日講座 トラベルキャスターが案内する 日本おみやげ紀行

トラベルキャスター 津田 令子
NHK Eテレ「趣味どきっ!」、雑誌でも活躍中の津田令子さんによる、教室で楽しむ旅講座です。映像を使って日本各地の穴場の観光地を巡ります。また、津田さんセレクトによるお土産の食べ比べもあります。
4/25(木) 13:30~15:00
3,000円(教材費別800円) [9591]

NEW 短期4回 ステップアップ中国語会話 ~文法・発音集中講座~

首都大学東京 オープンユニバーシティ講師 常 宏
講座では中国の有名な漢詩を使って発音の集中トレーニングと入門~初級レベルの文法をおさらいします。さらに実践の英会話・旅行会話でブラッシュアップします。
第2・4(火) 13:15~15:00 (4/9~)
2か月4回 10,800円(教材費別500円) [3038]

NEW 短期6回 フランス語 ~文法・発音集中講座~

NHK学園講師 ヴァンソン・シャードンロー
文法と発音にテーマを絞ってフランス語を学びます。錆びついたフランス語を磨きなおしたい方、文法の基礎や発音を学びなおしたい方におすすめの集中講座です。
第1・3(金) 16:45~17:45 (4/5~)
3か月6回 12,000円 [3039]

NEW 全10回 英語力不問! 発音サプリ®基礎編 ~発音とイントネーションを身に付けよう~

発音サプリ®ラボ公式インストラクター 中村 加代子
カタカナ英語にサヨナラして、自信を持って英語で話しませんか。目からウロコの発音サプリ®メソッドで英語力に関係なく、誰でもネイティブの発音に近づけます。やさしい単語と文章で英語のリズムを身に付け、表現力UP!リスニングもUP!正しく通じる発音と美しいイントネーションのコツをマスターできる基礎編です。
1日体験 3/28(木) 11:00~12:00 2,500円 [9593]

原則第1・3(木) 11:00~12:30 (4/18~)
6か月10回 29,000円(教材費別4,000円) [3006]

NEW 短期6回 海外旅行をもっと楽しむ! 旅する英会話

NHK学園講師 中間 すみれ
海外旅行でとっさにキーワードが言えたら、旅の楽しみがもっと広がります! 講座では海外旅行の場面に合った簡単な英語表現が瞬時に出来るよう、実践的なトレーニングを行います。CD付カラー改訂版『海外旅行でよく使うひと言英会話』(中経出版1,728円)をテキストに、置き換え単語や役立つ関連情報を使いながら場面ごとのロールプレイを通して実践力を磨きます。対象レベル:入門~初級 テキストレベル:中学英語
第2・4(火) 10:00~12:00 (4/9~)
3か月6回 16,200円 [3041]

いきいき英会話 夜

NHK学園講師 ジョシュア・ハーマントリー
英語だけで授業を進める、夜の英会話講座です。フリートークも交えながら、プリントのトピックをもとに受講者同士が英語で意見交換します。英語で考え、話す有意義な実践講座です。
毎週(水) 18:30~20:30
3か月12回 32,400円 [3005]

はじめてのドイツ語 土

NHK学園講師 柴田 暖子
初めてドイツ語にふれる方、首勉強したけれど、もう一度最初からやり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。
第1・3(土) 10:00~12:00
3か月6回 16,200円 [3019]

教養を身につける

1日講座 心と心をつなぐ絵手紙

NHK学園通信講座「絵手紙」監修者・絵手紙創始者 小池 邦夫
絵手紙の創始者小池邦夫氏を招き、絵手紙のもつ魅力を聞く会です。お話のあとは、実際に絵手紙を書いてみます。「へたでいい」ハタがいい。氏が紡ぐ言葉とともに心豊かな絵手紙の世界を味わいましょう。(会場: NHK学園国立本校)
4/19(金) 13:30~15:30
3,850円 [9600]

NEW 手相の見方(初級1) 土

手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝
人間関係や職場でのコミュニケーションにも役立つ、人気の手相学。手相を学ぶことで、自分の個性、運気の流れや健康状態などがわかります。基本的な知識を丁寧に解説しますので、実践的に楽しく学べます。
第4(土) 13:30~15:00 (4/27~)
6か月6回 16,800円 [1043]

NEW 短期2回 書を楽しむ

NHK学園講師 清水 じゅん子
これから書道を始めたい方、もう一度学びなおしたい方におすすめの体験講座。講師がお手本を用意しますので書くポイントをしっかりおさえ、上手に書けるよう練習しましょう。心を落ち着け、書に向き合うゆったりとした時間を過ごしてみませんか。
第2・4(木) 10:00~12:00 (4/11・4/25)
1か月2回 4,400円 [1040]

NEW 短期6回 超初心者のための囲碁入門教室(土曜・島田クラス) 土

NHK学園講師 島田 広美
囲碁を知らない方、ルールを知っていても打ったことがない方のための入門クラス。あなたもルールを学び、囲碁を打てるようになります。講師は、NHK教育テレビ「囲碁の時間」で、棋士の聞き手を務めた島田広美講師(1986年~1990年まで)。わかりやすい教え方に定評あり!
毎週(土) 12:00~13:00 (4/6~)
3か月6回 14,100円(教材費別600円) [2022]

※写真はイメージです。

新しい季節、ワクワクすること始めよう

NEW 短期5回 鉢植えて始めるブルーベリー栽培 ~この夏、極上のもぎたて果実を食べよう~

東京農工大学准教授・博士(農学) 伴 琢也
ブルーベリーは枝についているときしか熟さないため、栽培した人だけが完熟果実を味わえる果樹。講座では、実際に苗を購入し、育て方や収穫、果樹栽培の基本、初心者でも失敗しない栽培のコツを学びます。この夏、極上の完熟ブルーベリーの収穫と一緒に目指しましょう。
第2・3・4(月・水) 10:30~12:00 (4/8~)
3か月5回 15,000円(教材費別2,500円程度) [0084]

NEW 英国式作法で紅茶をたのしむ

英国紅茶&マナー研究家 奈良 禎子
季節やテーマに沿って数種類の紅茶をテイティングしながら、おいしい淹れ方や茶葉の産地による味の違いなどを学びます。また、イギリス式の作法なども身につけていきます。
第2(月) 13:30~15:30 (4/8~)
6か月6回 18,000円(教材費別各回2,000円) [4051]

NEW 短期4回 ~コラージュ創始者・ピカソから学ぶ~ コラージュ技法 Le Collage

美術家・日本美術家連盟会員 小西 朝子
絵画における「コラージュ」はキュビズム時代にピカソが始めたパピエ・コレに端を発します。ピカソとブラックによる「コラージュ技法」を通して、パリに美術家である講師がその本質を分かりやすく読み解きます。制作もしますのでその面白さ、奥深さが体験できる講座です。
第2・4(金) 13:30~15:30 (5/10~)
2か月4回 12,600円(教材費別3,300円) [5075]

NEW 短期4回 はじめてさんのエンジョイ・フラ

クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール アールアライ中野・ケーハウオル坂本
フラを踊ってみたい、はじめてさんのための短期講座。ハワイアンミュージックに合わせて、基本をしっかりと身につけます。初心者の仲間と一緒に、気兼ねなく踊ってみましょう。
毎週(月) 15:15~16:15 (4/1~)
1か月4回 8,800円 [8000]

NEW 短期2回 フランス伝統工芸 カルトナージュ ~春色のチケットホルダー~

アトリエ青い線緑主宰 小笠原 和子
表面はフルーツを寄せたシンプルなデザイン。中面には花柄の布を貼ります。アクセントにタッセルをつけた上品な雰囲気チケットホルダーです。チケットだけでなく通帳等も入れることができます。カラーはピンクとブルーからお選びください。サイズ:横12cm×縦22cm
第3(木) 10:15~12:15 (4/18・5/16)
2か月2回 6,400円(教材費別1,800円) [9091]

NEW 短期8回 和裁初心者のための浴衣づくり

NHK学園講師 中島 富美江
和裁初心者のための、大人用の浴衣をつくる講座です。着物の基本となる浴衣をイチから仕上げること、和裁の基本を学ぶことができます。布を裁つところから始め、浴衣を手縫いで縫っていきます。今年の夏は手づくりの浴衣で過ごしませんか。
第1・3(火) 10:00~12:00 (4/2~)
4か月8回 25,600円(教材費別1,000円) [8110]

NEW 短期3回 はじめてのポタニカルアート

植物画家 山田 道恵
花脈まで繊細に描くポタニカルアートに挑戦。初回は、基本のバロの花びらを描き、ブックマークに仕上げます。2回目は蕾、3回目は平咲きの花を描きます。
第1・3(月) 13:00~15:00 (4/1・4/15・5/20)
2か月3回 8,100円(教材費別3,000円) [5076]

NEW 短期3回 ジャズダンスに挑戦!

元宝塚歌劇団 桑島 春美
音楽に合わせて踊りましょう。ジャズダンスは難しそう...と思いませんか。それぞれのベースを大切にしながらストレッチ・ステップ・ダンスと基礎を学べますので、この機会に挑戦してみませんか。日頃の運動不足を解消して筋肉をやさしく、ゆっくりに伸ばしましょう。
第1・3(水) 13:30~15:00 (4/3・4/17・5/15)
2か月3回 8,100円 [0074]

NEW 短期3回 季節の糸で編むバッグ ~透かし模様の麻ひもトート~

手芸作家 青木 恵理子
中長編みのしっかりとした編み地に、透かし模様を入れたトートバッグです。持ち手はレザーでくるんでいます。たっぷりサイズで夏のお出かけにぴったりです。※レザーは黒とこげ茶からお選びください。※かぎ針編み経験者対象
サイズ底:27×13.5cm、横:40cm、縦:34cm
第1・5(木) 13:00~15:30 (4/4・5/30・6/6)
3か月3回 10,950円(材料費別1,000円) [9110]

NEW おしゃれに二胡を弾く(入門)

ソラレ二胡奏楽団主宰/弦楽アンサンブル・アルカナ 岩本 薫美子
郷愁たどる音色の二胡を弾きこなせるようになりましょう! 弾くときの姿勢や楽器の持ち方から始めます。有名な「蘇州夜曲」を目標に、まずは「キラキラ星」から楽しく取り組んでいきます。※レンタルあり(＠3,000円×最大3ヶ月間)
演奏見学会 3/18(月) 18:30~19:00 要事前申込・無料
第1・3(月) 17:30~19:00 (4/1~)
3か月5回 13,500円 (楽器代54,000円・テキスト代2,700円) [6024]

NEW 短期3回 だしの基本を学んで 自家製調味料を作ろう 土

だしソムリエ協会認定講師トレーナー 日本フードアナリスト協会1級認定講師 稲葉 奈緒美
だしの基本を学びながら市販の調味料を使いこなし、ポン酢からめんつゆ、ドレッシングまで作ります。学んだ理論をもとにお好みに調整し、「我が家の調味料」作り挑戦します。離乳食や介護食づくりに役立てられます。
第2(土) 13:30~15:30 (4/13・5/11・6/8)
3か月3回 9,600円(材料費別3,000円) [4031]

NEW 短期3回 春のねりきり教室 (午前)(午後)

日本サロネーゼ協会会員・練り切り講師 小山 美枝
抹茶のお供に頂く、上生菓子の「ねりきり」。生地を成形して和花と季節のモチーフを毎回3種類作ります。4月:桜・うさぎ・いちご、5月:蒲蒲・さつき・鯉のぼり、6月:牡丹・藤・石楠花
第2(水) (4/10・5/8・6/12)
(午前) 11:00~13:00 [4049]
(午後) 14:00~16:00 [4048]
各クラス3か月3回 8,850円(材料費別3,600円)

※写真はイメージです。

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
耳を傾けることで、大切な人と温かくつながる「傾聴」。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。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 (4/24~)
6か月5回 16,500円(資料代別500円) [7019]

1日講座 特別展「国宝 東寺-空海と仏像曼荼羅」の魅力

哲学博士 吉田 典代
この春、東京国立博物館で開催の特別展「国宝 東寺-空海と仏像曼荼羅」(会期2019.3/26~6/2)には、仏像や仏画・書跡・工芸など密教美術の最高峰が一堂に集まっています。密教美術の様々な約束事を理解した上で展覧会を見学すると、一層印象深いものとなるでしょう。東寺の魅力をご堪能ください。
4/11(木) 13:00~15:00
3,500円 [9594]

NEW アイフォンを、もっと使いこなそう! 土

東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子
「機能がいろいろあるはずなのに、使いこなせていない...」という方に。カメラやビデオ撮影、写真の編集、LINEや暮らしに役立つアプリを紹介。インターネットやマップの検索に慣れましょう。セキュリティ対策も学びます。質問の時間もあますので、疑問や不安を解消しながら学べます。※iPhoneをお持ちでない方には「iPhone6S Plus」をご用意します(レンタル代1回/300円)。
第1・3(土) 10:00~12:00 (4/6~)
3か月6回 16,200円(教材費別1,500円) [1064]

1日講座 弥勒信仰と美術

哲学博士 吉田 典代
弥勒はある時は菩薩、またある時は如来の姿で表されます。本講座では、インドにおける弥勒信仰の発生、周辺国への伝播、それに伴う図像の変遷を解説します。また、日本において弥勒の信仰と美術がどのように受容され、変質していったかを辿ります。
5/29(水) 12:45~16:00 (途中休憩あり)
4,650円 [9593]

NEW アンドロイドスマホ入門 土 (第1・3土曜)(第2・4土曜)

東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子
スマートフォンの使い方が分からない方、購入を検討中の方を対象とした講座です。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「ゲーのスマホg08」をご用意します(レンタル代1回/300円)。
第1・3(土) (4/6~) [1072]
第2・4(土) (4/13~) 13:00~15:00 [1079]
各クラス 3か月6回 16,200円(教材費別1,500円)

1日講座 パフォーマンス心理学の視点から学ぶ 人生100年時代を愉快地に生きよう!

国際パフォーマンス研究所代表(博士)パフォーマンス心理学 佐藤 綾子
毎日をのびのびと過ごす知恵をパフォーマンス心理学の第一人者から学びます。人間関係、子育て、仕事、ボランティアにも役立ちます。「良いストレス、笑顔、貢献をキーワードにして、笑顔を笑顔に紹介しながら、元気でいられる気の持ち方、方法を実践します。みんなで笑顔になりましょう!」(佐藤綾子)
5/19(日) 13:30~15:00
3,600円 [9599]

定期講座のご案内

表記について

- ・左上に **NEW** とある講座は、4月から新しくはじまる春の新講座です。
- ・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。
※(4～9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。
※(4～6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。

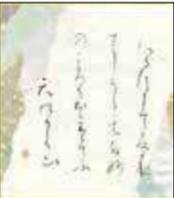
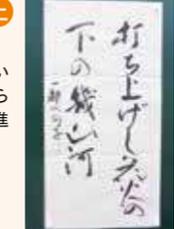
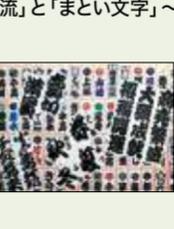
「途中受講」について

- ・ほとんどの講座は、途中から受講が可能です。
※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>かな書道 ～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子</p> <p>百人一首を題材に、その筆運び、チラシ方等を学び、ご自分だけの「百人一首」を作りましょう。古筆の用筆法も学び、日本独自の美しいかな文字にふれます。</p>  <p>第1・3(火) 13:30～15:30 6回(4～6月) 13,200円</p> <p>[1003]</p>	<p>やさしい書道 波江 玲舟</p> <p>書の基礎(楷・行・草・かな・手紙文)を幅広く学びます。初めて筆を持つ方から経験者まで丁寧に個別に学びます。その他、書作品を鑑賞し、創作を楽しみます。</p>  <p>第2・4(火) 13:00～15:00 6回(4～6月) 13,200円</p> <p>[1004]</p>	<p>書道入門(土曜) 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。</p>  <p>第1・3(土) 10:00～12:00 5回(4～6月) 11,000円</p> <p>[1012]</p>	<p>書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～ 蔵元 訓征</p> <p>最初は、文字構造が数値化された手本をもとに学習します。文字の観察・分析を通して、表現技術の会得を目指します。「うまく書ける」コツをつかむことで、上達を実感できます。</p>  <p>第2・4(月) 10:00～12:00 6回(4～6月) 18,000円</p> <p>[1024]</p>	<p>基礎から学ぶ 暮らしのペン習字 佐藤 妙子</p> <p>美しい文字を書くコツを基本から学びます。ひらがな、漢字の基本から始まり、ご自分の住所・氏名・のし袋の表書きや手紙用語、あいさつ文など日常の暮らしに役立つ文例を練習します。</p>  <p>第2・4(水) 13:30～15:30 6回(4～6月) 13,200円</p> <p>[1014]</p>	<p>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</p> <p>歌川派風絵師としても有名な講師による、江戸時代に生まれた粋な「勘亭流」と「まとい文字」を学ぶ講座です。祝事やお便り、色紙に書いたり、始めたその日から役に立つ実用文字です。この機会に江戸文字の深さにぜひ触れてみてください。</p>  <p>第1・3(水) 14:00～16:00 6回(4～6月) 16,200円</p> <p>[1020]</p>	<p>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</p> <p>中学で習った簡単なフレーズを中心に、日常生活の場面でよく使われる英語を学びます。中学・高校以来英語を勉強してない方、基礎のキソから英会話をゆっくり勉強したい方のための英会話講座です。</p>  <p>第2・4(木) 13:00～15:00 6回(4～6月) 16,380円</p> <p>[3013]</p>	<p>～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</p> <p>東京オリンピックに向けて、文化の違いやことばのニュアンスなどにも触れながら日常会話でよく使うフレーズや基本表現をシーン別に実践しながら楽しく学んでいきます。正しく通じる生きた英語を目指しますので、今日から使える英語を身につけられます。</p>  <p>毎週(火) 13:30～15:30 12回(4～6月) 32,400円</p> <p>[3026]</p>	<p>エンジョイ イングリッシュ(午前)★★(午後)★ 日 ワタナベ ナオキ</p> <p>英語を楽しむことを第1に!を掲げる会話中心のクラスです。自分が言いたいことを英語で言えるように、ネイティブの講師がナチュラルな英語表現になるようアドバイスします。さあ一緒に英語を楽しみましょう。</p>  <p>第2・4(日) (午前) 10:00～12:00 (午後) 13:00～15:00 6回(4～6月) 16,200円</p> <p>(午前)[3015] (午後)[3014]</p>
---	---	---	--	--	--	---	---	---

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	
漢字書道 ～書の名品に学ぶ～(基礎クラス) 土 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 5回(4～9月) 13,500円 [1034]	第2(土) 10:15～12:00
漢字書道 ～書の名品に学ぶ～(古典クラス) 土 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 5回(4～9月) 14,500円 [1030]	
漢字書道 ～書の名品に学ぶ～(半切クラス) 土 日展会友・謙慎書道会常任理事 梶原 千照 5回(4～9月) 16,000円 [1000]	
書道・かなに親しむ ～『四季の歌』を書く～ 日展準会員 寺岡 栄舟 6回(4～6月) 15,600円 [1001]	第1・3(火) 13:00～15:00
かな書道 ～「百人一首」を書く～ ←左のピックアップ欄へ [1003]	第1・3(火) 13:30～15:30
やさしい書道 ←左のピックアップ欄へ [1004]	第2・4(火) 13:00～15:00
NEW 短期2回 書を楽しむ →詳細はP1へ [1040]	第2・4(木) 10:00～12:00
書を楽しむ ～はじめての方から～ 清水 じゅん子 6回(4～6月) 13,200円 [1005]	第2・4(木) 10:00～12:00
新・書道入門 ～筆づかいの基礎がため～ 監修 日本総合書道連盟会長 村山 臥龍 日本総合書道連盟範士 馬場 柳蔭 6回(4～6月) 16,200円 [1010]	第2・4(月) 13:00～15:00
書道入門(土曜) ←左のピックアップ欄へ [1012]	第1・3(土) 10:00～12:00
実力がつく漢字・かな書道 岩屋 光柳 6回(4～6月) 13,200円 [1009]	第1・3(木) 10:00～12:00
土曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 6回(4～6月) 13,200円 [1033]	第2・4(土) 13:00～15:00
日曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 5回(4～6月) 11,000円 [1032]	第1・3(日) 10:00～12:00
美文字を楽しむ ～暮らしに生きる書～ 岩屋 光柳 6回(4～6月) 13,200円 [1017]	第2・4(火) 10:00～12:00
書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～ ←左のピックアップ欄へ [1024]	第2・4(月) 10:00～12:00
実務書道(賞状書士) 日本賞状書士養成センター講師 田中 初江 6回(4～6月) 14,400円 [1015]	第1・3(火) 10:00～12:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
ペン習字 美しい文字をめざして	
基礎から学ぶ 暮らしのペン習字 ←左のピックアップ欄へ [1014]	第2・4(水) 13:30～15:30
日常のペン習字 水品 悦子 5回(4～6月) 11,000円 [1018]	第1・3(月) 13:00～15:00
筆ペン ～まずは名前から上手に!～ 齋藤 佳馨 5回(4～6月) 12,000円 [1008]	第1・3(金) 13:00～15:00
『百人一首』を筆ペンで書く 齋藤 佳馨 5回(4～9月) 12,000円 [1022]	第1(金) 15:30～17:00
月1回のやさしい筆ペン 齋藤 佳馨 5回(4～9月) 12,000円 [1023]	第3(金) 15:30～17:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
アート&文字 アートと文字を楽しむ	
粋な江戸文字を書く ～「勘亭流」と「まとい文字」～ ←左のピックアップ欄へ [1020]	第1・3(水) 14:00～16:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
外国語 ★基礎を学びたい方 ★★かんたんなやりとりができる方 ★★★ある程度経験のある方(ご見学をおすすめしています)	
NEW 全10回 英語力不問! 発音サプリ® 基礎編 ～発音とイントネーションを身に付けよう～ →詳細はP1へ [3006]	第1・3(木) 11:00～12:30
中学英語でLet's Try 英会話 ★ ～楽しく学ぶ英語の基礎～ ←左のピックアップ欄へ [3013]	第2・4(木) 13:00～15:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
キャッシュと話そう! 英会話テーブルトーク(午前)★★ キャサリン・小林 12回(4～6月) 32,400円 [3031]	毎週(火) 10:00～12:00
キャッシュと話そう! 英会話テーブルトーク(午後)★★ キャサリン・小林 12回(4～6月) 32,400円 [3003]	毎週(火) 13:30～15:30
Let's Talk in English(月曜)★★ 濱川 SACHI 11回(4～6月) 29,700円 [3010]	毎週(月) 10:00～12:00
～英語でちょっとおもてなし～ とっさに役立つ英会話 ★★ ←左のピックアップ欄へ [3026]	毎週(火) 13:30～15:30
NEW 短期6回 海外旅行をもっと楽しむ! 旅する英会話 →詳細はP1へ [3041]	第2・4(火) 10:00～12:00
おしゃべり英会話 ★★★ キャサリン・小林 11回(4～6月) 29,700円 [3004]	毎週(月) 10:00～12:00
サタデーモーニング・イングリッシュ ★★ 土 ニコル・マノ 12回(4～6月) 32,400円 [3024]	毎週(土) 10:00～12:00
いきいき英会話 ★★★ 夜 [3005]	毎週(水) 18:30～20:30
エンジョイ イングリッシュ(午前)★★ 日 [3015]	第2・4(日) 10:00～12:00
エンジョイ イングリッシュ(午後)★ 日 [3014]	第2・4(日) 13:00～15:00
フランス語入門(II)★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(4～6月) 16,200円 [3033]	第1・3(金) 15:00～16:30
フランス語初級 ★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(4～6月) 16,200円 [3030]	第1・3(金) 13:00～14:30
フランス語中級 ★★★ ヴァンソン・シャードンロー 6回(4～6月) 16,200円 [3029]	第1・3(金) 10:00～11:30
NEW 短期6回 ★★ フランス語 ～文法・発音集中講座～ →詳細はP1へ [3039]	第1・3(金) 16:45～17:45
はじめてのドイツ語 ★ 土 [3019]	第1・3(土) 10:00～12:00
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(4～6月) 27,500円 [3008]	毎週(月) 10:00～12:00
ドイツ語実践 ★★★ マリアンネ 渡壁 6回(4～6月) 16,200円 [3011]	第2・4(月) 13:00～15:00
初めてのイタリア語(初級)★★ マリオ・ヴオット 6回(4～6月) 16,200円 [3021]	第2・4(金) 10:30～12:00
初めてのイタリア語(準中級)★★★ 夜 [3020]	第2・4(金) 19:00～20:30
中国語会話 初級(火曜)★★ 首都大学東京 オープンユニバーシティ講師 常 宏 12回(4～6月) 32,400円 [3035]	毎週(火) 15:15～17:00
NEW 短期4回 ★★ ステップアップ中国語会話 ～文法・発音集中講座～ →詳細はP1へ [3038]	第2・4(火) 13:15～15:00
中国語 初級(木曜)★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 11回(4～6月) 27,500円 [3018]	毎週(木) 13:00～14:30
中国語 中級(金曜)★★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 11回(4～6月) 27,500円 [3009]	毎週(金) 10:00～12:00
韓国語 初級 ★ 夜 [3043]	毎週(月) 19:00～20:30
韓国語 中級 ★★ 夜 [3049]	毎週(木) 18:30～20:00

※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
絵画(洋) こころのキャンパスに描く	
NEW 短期4回 ~コラージュ創始者・ピカソから学ぶ~ コラージュ技法 Le Collage →詳細はP1へ	第2・4(金) 13:30~15:30 [5075]
新しい造形表現にチャレンジ ~コラージュ・抽象画~ 小西 朝子 6回(4~9月) 16,200円	第2・4(日) 13:30~15:30 [5024]
絵画入門 加藤 尚美 12回(4~6月) 30,000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(4~6月) 15,000円	第2・4(火) 13:00~15:00 [5000]
スケッチ・水彩画(金曜) →右のピックアップ欄へ	第2・4(金) 10:00~12:00 [5002]
スケッチ・水彩画(水曜) 北条 章 5回(4~6月) 14,000円	第1・3(水) 10:00~12:00 [5005]
楽しい水彩スケッチ 白岩 繁夫 5回(4~6月) 13,000円	第1・3(月) 13:00~15:30 [5011]
日曜絵画 天野 たま美 9回(4~6月) 22,500円	第2・3・4(日) 13:00~15:00 [5004]
はじめてのスケッチ 洋画家 サイトオ・ピン 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(水) 13:00~15:00 [5015]
旅のスケッチ 小田 正人 5回(4~6月) 13,750円	第2・4(木) 13:00~15:00 [5022]
色鉛筆と水彩入門 →右のピックアップ欄へ	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~ 大熊 弘文 6回(4~6月) 15,000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(4~6月) 17,400円	第2・4(金) 13:00~15:30 [5026]
淡彩・水彩画入門 蒲生 俊紀 5回(4~6月) 13,000円	第1・3(月) 13:30~15:30 [5038]
水曜絵画 ~水彩・パステル~ 蒲生 俊紀 11回(4~6月) 27,500円	毎週(水) 10:00~12:00 [5016]
ぬ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(4~6月) 15,000円	第1・3(火) 10:00~12:00 [5045]
やさしい植物画(午前) 「ポタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(金) 10:00~12:00 [5033]
やさしい植物画(午後) 「ポタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(金) 13:00~15:00 [5021]
NEW 短期3回 はじめてのポタニカルアート →詳細はP1へ	第1・3(月) 13:00~15:00 [5076]
~ポ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(4~6月) 13,500円	第1・3(月) 13:00~15:00 [5044]
やさしいペン画 ~家族を描く~ →右のピックアップ欄へ	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(4~6月) 16,500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~ →右のピックアップ欄へ	第1・3(火) 13:00~15:00 [5003]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
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(4~6月) 14,400円	第1・3(木) 10:00~12:00 [5019]
水墨画 中村教室 中村 絢子 6回(4~6月) 14,400円	第1・3(水) 13:30~15:30 [5017]
初歩からの日本画 →右のピックアップ欄へ	第1・2・3(水) 10:00~12:00 [5037]
俳画を楽しむ →右のピックアップ欄へ	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(4~6月) 14,400円	第2・4(水) 10:00~12:00 [5029]
絵手紙を楽しむ 浅倉 須真子 6回(4~6月) 16,200円	第2・4(木) 13:00~15:00 [5031]
やさしい木版画 →詳細はP8へ	第2・4(金) 10:00~12:00 [5023]
楽しいゴム版画 →右のピックアップ欄へ	第3(金) 13:00~15:00 [5051]

※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
楽しい剪画(切り絵) 日本剪画協会副会長 小川 利明 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(土) 13:00~15:00 [5030]
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)	
大人の物知り見学会 ★ 元NHKキャスター 村松 真貴子 5回(4~9月) 16,500円	原則第1(金) 10:00~13:30 [4070]
~“古地図”などに学ぶ~ 大江戸小さな旅 ★ →詳細はP8へ	原則第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 5回(4~9月) 14,250円	第3(水) 13:00~15:30 [4025]
名作の舞台を歩く ★ フリーライター・元「花の手帳」編集長 東山 周珠子 5回(4~9月) 15,250円	第3(金) 10:30~14:30 [4017]
むさしの・寺と神社を巡る歴史散策 ★ 写真旅行作家 平野 勝 5回(4~9月) 16,000円	第4(水) 10:00~13:00 [4009]
中央線各駅停車の小さな旅 ★ →詳細はP8へ	第3(火) 10:00~13:00 [4072]
花・鳥・緑のウォッチング ~自然をまるごと楽しもう~ ★ →詳細はP8へ	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 5回(4~9月) 14,250円	第2(火) 10:00~12:00 [4021]
森林浴でリフレッシュ! ★★ →詳細はP8へ	第2(火) 10:30~14:30 [4076]
自然に親しもう 四季散策 ★ 森林インストラクター 緑花文化士 鎗野 登美子 5回(4~9月) 16,000円	第3(木) 1日散策 [4008]
のんびり里山を歩く ~入門~ ★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 5回(4~9月) 15,750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 4回(4~9月) 13,200円	第1(木) 1日散策 [4026]
東京まち物語 ~東京・タイムトラベル~ ★ →詳細はP8へ	第4(木) 10:30~12:30 [4015]
名建築探訪と街散歩 ~たてものから知る社会の変遷~ ★ 歴史研究家 美作 ゆうこ 5回(4~9月) 16,500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 5回(4~9月) 16,500円	原則第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」 ★ →詳細はP8へ	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 5回(4~9月) 14,250円	第2(水) 13:30~15:30 [4081]
古文書を訪ねる ★ 元國學院大學 大学院講師 大館 右喜 5回(4~9月) 15,250円	第2(土) 11:00~15:00 [4086]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
手工芸 私だけの作品をつくる	
手編み教室 西原 寿子 5回(4~6月) 15,500円 <small>キャンセル待ち</small>	第2・4(水) 10:00~12:00 [9060]
かぎ針で編む ニット雑貨レッスン →右のピックアップ欄へ	第2(金) 13:30~15:30 [9026]
NEW 短期3回 季節の糸で編むバッグ ~透かし模様の麻ひもトート~ →詳細はP1へ	第1・5(木) 13:00~15:30 [9110]
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 6回(4~9月) 18,900円	第1(金) 13:00~15:00 [9105]
タティングレース ① タティングレース作家 斉藤 ようこ 6回(4~9月) 16,200円	第4(水) 10:00~12:00 [8071]
タティングレース ② タティングレース作家 斉藤 ようこ 6回(4~9月) 16,200円	第2(火) 10:00~12:00 [8078]
井口佳世子の イギリス刺繍 ~ニードルポイント~ →右のピックアップ欄へ	第1・3(火) 13:00~15:00 [9079]
ヨーロッパ刺繍 →右のピックアップ欄へ	第1・3(水) 10:00~12:00 [9003]
ビクトリアン刺繍 →詳細はP8へ	第4(木) 10:30~12:30 [9047]
日本刺繍 ① →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:00~12:00 [9020]
日本刺繍 ② →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 13:00~15:00 [9004]

おすすめ講座ピックアップ	
スケッチ・水彩画(金曜) 北条 章 アットホームな雰囲気と講師の優しい人柄で人気のクラスです。風景、静物、人物などを水彩絵の具を中心に学びます。鉛筆やペンだけでも構いません。発見した美しさを、描きとめることが大切です。色々な画材で対象の美しさを探り、自分の感受性を高めていきましょう。 [5002]	第2・4(金) 10:00~12:00 5回(4~6月) 14,000円
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 おもに風景写生を中心に一番身近にある色鉛筆で描くことに親しみ、水彩画へと楽しみながら絵心を広げましょう。経験者の方は、水彩画から始めていただけます。 [5025]	第2・4(木) 10:00~12:00 5回(4~6月) 13,750円
やさしいペン画 ~家族を描く~ 小林 美紀 鉛筆とペンでかわいいお孫さんやワンちゃんネコちゃんを描いてみませんか。写真や手本をもとにペンだけで仕上げている芸術です。ラインの細やかさやカーブに、あなたもきっと惹きつけられることでしょう。 [5057]	第2・4(月) 13:00~15:00 6回(4~6月) 15,000円
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。 [5003]	第1・3(火) 13:00~15:00 6回(4~6月) 16,500円
初歩からの日本画 日本画家 足立 正平 天然の鉱物を使って描く日本画は西洋画とは違う味わいがあります。日本画の画材と道具を使い季節の花を描きます。膠(にかわ)や胡粉(ごふん)を用いながら、お好きなモチーフで作品を仕上げます。 [5037]	第1・2・3(水) 10:00~12:00 9回(4~6月) 21,600円
俳画を楽しむ 池田 松蓮 受講者の声 俳句と絵を取り合わせ、季節の移り変わりを大切にしながら作品に仕上げるのが俳画。俳句を知らなくても、先生や仲間が教えてくれるので楽しいひとときを過ごしています。先生がとても明るく、楽しいのでとても雰囲気の良い講座です。 [5009]	第2・4(月) 13:30~15:30 6回(4~6月) 14,400円
楽しいゴム版画 日本遊印アート協会公認講師(評議員) 須崎 紅環 彩色筆を使いながらハガキ大の消しゴムで二版刷りを主とする、色彩の豊かさを表現。ひとつのスタンプをアート化する楽しさを味わってください。季節にあわせた作品を作りますので、お便りにも最適です。 [5051]	第3(金) 13:00~15:00 6回(4~9月) 17,400円
かぎ針で編む ニット雑貨レッスン ニット作家 Ha-Na ヘリンボーンクロッシェ考案者でもある講師に、かぎ針で作るかわいい小物(アクセサリー、バッグ、帽子、ショールなど)を学びます。かぎ針初心者も、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ます。慣れてきましたら、講師の持つ手本から挑戦したいものをチョイスできますので、ご自身のペースで好きなものに取り組みます。 [9026]	第2(金) 13:30~15:30 6回(4~9月) 16,500円
井口佳世子の イギリス刺繍 ~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 ニードルポイントはキャンパス地に図案を描き、ウール糸で1目1目美しいグラデーシオンをつけて絵画のように刺していきます。 ◆1日体験会 4月2日(火) 13:00~15:00 受講料 3,200円・材料費1,620円 作品は右のチュールリップを刺します。 [9079]	第1・3(火) 13:00~15:00 6回(4~6月) 19,200円
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 花やメルヘンの世界をテーマにしたオノエ・メグミオリジナルデザインの刺繍作品を自分のペースに合わせて製作します。ヨーロッパ刺繍のいろいろなステッチや技法も習得できます。 [9003]	第1・3(水) 10:00~12:00 6回(4~6月) 14,400円
日本刺繍 ①② 刺繍作家 草野 しずか 内野 文代 他 伝統工芸の日本刺繍を、新しい感覚で身のまわりの小物に生かします。桜と紅葉の額仕立てや、さくらの小箱、お祝いの小風呂敷などを製作します。各自のペースで進めます。 ① [9020] ② [9004]	第2・4(木) 6回(4~6月) ①10:00~12:00 13,200円 ②13:00~15:00 13,200円

おすすめ講座ピックアップ

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
紹ざし (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 講師からのおすすめ 紹ざしは天平時代より続いている伝統文化で、木枠に張った絹布に糸を刺し、模様を描きます。伝統的な柄だけでなく、現代的な柄にも挑戦します。絹糸の光沢の美しい紹ざして、身の回りの小物を彩りましょう。 	第4(月) 10:00~12:00 6回(4~9月) 18,900円
~津軽地方の伝統的刺し子~ 津軽こぎん刺し 津軽こぎん刺し作家・JIAS日本国際美術家協会会員 沓澤 景子 津軽こぎん刺しの特長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。デザインは講師オリジナル。伝統的な柄だけでなく、モダンなデザインも楽しめ、手仕事の魅力を存分に味わえます。津軽地方の伝統的なこぎん刺しに挑戦しましょう。 	第2(金) 13:00~16:00 6回(4~9月) 22,500円
「韓国のパッチワーク」ポジャギ 手芸家 ポジャギ・ナビ主宰 金 仁淑 韓国では包んだり、お膳にかぶせたりする布をポジャギ(襟子器)と呼びます。絹や麻、綿などの衣服の残り布などをパッチワークのように縫い合わせて作る。韓国伝統手法による素敵なおポジャギで暮らしを彩りませんか。 	第2(水) 10:00~12:30 6回(4~9月) 22,500円
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。また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、丁寧にお教えいたします。 	第1・3(金) 10:00~12:00 6回(4~6月) 14,400円
桜居せいご監修 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 つまみ細工作家・桜居せいご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、かんざしなどのアクセサリーを作りましょう。 	第2(木) 10:00~12:00 6回(4~9月) 20,400円
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A)(B) 中山みどり認定講師 山崎 晴美 作家・中山みどりの認定講座です。お作りになりたい犬や猫の写真を見ながら、3回で1体作ります。犬や猫に合せて材料をご用意し、特徴に合うよう学んでいきます。できあがったワンちゃん、ネコちゃんのクオリティに、びっくりされるはずですよ。(A) [9002] (B) [9009] 	(A) 第2(金) (B) 第4(金) 13:00~16:00 6回(4~9月) 23,580円
粕谷育代の手作りティディベア テディベアアーティスト 粕谷 育代 ドイツ製のモヘア素材を使用し、本格的なティディベアを作ります。型紙のとり方から、裁断の仕方、縫製、綿の詰め方、顔の表情作りのポイントなど、ていねいに学習していきます。 	第1(木) 13:00~15:00 6回(4~9月) 19,200円
和裁(A)(B)(C) 中島 富美江 基礎的な事柄を学びながら、浴衣、単衣長着、袴長着を仕上げしていきます。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。 (A) [8085] (B) [8076] (C) [8080] 	(A) 第1・3(木) (B) 第2・4(木) 10:00~12:20 6回(4~6月) 19,800円 (C) 第1・3(月) 10:00~12:20 5回(4~6月) 16,500円
竹かご工芸(木曜) ちくげい工房専任講師 南 千恵 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。 	第2(木) 10:00~12:00 6回(4~9月) 17,700円
初めてのフルーツ・ソーブカービング Culture House GRACE主宰 大村 久恵 タイの伝統工芸であるカービング。野菜やフルーツに華やかな模様を施した作品で食卓を飾るプログラムや、プレゼントにも喜ばれる石けん彫刻を毎回1作品つくります。 	第4(火) 10:00~12:00 6回(4~9月) 19,500円
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 句会は俳句上達の最短コースです。仲間と作品を選び合うことで、自然に力がついてくる、それが句会です。難しいことも、緊張する必要もありません。楽しみながら実力をつけていきましょう。 	第2・4(金) 12:30~14:30 6回(4~6月) 16,200円

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
紹ざし ←左のピックアップ欄へ [8073]	第4(月) 10:00~12:00
~津軽地方の伝統的刺し子~ 津軽こぎん刺し ←左のピックアップ欄へ [8072]	第2(金) 13:00~16:00
「韓国のパッチワーク」ポジャギ ←左のピックアップ欄へ [9074]	第2(水) 10:00~12:30
驚沢玲子のパッチワーク&キルト キルトおふはーと講師 山上 ますみ 6回(4~6月) 19,200円 [9041]	第2・4(月) 10:00~12:00
オノエ・メグミのパッチワーク [土] 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(4~6月) 13,800円 [9043]	第2・4(土) 15:00~17:00
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) 染織デザイナー 山下 二巳子 6回(4~9月) 21,600円 [9089]	第1(土) 13:00~16:00
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) 染織デザイナー 山下 二巳子 6回(4~9月) 21,600円 [9087]	第3(水) 10:00~13:00
ボードウィービング ~織り機なしで織物を織る~ YY工房 主宰 山野井 佳子 6回(4~9月) 19,200円 [8087]	第2(水) 13:00~15:30
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 6回(4~9月) 19,200円 [9042]	第3(水) 10:00~12:00
日柳佐貴子の天然石ビーズジュエリーエッセンス [土] デザイナー 日柳 佐貴子 6回(4~9月) 19,200円 [8093]	第3(土) 10:00~12:00
銀粘土で作る シルバーアクセサリ [土] 日本貴金属粘土協会インストラクター 山崎 明子 6回(4~9月) 19,200円 [9097]	第1(土) 10:00~13:00
~シックな大人のアクセサリ~ グルーデコ・ジュエリー JGAグルーデコ協会認定講師 宅間 ちさ 6回(4~9月) 19,800円 [8094]	第4(火) 10:00~12:00
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(4~6月) 15,600円 [9051]	第2・4(火) 10:00~12:00
ガラスリッツェン ~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(4~9月) 15,000円 [9066]	第4(金) 10:30~12:30
ガラスリッツェン ~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(4~9月) 15,600円 [9049]	第4(金) 10:30~12:30
花のクレイクラフト ~焼かずにできる粘土工芸~ プルムン講師 鈴木 美千代 6回(4~6月) 14,400円 [9031]	第1・3(火) 10:00~12:00
ヨーロピアンチャイナ・ペインティング ヒメンドポーセリン主宰 大倉陶園 資格認定講師 姫島 邦子 6回(4~6月) 16,800円 [9061]	第1・3(木) 10:00~12:00
アメリカントールペイント ←左のピックアップ欄へ [9010]	第1・3(金) 10:00~12:00
立体絵画 シェードボックス 初・中級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(4~6月) 15,600円 [9019]	第2・4(火) 13:30~15:30
立体絵画 シェードボックス 上級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(4~6月) 16,800円 [9032]	第2・4(火) 13:30~15:30
NEW 短期2回 フランス伝統工芸 カルトナーージュ ~春色のチケットホルダー~ →詳細はP1へ [9091]	第3(木) 10:15~12:15
カルトナーージュ ~フランス伝統工芸を作る~ アトリエ青い緑線 主宰 小笠原 和子 6回(4~6月) 19,200円 [9038]	第3(木) 10:15~12:15
アートステンシル アートステンシル協会講師 眞田 洋子 6回(4~9月) 16,200円 [9090]	第4(木) 13:00~15:00
深雪アートフラワー 深雪アートフラワー 中村 英代 5回(4~6月) 13,500円 [9006]	第1・3(月) 13:30~15:30
加賀ゆびぬぎ ~かがる楽しみ~ 加賀ゆびぬぎ作家 田中 朋子 6回(4~9月) 20,100円 [9120]	第4(月) 13:00~15:00
こころなごむ てまり 日本てまりの会会長 尾崎 敬子 6回(4~6月) 14,400円 [8081]	第2・4(金) 13:00~15:00
ちりめん細工 ~入門~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(4~9月) 19,200円 [8099]	第1(金) 12:30~16:00
ちりめん細工 ~初級~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(4~9月) 22,500円 [8096]	第1(金) 13:00~16:30
ちりめん細工 ~中級~ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(4~9月) 22,500円 [8098]	第3(金) 13:00~16:30
桜居せいご監修 つまみ細工教室 ←左のピックアップ欄へ [9108]	第2(木) 10:00~12:00
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(A) ←左のピックアップ欄へ [9002]	第2(金) 13:00~16:00
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(B) ←左のピックアップ欄へ [9009]	第4(金) 13:00~16:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
米山マリの人形レッスン 手芸家 米山 マリ 4回(4~9月) 15,800円 [9036]	第4(水) 13:00~15:00
粕谷育代の手作りティディベア ←左のピックアップ欄へ [9037]	第1(木) 13:00~15:00
関民先生直伝の 帽子づくりを楽しむ [土] 帽子作家 池田 道子 6回(4~9月) 18,000円 [9096]	原則第2(土) 10:00~12:00
NEW 短期8回 和裁初心者のための浴衣づくり →詳細はP1へ [8110]	第1・3(火) 10:00~12:00
和裁(A) ←左のピックアップ欄へ [8085]	第1・3(木) 10:00~12:20
和裁(B) ←左のピックアップ欄へ [8076]	第2・4(木) 10:00~12:20
和裁(C) ←左のピックアップ欄へ [8080]	第1・3(月) 10:00~12:20
オリジナルソーイング ~デザインからリフォームまで~ ドレメ洋裁講師 姫島 邦子 6回(4~6月) 24,000円 [9083]	第1・3(水) 13:00~16:00
和紙あそび ~大人のおりがみ~ アトリエ優希代表 塩谷 優希 6回(4~9月) 16,200円 [9017]	第3(水) 10:00~12:00
楽しい籐・あけびの工芸(初級) [土] ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回(4~6月) 14,400円 [8097]	第1・3(土) 13:00~15:30
楽しい籐・あけびの工芸(中級) [土] ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回(4~6月) 15,000円 [8086]	第1・3(土) 13:00~15:30
楽しい籐・あけびの工芸(上級) [土] ラタンドール主宰 高崎 澄子 6回(4~6月) 16,200円 [8090]	第1・3(土) 13:00~15:30
竹かご工芸(木曜) ←左のピックアップ欄へ [9095]	第2(木) 10:00~12:00
竹かご工芸(土曜) [土] ちくげい工房専任講師 南 千恵 6回(4~9月) 17,700円 [9099]	第2(土) 13:00~15:00
初めてのフルーツ・ソーブカービング ←左のピックアップ欄へ [9022]	第4(火) 10:00~12:00
篆刻 ~石で印を彫ってみる~ 詳細印會・高平印會代表 米澤 北伸 6回(4~9月) 16,200円 [1026]	第4(月) 10:00~12:00
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(4~9月) 16,200円 [9023]	第1・3(水) 10:00~12:00
能面をつくる →詳細はP8へ [9039]	第2・4(水) 17:00~19:30
土曜陶芸 [土] →詳細はP8へ [9034]	第1・3(土) 10:00~13:00
~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ(午前) 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 5回(4~9月) 17,000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~ 金継ぎ(午後) ① 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 5回(4~9月) 17,000円 [キャンセル待ち] [9005]	原則第3(月) 13:00~15:30
~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ(午後) ② 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 5回(4~9月) 17,000円 [キャンセル待ち] [9014]	原則第3(月) 16:00~18:30
~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ(水曜・午前) 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(4~9月) 22,680円 [キャンセル待ち] [9021]	原則第3(水) 10:00~13:00
~壊れた器が蘇る~ 金継ぎ(水曜・午後) 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(4~9月) 22,680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	
俳句入門 「燎」代表 山崎 千枝子 5回(4~9月) 15,000円 [キャンセル待ち] [4003]	第1(月) 13:00~15:30
俳句を楽しむ 「燎」代表 山崎 千枝子 6回(4~9月) 18,000円 [キャンセル待ち] [4002]	第2(木) 13:00~15:30
土曜俳句教室 ~はじめての方から~ [土] 「ひろそ火」主宰「ホトギス」同人 木暮 陶句郎 6回(4~9月) 19,200円 [4068]	第3(土) 15:45~17:45
小島健の句会と写真でつかむ句作りのコツ NHK学園俳句講座専任講師・俳人協会理事 小島 健 6回(4~9月) 16,200円 [4057]	第1(木) 10:30~12:30
俳句をはじめよう 「燎」編集長 蔵多 得三郎 6回(4~6月) 16,200円 [4004]	第2・4(金) 10:00~12:00
鈴木章和のはじめての句会 ←左のピックアップ欄へ [4060]	第2・4(金) 12:30~14:30

※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
芭蕉に学ぶ俳句のつくり方 俳誌「鷹」編集長 高柳 克弘 5回(4~9月) 14,000円 [4065]	第2(水) 10:00~12:00
~俳句初級者限定(Ⅱ)~ 紙とペンだけで始める俳句 日 「街」同人 前内 忍 6回(4~9月) 16,200円 [3995]	第4(日) 10:30~12:30
NEW 短期2回 星野高士の俳句特別講座 「玉葉」主宰 星野 高士 2回(4~5月) 7,400円 [3994]	第4(水) 13:30~15:00
短歌松坂教室 短歌雑誌「炸」代表 松坂 弘 6回(4~6月) 16,200円 [4007]	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(4~6月) 13,500円 [4005]	第1・3(金) 10:00~12:00
短歌をつくる 短歌を読む →右のピックアップ欄へ [4000]	第3(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(4~6月) 15,000円 [3099]	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(水曜) 木村 治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回(4~9月) 16,200円 [1071]	第1(水) 10:00~12:00
エッセイを書きたいあなたに(金曜) 木村 治美エッセイストグループ会員 壬生 幸子 6回(4~9月) 16,200円 [1075]	第1(金) 10:00~12:00
エッセイを書きたいあなたに(土曜) 木村 治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 6回(4~9月) 16,200円 [1076]	第4(土) 13:00~15:00
NEW ~人気講師が教える~ 講談を学んで話術を磨こう(初級) →詳細はP8へ [3091]	第1(木) 10:00~12:00
講談を学んで話術を磨こう(中級) 講談師 神田 鯉栄 6回(4~9月) 19,500円 [3090]	第1(木) 13:00~15:00
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 5回(4~6月) 15,000円 [7011]	第1・3(月) 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(4~6月) 16,200円 [3093]	第2・4(月) 10:00~12:00
平野啓子監修 美しい日本語の名作・名文を声に出して味わう 稲井 まり子・中村 かおり 6回(4~6月) 16,800円 [3096]	第2・4(火) 13:00~14:30
朗読を楽しむ(初級) →右のピックアップ欄へ [3094]	第1・3(金) 13:00~15:00
朗読を楽しむ(中級) 女優 武田 竹美 6回(4~6月) 16,800円 [3095]	第1・3(金) 10:00~12:00
NEW 短期3回 古文書解読に挑戦! ~初心者のための短期集中コース(春)~ →詳細はP8へ [4061]	第1・2・3(日) 13:15~15:15
はじめての古文書 笠原 綾 6回(4~6月) 15,000円 [4006]	第1・3(木) 10:00~12:00
古文書 ~基礎編~ 笠原 綾 6回(4~6月) 15,000円 [4001]	第1・3(木) 13:30~15:30
古文書 ~近世文書~ 笠原 綾 11回(4~6月) 28,050円 [4062]	毎週(月) 13:30~15:30
NEW 短期6回 『信貴山縁起絵巻』を読む →詳細はP1へ [3087]	第2・4(木) 10:00~12:00
漢詩の旅 ~江南のうた~ 二松学舎大学名誉教授 吉崎 一衛 5回(4~9月) 15,000円 [3000]	第2(月) 10:00~12:00

仏教 心静かにほとけと向きあう

仏師に学ぶ 仏像の見方・楽しみ方 →右のピックアップ欄へ [1056]	原則第2(金) 16:00~18:00
仏教美術の魅力 哲学博士 吉田 典代 6回(4~9月) 19,200円 [1077]	第4(木) 13:00~15:00
教室で「古寺めぐりの旅」 →右のピックアップ欄へ [7022]	第4(火) 13:00~15:00
写経 ~心のやすらぎ~ →右のピックアップ欄へ [1021]	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(4~6月) 13,500円 [5054]	第1・3(月) 10:00~12:00
写仏 ~ほとけさまを描く~ 天野 たま美 5回(4~6月) 13,500円 [5055]	第1・3(月) 16:00~18:00
仏像を彫る ① 仏師 菊地 文子 6回(4~6月) 19,200円 [9029]	第2・4(日) 13:00~15:00
仏像を彫る ② 仏師 黒住 和隆 6回(4~6月) 19,200円 [9050]	第1・3(日) 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
写真 感動の瞬間を切りとる 写真実習 ① →詳細はP8へ [0001]	毎週(水) 10:00~12:00
写真実習 ② →詳細はP8へ [0002]	毎週(水) 13:00~15:00
基礎から学ぶデジタルカメラ教室 →右のピックアップ欄へ [0073]	第1・3(火) 14:20~15:30

囲碁・ゲーム 脳の活性化にも

NEW 短期6回 超初心者のための囲碁入門教室(土曜・島田クラス) →詳細はP1へ [2022]	毎週(土) 12:00~13:00
囲碁島田教室(土曜・午後) ~入門・初級~ 島田 広美 10回(4~6月) 22,000円 [2013]	毎週(土) 14:40~16:40
囲碁島田教室(土曜・午前) ~15級から二段~ 島田 広美 10回(4~6月) 21,500円 [2001]	毎週(土) 10:00~12:00
囲碁伊藤教室(月曜) ~10級から三段~ 伊藤 芳人 11回(4~6月) 22,000円 [2011]	毎週(月) 10:00~12:00
囲碁伊藤教室(金曜) ~10級から三段~ 伊藤 芳人 11回(4~6月) 22,000円 [2000]	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(4~6月) 17,550円 [2014]	第2・3・4(金) 10:00~12:00
囲碁初級~中級 ~15級から5級~ 武田 典子 11回(4~6月) 22,000円 [2010]	毎週(金) 13:00~15:00
囲碁 中・上級 ~7級から三段~ 坂田 茂樹 12回(4~6月) 24,000円 [2002]	毎週(火) 13:30~15:30
囲碁上級 ~6級から三段~ 村瀬 なつ 12回(4~6月) 24,000円 [2003]	毎週(火) 10:00~12:00
実戦の囲碁 ~5級から五段~ 村瀬 なつ 11回(4~6月) 22,000円 [2004]	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 12回(4~6月) 24,000円 [2007]	毎週(木) 13:30~15:30
有段の囲碁 ~2級以上~ →右のピックアップ欄へ [2005]	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(4~6月) 24,000円 [2015]	毎週(火) 10:00~12:00
レディースマージャン教室(初級~中級) →右のピックアップ欄へ [1094]	毎週(土) 10:00~12:20
レディースマージャン教室(上級) 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 12回(4~6月) 28,800円 [1093]	毎週(土) 13:40~16:20
大人の算数教室 ~競うのではなく、みんなで楽しく脳を活性化~ →詳細はP8へ [1100]	第1(月) 10:00~12:00

花・園芸 暮らしに花のうらおいを

フラワーコーディネーション(初級・中級) MHB主宰 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子 6回(4~6月) 15,000円 [0035]	第1・3(金) 10:15~12:00
フラワーコーディネーション(上級) MHB主宰 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子 6回(4~6月) 16,200円 [0036]	第1・3(木) 13:30~15:30
フレッシュフラワーアレンジメント →詳細はP8へ [0042]	第2(金) 10:00~12:30
ナチュラルスタイル ドライフラワーアレンジメント →右のピックアップ欄へ [0044]	第2(金) 10:00~12:30
手のひらで楽しむ「モダン盆栽」 →詳細はP8へ [0053]	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 6回(4~9月) 16,200円 [0045]	第3(木) 13:30~15:30
NEW 短期5回 鉢植えで始めるブルーベリー栽培 ~この夏、極上のもぎたて果実を食べよう~ →詳細はP1へ [0084]	第2・3・4(月・水) 10:30~12:00

華道・香道・煎茶道 日本の伝統文化に触れる

月に1度のテーブル煎茶教室 →詳細はP8へ [4040]	第2(金) 13:00~14:30
香道御家流(午前) 渥美 露子 6回(4~9月) 23,100円 [キャンセル待ち] [0050]	第4(金) 10:30~12:00
香道御家流(午後) 渥美 露子 6回(4~9月) 23,100円 [0051]	第4(金) 13:30~15:30
いけばな 草月流 草月流師範会理事 平沼 紫京 6回(4~6月) 13,800円 [9011]	第2・4(水) 13:30~15:30

おすすめ講座ピックアップ

短歌をつくる 短歌を読む [土] [4000]

NHK学園「短歌講座」専任講師 黒木 三千代

事前に1人三首(自由題二首、題詠一首)をご提出いただき、全てに講師がコメントしていきます。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頂けます。



第3(土)
13:00~15:00
6回(4~9月)
18,600円

朗読を楽しむ(初級)

女優 武田 竹美

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す。また腹式呼吸や発声・滑舌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楽しくなります。



第1・3(金)
13:00~15:00
6回(4~6月)
16,800円

仏師に学ぶ 仏像の見方・楽しみ方

仏師 新井田 慈英

仏師による、仏像の魅力に迫る講座です。時代ごとのつくりの違いや見分け方、材質や手にした法具、胎内がどうなっているかなど、仏像の楽しみ方を写真資料や実物も用いながら初心者にもわかりやすく解説していきます。講師の軽妙な語り口に、仏の世界に引き込まれること間違いありません。



原則第2(金)
16:00~18:00
5回(4~9月)
16,000円

教室で「古寺めぐりの旅」

哲学博士 吉田 典代

日本各地の寺院から、文化財を蔵する寺院をとりあげ、歴史や信仰、伽藍建築などをご紹介していきます。教室に居ながらにしてお寺めぐりのたのしみをご一緒に。
(春の予定)
4月: 泉涌寺 5月: 東福寺と塔頭寺院
6月: 六波羅密寺・清水寺



第4(火)
13:00~15:00
6回(4~9月)
19,800円

写経 ~心のやすらぎ~

毎日書道展かな部審査員 佐藤 芙蓉

植村和堂先生の手本をもとに講習します。書道習っていないでも大丈夫です。写経にふれることにより毎日の生活が自然にうらやまのようクラスを目指しています。まずは気軽に始めてみませんか。



第2・4(月)
13:00~15:00
7回(4~6月)
16,800円

基礎から学ぶデジタルカメラ教室

フォトグラファー 勝山 基弘

教室でモチーフを撮影して、デジタル写真の基礎からプロの撮影テクニック、プリント法、画像加工に至るまでを習得する実践的な講座です。ご自身が撮影した作品に対しても講評・撮影のアドバイスを受けられます。



第1・3(火)
14:20~15:30
6回(4~6月)
18,900円

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。棋力向上に悩む方に最適です。(対象: 2級以上)



第1・3(月)
15:00~17:30
5回(4~6月)
16,000円

レディースマージャン教室(初級~中級) [土] [1094]

健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明

今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。初心者大歓迎。



毎週(土)
10:00~12:20
12回(4~6月)
28,800円

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

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、女性に大人気の講座です。



第2(金)
10:00~12:30
5回(4~9月)
14,250円

おすすめ講座ピックアップ

<p>はじめてのタロット占い タロット占い師 桜田 ケイ</p> <p>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。</p> 	<p>夜</p> <p>第2・4(火) 19:00~20:30 6回(4~6月) 16,200円</p>
<p>骨董に親しむ 日本骨董学院 学院長 細矢 隆男</p> <p>日本美術を中心に、鑑賞や鑑定のポイント、扱い方、さらには美術品の歴史や文化的背景などについて実物を見ながら学びます。骨董市や古美術店を一人で歩けるような基礎知識と鑑識眼を身につけます。実際に骨董市に出かける野外回もあります。楽しみながら骨董を学びましょう。</p> 	<p>第2・4(水) 16:00~17:30 6回(4~6月) 17,400円</p>
<p>星空を楽しむ 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>夜</p> <p>第4(金) 19:00~20:30 6回(4~9月) 19,200円</p>
<p>着つけ教室「きもの美人」になりましょう 森杉きもの学院 学院長 森杉 匡子</p> <p>着物に興味があるけれども、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ていきます。</p> 	<p>夜</p> <p>第1・3(水) 18:30~20:30 6回(4~6月) 16,200円</p>
<p>室礼を学ぶ しつらい教室「食和家」主宰 大田 サチ</p> <p>室礼とは、日本に古くから伝わる年中行事や季節の行事の意味を学び、暮らしに取り入れること。季節のテーマにそって、古来からの言い伝えや習わしを学び、セッティングの実習を行います。日本の美や伝統を日々の暮らしに取り入れたい方に。</p> 	<p>しつらい</p> <p>第3(月) 13:00~15:00 6回(4~9月) 17,100円</p>
<p>タップダンス入門 JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子</p> <p>タップダンスのステップを修得して音楽に合わせて踊れることを目標にレッスンを進めていきます。踊ることにより、ストレス解消、心身共に健康になれるような楽しいクラスにしています。年齢・男女不問です。</p> 	<p>夜</p> <p>毎週(月) 19:00~20:00 11回(4~6月) 26,400円</p>
<p>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</p> <p>懐かしい曲から現代の曲まで、みんなで声を合わせて歌う楽しさ、ハーモニーを作る素晴らしさを実感してみましょう。楽譜の読めない方、リズムをとれない方も、ピアノの伴奏と一緒に歌っていくのでご安心ください。</p> 	<p>第2・4(水) 13:30~15:00 6回(4~6月) 15,000円</p>
<p>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</p> <p>胸が高鳴るような名曲の数々を、講師とともに楽しみませんか。おしゃれなジャズやボサノバ、「ムーンリバー」のように世界で広く親しまれ、愛されているスタンダードナンバーなどを、リズムに合わせて歌いましょう。</p> 	<p>第2・4(木) 10:30~12:00 6回(4~6月) 18,300円</p>
<p>女性限定 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 ~もっと声を出しやすく&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</p> <p>科学的証明に基づいた発声法で、グループレッスンを主としつつ、一人ひとりに的確なアドバイスをを行い、喉に負担なくあなたのお声を育てていくお手伝いをします。歌声も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。</p> 	<p>第2・4(水) 13:00~14:00 6回(4~6月) 21,900円</p>
<p>NEW 短期6回 楽しいオカリナ(入門) オカリナ奏者 亀山 豊子</p> <p>初めてオカリナに触れる方を対象とした、3か月のクラスです。楽器の持ち方、指使いなどの基本的な部分を練習し、簡単な演奏ができるようになることをめざします。 ※初回からの受講をお勧めします。</p> 	<p>NEW 短期6回</p> <p>第1・3(火) 15:30~16:30 6回(4~6月) 13,200円</p>

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
いけばな小原流(初級) 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 6回(4~6月) 13,200円	夜 第1・3(火) 18:30~20:30
いけばな小原流(上級) 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 6回(4~6月) 13,800円	夜 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(4~6月) 15,000円	日 第2・4(日) 10:00~12:00
NEW 手相の見方(初級1) →詳細はP1へ	土 第4(土) 13:30~15:00
はじめてのタロット占い ←左のピックアップ欄へ	夜 第2・4(火) 19:00~20:30
タロット占い クラブ タロット占い師 桜田 ケイ 6回(4~9月) 16,200円 ※「はじめてのタロット占い」修了者のクラスです。	夜 第3(火) 19:00~20:30
楽しいマジック →詳細はP8へ	第2・4(木) 10:00~12:00
骨董に親しむ ←左のピックアップ欄へ	第2・4(水) 16:00~17:30
NEW 「傾聴」をくらしに生かす・入門 →詳細はP1へ	第4(水) 13:00~15:00
「傾聴」をくらしに生かす・ステップアップ 心理カウンセラー 澤村 直樹 5回(4~9月) 16,500円	第4(水) 15:15~16:45
傾聴 ブラッシュアップ講座 心理カウンセラー 澤村 直樹 6回(4~9月) 19,200円	第3(水) 15:30~17:00
NEW アンドロイドスマホ入門(1・3土曜) →詳細はP1へ	土 第1・3(土) 13:00~15:00
NEW アンドロイドスマホ入門(2・4土曜) →詳細はP1へ	土 第2・4(土) 13:00~15:00
NEW アイフォンを、もっと使いこなそう! →詳細はP1へ	土 第1・3(土) 10:00~12:00
アイフォンを、もっと使いこなそう! ステップアップ編 東京タブレット研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子 6回(4~6月) 16,200円	土 第2・4(土) 10:00~12:00
星空を楽しむ ←左のピックアップ欄へ	夜 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 ←左のピックアップ欄へ	夜 第1・3(水) 18:30~20:30
NEW 英国式作法で紅茶をたのしむ →詳細はP1へ	第2(月) 13:30~15:30
しつらい 室礼を学ぶ ←左のピックアップ欄へ	第3(月) 13:00~15:00
投資の世界 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種 6回(4~9月) 21,000円 ※対象:投資歴1年以上の方	土 月1回(土) 10:00~11:30
人生100年時代の 株式投資・初級編 →詳細はP8へ	夜 原則第3(金) 19:00~20:30
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(4~6月) 14,400円	第1・3(火) 10:00~12:00
趣味のクラシックバレエ I(入門・初級) 牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 28,800円	土 毎週(土) 10:00~11:00
趣味のクラシックバレエ II 牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 30,000円	土 毎週(土) 11:10~12:30
大人のクラシックバレエ I(入門・初級) 牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 28,800円	火 毎週(火) 16:30~17:30
大人のクラシックバレエ II 牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 30,000円	夜 毎週(火) 19:15~20:30
NEW 短期4回 はじめてさんのエンジョイ・フラ →詳細はP1へ	第5回(月) 15:15~16:15
5月からスタート クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門 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 7回(5~6月) 15,400円	第5回(月) 15:15~16:15
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中級 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 11回(4~6月) 24,200円	第5回(月) 12:45~13:45
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 上級 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 11回(4~6月) 24,200円	第5回(月) 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(4~6月) 13,200円	第1・3(木) 16:00~17:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
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 8回(4~6月) 17,600円	土 毎週(土) 13:30~15:00
はじめてのアルゼンチンタンゴ・ダンス 東京タンゴダンス倶楽部 黒猫座主宰 井上 よし子 6回(4~6月) 16,800円	水 第2・4(水) 15:30~17:00
タップダンス入門 ←左のピックアップ欄へ	夜 毎週(月) 19:00~20:00
タップダンス ~ステップアップ~ JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆 11回(4~6月) 26,400円	夜 毎週(月) 19:30~21:00
NEW 短期3回 ジャズダンスに挑戦! →詳細はP1へ	第1・3(水) 13:30~15:00
はじめてのジャズダンス 元宝塚歌劇団 桑島 春美 6回(4~6月) 16,200円	第1・3(水) 13:30~15:00
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 9回(4~6月) 20,700円	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(4~6月) 14,400円	第1・3(木) 13:00~15:00
みんなでハーモニー ←左のピックアップ欄へ	第2・4(水) 13:30~15:00
ゴスペルコーラス →詳細はP8へ	夜 第2・4(木) 19:00~20:30
シャンソンを歌いましょう ① シャンソン歌手 青木 裕史 6回(4~6月) 18,000円	第2・4(木) 13:15~14:45
シャンソンを歌いましょう ② シャンソン歌手 青木 裕史 6回(4~6月) 18,000円	第2・4(木) 15:00~16:30
レディースコーラス ~名曲を歌おう~ 声楽家 枝松 登志子 ピアニスト 岡田 真紀子 6回(4~6月) 16,200円	第1・3(金) 10:00~12:00
レディース「カラオケ☆ハイライト」 歌手 愛川 怜 6回(4~9月) 15,000円	第3(木) 13:30~15:00
ジャズ&ポピュラーヴォーカルを楽しむ ←左のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:30~12:00
YUBAメソッド・ヴォイストレーニング(発声トレーニング) クラス ー女性限定講座ー ←左のピックアップ欄へ	第2・4(水) 13:00~14:00
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 ー女性限定講座ー YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 岩崎 えり子 6回(4~6月) 21,900円	第2・4(水) 14:10~15:25
NEW 短期6回 楽しいオカリナ(入門) ←左のピックアップ欄へ	第1・3(火) 15:30~16:30
楽しいオカリナ(初・中級) オカリナ奏者 亀山 豊子 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(木) 14:45~16:45
楽しいオカリナ(中・上級) オカリナ奏者 亀山 豊子 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(木) 12:30~14:30
楽しいオカリナ(上級) オカリナ奏者 亀山 豊子 6回(4~6月) 15,000円	第1・3(木) 10:00~12:00
オカリナ吹こうよ!(経験者) オカリナ奏者 亀山 豊子 6回(4~6月) 15,000円	第2・4(火) 10:00~12:00
やさしいハーモニカ 全日本ハーモニカ連盟理事長 斎藤 寿孝 日本ハーモニカ芸術協会師範 細谷 行子 6回(4~6月) 13,800円	土 第1・4(土) 14:00~16:00
古典尺八の第一人者による 尺八教室(初心者)(経験者) 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 9回(4~6月) 28,800円	第1・2・3(金) 17:30~19:30
はじめてのウクレレ →右のピックアップ欄へ	第1・3(火) 15:00~16:30
気軽なウクレレ ハワイ ポリネシア音楽指導者 根本 淳則 6回(4~6月) 13,800円	第1・3(火) 13:00~14:30
マンドリン(合奏) 講座 日本音楽家ユニオン会員 秋野 陽二 6回(4~6月) 15,600円	日 第1・3(日) 10:00~12:00
クラシック ギター入門 ギタリスト 日方 薫子 11回(4~6月) 29,700円	毎週(月) 10:00~12:00
NEW おしゃれに二胡を弾く(入門) →詳細はP1へ	第1・3(月) 17:30~19:00
おしゃれに二胡を弾く(中・上級) ソラーレ二胡合奏団主宰/弦楽アンサンブル・アルカナ 岩本 薫美子 5回(4~6月) 17,500円	第1・3(月) 16:00~17:15
おしゃれに二胡を弾く(経験者) 金曜 ソラーレ二胡合奏団主宰/弦楽アンサンブル・アルカナ 岩本 薫美子 6回(4~6月) 19,200円	第1・3(金) 17:00~18:30

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
沖縄三線 クイチャーパラダイス師範 河原 祐二 6回(4~6月) 19,200円	第2・4(土) 10:30~12:00
香川隆樹の篠笛(入門) 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 9回(4~6月) 24,300円	第1・2・3(火) 19:15~20:15
香川隆樹の篠笛(中級) 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 9回(4~6月) 24,300円	第1・2・3(木) 19:15~20:15
はじめての津軽三味線 澤田流津軽三味線 澤田 勝信・澤田 信重弥 6回(4~6月) 16,200円	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 勝信・澤田 信重弥 6回(4~6月) 16,200円	第2・4(火) 19:15~20:45
扇靖流 大正琴 扇靖流家元 若佐 扇靖 5回(4~6月) 11,500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 5回(4~6月) 11,500円	第1・3(水) 13:30~15:30
はじめてのキーボード演奏 カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 6回(4~6月) 18,900円	第2・4(火) 16:00~17:30
リコーダーを吹こう! ~基礎から学ぶリコーダーと音楽~ →右のピックアップ欄へ	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(4~6月) 19,500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~ ストレッチマナーゼーションヨガ オリエントアルプローチ代表 廣澤 貴子 ほか指導員 6回(4~6月) 13,800円	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 11回(4~6月) 25,300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(4~6月) 13,800円	第2・4(水) 13:00~14:30
深い呼吸を促す クレンジングヨガ オアシスヨガブレイス主宰 武井 悠桂 11回(4~6月) 25,300円	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(4~6月) 13,800円	第2・4(水) 13:00~14:30
日曜フリージングヨガ →右のピックアップ欄へ	第1・3(日) 10:00~11:30
身体にやさしい健康体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(4~6月) 24,000円	毎週(火) 11:15~12:15
中高年のリフレッシュ体操 —女性限定講座— 介護予防運動指導員 高倉 早苗 12回(4~6月) 24,000円	毎週(火) 10:00~11:00
ゆる体操 初級 →右のピックアップ欄へ	毎週(金) 14:00~15:15
~心も体も美しくリフレッシュ~ チベット体操 →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 13:00~14:30
股関節スローストレッチ ~10年先も元気なカラダ~ →右のピックアップ欄へ	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
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
少林寺気功健康法 気功師・整体師 横溝 廣子 12回(4~6月) 26,400円	毎週(日) 10:00~12:00
気功太極拳(入門) 全日本太極拳協会理事長 及川 勲子 他 協会指導員 12回(4~6月) 26,400円	毎週(火) 18:30~20:30
Cinema Action 殺陣 —女性限定講座— →詳細はP8へ	第2・4(水) 19:00~20:30

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。

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
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(4~6月) 24,200円	毎週(月) 10:00~11:45
スポーツウェルネス吹矢健康法(1・3日曜) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回(4~6月) 13,500円	第1・3(日) 10:00~12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午前) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回(4~6月) 13,500円	第2・4(日) 10:00~12:00
スポーツウェルネス吹矢健康法(2・4日曜午後) (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会 上級公認指導員 魁生 澄雄 6回(4~6月) 13,500円	第2・4(日) 13:00~15:00
表情筋を鍛えて歌おう! ~健康寿命をのばしてポジティブエイジング~ →右のピックアップ欄へ	第1・3(日) 10:30~12:00
漢方とアロマ →詳細はP8へ	第2(木) 13:00~15:00
セルフジェルネイル →詳細はP8へ	第2(水) 10:30~12:30
短期3回 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~ →右のピックアップ欄へ	第2(土) 13:00~15:00
NEW 短期3回 はじめてのお灸(入門編) →詳細はP8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(4~9月) 17,100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
中国茶のある暮らし ~未病を目指す 茶の処方箋~ 高級茶芸師・高級評茶員 常 宏 6回(4~9月) 17,100円	第2(火) 10:30~12:00

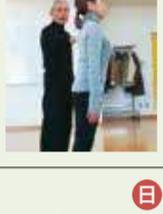
料理 楽しくつくり、おいしくいただく

NEW 短期3回 春のねりきり教室(午前) →詳細はP1へ	第2(水) 11:00~13:00
NEW 短期3回 春のねりきり教室(午後) →詳細はP1へ	第2(水) 14:00~16:00
NEW 短期3回 だしの基本を学んで 自家製調味料を作ろう →詳細はP1へ	第2(土) 13:30~15:30
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 3回(4~6月) 15,300円	第3(水) 10:00~13:00
京都・竹之御所流 精進料理をつくる(上級) 竹之御所流精進料理後継者 西井 香春 3回(4~6月) 15,900円	第3(水) 14:00~17:00
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 ほか 6回(4~9月) 15,900円	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

NEW こどもの鉛筆の持ちかた・書きかた教室(午前) 土 →詳細はP8へ	第1・3・4(土) 10:00~11:00
NEW こどもの鉛筆の持ちかた・書きかた教室(午後) 土 →詳細はP8へ	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(4~6月) 18,000円	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(4~6月) 18,000円	第1・3・4(土) 13:00~15:00
~絵画・造形~「こどものあとり絵①」(幼児) あとり絵主宰 谷口 敦子 6回(4~6月) 13,200円	第1・3(火) 15:50~17:20
~絵画・造形~「こどものあとり絵②」(小学生~) あとり絵主宰 谷口 敦子 6回(4~6月) 14,700円	第1・3(火) 17:30~19:50 (この間で2時間の受講)
子ども囲碁教室 島田 広美 10回(4~6月) 13,500円	毎週(土) 13:00~14:30
ジュニアクラシックバレエ(小学生) 牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 28,800円	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 CLUB WAD代表 梁取 弘明 6回(4~6月) 16,200円	第1・3(日) 13:00~15:00

おすすめ講座ピックアップ

はじめてのウクレレ ハワイ ポリネシア音楽 指導者 根本 淳則 楽器経験は不問、ウクレレに興味を持った方ならどなたでも大歓迎です。まずはウクレレを弾くことを楽しんでいただき、という入門向けの講座です。なじみの曲で基礎固め、リズムに慣れたらフロンティアに進みます。		第1・3(火) 15:00~16:30 6回(4~6月) 13,800円
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 2018年秋からスタートしたリコーダー講座です。リコーダー(ソプラノ、バロック式)を使って、基本テクニックから有名曲までさまざまな音楽を演奏します。講座では合奏を楽しみます。音楽の歴史や背景なども紹介します。		第1・3(水) 15:15~17:00 6回(4~6月) 19,500円
日曜フリージングヨガ オリエントアルプローチ 廣澤 貴子 監修 ヨーガ指導員 土屋 良子 基本をしっかり繰り返しますので、どなたでもいつからでも実践していただけます。深く静かな呼吸で酸素を取り入れ、血液や脳細胞を活性化させ、心も穏やかにします。気血を巡らせ自然治癒力を高めましょう。		第1・3(日) 10:00~11:30 6回(4~6月) 13,800円
ゆる体操 初級 日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員中級 川合 圭子 コリは無意識のリキミです。ゆる体操でリキミを緩めましょう。アウターマッスルを緩めながら、インナー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。		毎週(金) 14:00~15:15 12回(4~6月) 28,800円
~心も体も美しくリフレッシュ~ チベット体操 チベット体操インストラクター 橋本 あやこ チベット体操は、筋力トレーニング・ヨガ・瞑想の要素を含みます。身体のかたい方、体力に自信のない方にも安心して取り組んでいただけます。クリスタルボウルの倍音の中でゆっくりと心・体を休めていきます。		第1・3(金) 13:00~14:30 6回(4~6月) 16,200円
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 股関節を柔軟にすることで、正しい姿勢・歩き方・動きを身につけ、日常生活が動きやすいカラダに変えていきます。股関節を中心にゆっくり全身を伸ばすストレッチと筋力をつけるプログラムなので、カラダが硬い方、運動が苦手な方など、年齢を問わずどなたでもトライいただけます。		第2・4(金) 10:00~11:30 6回(4~6月) 15,900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。講座は全て室内で行い、椅子を使った筋肉ストレッチなどを織り交ぜながら、健康的な身体づくりを目指します。 (火曜)0015 (木曜)0014		第2・4(火) 13:30~15:00 6回(4~6月) 15,000円 第2・4(木) 10:00~11:30 6回(4~6月) 15,000円
表情筋を鍛えて歌おう! ~健康寿命をのばしてポジティブエイジング~ 二期会会員・健康管理士・健康マスター(エキスパート) 常岡 治恵 歌は有酸素運動です。お腹の底からしっかり声を出すと歌声、話し声が自然に明るくなりストレス発散にもなります。全身の筋肉を効果的に動かし、「健康寿命」と「自寿命」をのばしてすきに歳を重ねましょう。		第1・3(日) 10:30~12:00 6回(4~6月) 16,200円
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 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。ご希望の多い耳周り、襟足の刈上げ、セルフカットなど初めての方から経験者、並びに介護されている方にも役に立ちます。		第2(土) (4/13・5/11・6/8) 13:00~15:00 3回(4~6月) 6,300円

カラダが喜ぶことをはじめよう

1日講座 **もっと知りたい発酵食**
～そら豆と米麹の豆板醤～

発酵食大学講師・発酵食エキスパート **izumi**

旬のそら豆を使った豆板醤を、米麹を使って仕込みます。米麹で市販のものとは違った、旨味とマイルドさがあるオリジナル豆板醤ができます。

5/16(木) 13:00~15:00
4,650円(材料費1,500円含む) [9585]

1日講座 **からだにやさしい韓国のお茶**
～梅雨の季節に胃腸を整えめくりを良くするお茶～

国際茶師・韓方セラピスト **梅田 恵美子**

梅雨は湿度の高い日が続き気分がすぐれず、胃腸の調子が悪くなったり、頭痛やめまいなどの不調が起こりがち。こんなとき韓国ではどんなお茶を飲んで養生しているか?お茶のご紹介とともに、梅雨の季節を快適に過ごすポイントをお話します。(お茶3種の試飲・お土産付き)

5/25(土) 14:00~16:00
3,200円(教材費別1,200円) [9581]

1日講座 **リンパマッサージでデトックス**

東京身体療法研究所主宰 **山田 光敏**

身体の内側から健康に!デトックスに効果的なリンパマッサージをご紹介します。暑くなる前にデトックスしてすっきりしましょう。

5/30(木) 11:00~12:00
2,700円 [9596]

1日講座 **オイルの魅力! オメガ3とは?**

オイルソムリエ・Ciao*soap主宰 **あめお**

近頃耳にする「オメガ3」。油なのに、生活習慣予防効果もあるとはどういうこと?オメガ3とは、どんなオイルに含まれているのでしょうか。効果的な取り入れ方、オイルの選び方、注意点を、試飲をしながら学べます。

4/2(火) 13:00~14:30
2,500円(材料費別1,600円) [9584]

1日講座 **和食の原点 精進料理をつくる**
～蝉の羽月～[増設午後クラス]

京都・竹之御所流精進料理 後継者 **西井 香春**

NHKテキスト「きょうの料理」でも人気の講師による精進料理を楽しむ講座です。季節をテーマに、身近にある旬の野菜の味を存分に引き出します。野菜の滋養をいただき、体も心も整える精進料理をつくりたい。 (開催場所:武蔵小金井・三光院)

6/26(水) 14:00~17:00
5,100円(材料費1,500円含む) [9598]

NEW **はじめてのお灸 (入門編)**
短期3回

せんねん灸セルフケアサポーター **福里 真希**

お灸初心者でも、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、風邪や頭痛、胃腸の不調、女性系疾患、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!手作りもぐさ体験も。男性も歓迎です。

第2(金) 10:30~12:00 (4/12・5/10・6/14)
3か月3回 8,550円(教材費別2,500円) [1110]

男性に人気!

能面をつくる

面打師 **伊藤 通彦**

初心者は土俗的なきつね面から始めます。狂言面、小面、翁へと進めたらそれ以上はご自分の作りたいものを自由に選択できます。※制作速度は非常に個人差があるため、ほとんどマンツーマン指導となります。

第2・4(水) 17:00~19:30
3か月6回 28,500円 [9039]

土曜陶芸

陶芸家 **富永 慎一**

器をつくる楽しさを味わい、長く陶芸を趣味としていきませんか。自分で土選びから焼成までできるように技術的な面も修得します。日常使える食器を中心に作成します。

第1・3(土) 10:00~13:00
3か月6回 16,800円 [9034]

写真実習①②

写真家 **平野 正志**

四季の変化を追いながら、様々な自然や花などにカメラを向けて撮影を進めます。野外での撮影と教室での講評を繰り返しながら、それぞれの実力アップを目指します。

毎週(水)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00
3か月12回 30,000円 [0001] [0002]

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(春)～

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、古文書は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。

第1・2・3(日) 13:15~15:15 (4/7, 4/14, 4/21)
1か月3回 7,500円(教材費別300円) [4061]

お子さんの習い事に

NEW **各クラス限定5名**

こどもの鉛筆の持ちかた 書かた教室(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かたが気になるお子さんのための講座です。正しい鉛筆の持ちかたで、ひらがなから簡単な漢字までの課題に取り組み、書き方や字の形の基礎を学習します。対象は年長~小学2年生。

第1・3・4(土) (4/6~)
(午前)10:00~11:00 (午後)13:00~14:00
各クラス 3か月9回 9,000円(教材費別500円) [7030] [7031]

大人の算数教室
～競うのではなく、みんなで楽しく脳を活性化～

元都立立川高校数学科教諭 **小口 正明**

月曜の朝、頭をスッキリして、ひと月をスタートさせましょう。一緒に試行錯誤を楽しみつつ、理解を深めていきます。脳トレを始めてみたい方、文系で算数は苦手な方も大歓迎です。

第1(月) 10:00~12:00
6か月6回 16,200円 [1100]

やさしい木版画

日本版画協会 **木下 泰嘉**

木版の基本的なことから始めて、彫り・刷りと手軽にできるように進めます。1版刷り木版画そして多色刷り木版画を学びます。

第2・4(金) 10:00~12:00
3か月6回 14,400円 [5023]

NEW **人気講師が教える~ 講義を学んで話術を磨こう(初級)**

日本講談協会所属・平成28年より真打 三代目神田松鯉入門 講師 **神田 鯉栄**

爽快な張り屋の音とともに、心地よい七五調の名調子と迫力の話術で聴衆を物語の世界へと誘う講談師。人気講師 神田鯉栄さんの手ほどきで、講談ならではの説得力と人の心に届く、響く話し方を学びます。人に「聞かせる」魅力にきっとあなたも夢中になります。

第1(木) 10:00~12:00
6か月6回 19,500円 [3091]

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**

長寿時代の人生設計に、ぜひ投資の知識を!投資の世界を知れば、国内外のニュースや世の中の変化に敏感になり、話題も豊富に、毎日が楽しくなります。生活を支えている産業や最新の技術を開発するワクワク感も得られるはず。長く、深く、学習を続けていきましょう。今後の学習内容: ゆったり投資のススメ、配当重視の投資、会社四季報の活用法

原則第3(金) 19:00~20:30
6か月6回 21,000円 [1087]

楽しいマジック

プロマジシャン **庄司 タカヒト**

手品もしくはマジックと聞くと、器用だからと敬遠しがちですが、基本からしっかりとゆっくり学べば、誰もができるものなのです。1回の講座で確実に3~4個のマジックをマスターします。

第2・4(木) 10:00~12:00
3か月6回 16,200円 [1058]

美に触れる

フラワーケーキレッスン

シュガークラフトTK2*主宰 **TAKAKO IIDA**

イタリアンメレンゲを使ったふわり軽いバタークリームでケーキをデコレーションします。色合いも美しく、春らしい華やかな飾りつけを楽しめます。カップケーキ編とホールケーキ編の2クラスがあります。

1日講座 **カップケーキ編**
絞り方を練習したら4個のカップケーキ(直径6cm程度)にお花を絞ります。

3/29(金) 13:00~16:00
4,150円(材料費別3,000円) [9582]

1日講座 **ホールケーキ編**

絞り方を練習したらホールケーキ(直径12cm程度)にお花を絞ります。

4/13(土) 13:00~16:00
4,150円(材料費別3,000円) [9583]

1日講座 **中国茶芸**
～美しい茶の作法～

高級茶芸師・高級評茶師 **常 宏**

中国にも日本の茶道と同じ、お茶の作法「茶芸」があります。茶芸と日本茶道の違いについて学び、講師による烏龍茶茶芸の点前を鑑賞します。その後は皆さんで烏龍茶茶芸を体験してみましょう。

6/11(火) 13:00~14:30
2,850円(材料費別500円) [9580]

1日講座 **ゴスペルコーラス**

Pi'sful world music 代表 **井上 博友**

自由におおらかに、賛美歌やゴスペル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ます。

第2・4(木) 19:00~20:30
3か月6回 13,800円 [6020]

夜 **お仕事帰りの方に人気の夜の講座です**

Cinema Action 殺陣 **夜**
～女性限定講座～

芸道殺陣波瀾流 高瀬道場 師範 **多加野 詩子**

女性講師による女性限定殺陣講座。時代劇の華・殺陣を基本から学びます。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、手順を組むエチュードへと進みます。

第2・4(水) 19:00~20:30
3か月6回 16,200円 [0064]

外に出かけよう!

花・鳥・緑のウォッチング
～自然をまるごと楽しもう～

NEAL養成講座主任講師 **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。動物たちがそれぞれ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。(春の予定)4月:生田緑地、5月:黒川(川崎市)、6月:都立野川公園(三鷹市)

第2(金) 10:00~12:30
6か月5回 15,250円 [4020]

外に出かけよう!

花・鳥・緑のウォッチング
～自然をまるごと楽しもう～

旅行作家(元NHK放送博物館館長) **松本 太郎**

江戸切絵図や江戸名所図会を片手に、江戸を探る小さな旅に出かけています。(予定)4月:花の飛鳥山、5月:勝海舟と赤坂、6月:八丁堀から鉄砲洲、7月:鬼平と長谷川平蔵

原則第1(火) 13:00~15:30
6か月4回 11,400円 [4022]

外に出かけよう!

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**

街歩きの人とプ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によって、街の歴史・文化などを再発見します。(春の予定)4月:千石、5月:飯能、6月:大森

第2(金) 10:30~14:30
6か月5回 16,500円 [4073]

1日講座 **日傘作家 和多田裕子さんに学ぶ好きな生地で作ろう①②**

日傘作家 **和多田 裕子**

日傘作家の和多田裕子さんに日傘の作り方を学びます。お気に入りのテキスタイルや愛用していた着物でオリジナル日傘を作ってみましょう。

※傘サイズ:長さ約75cm、開いたときの直径約84cm

10:00~16:00(途中休憩あり)
①4/7(日) ②4/26(金) [9586] [9587]
各クラス7,350円(材料費別5,400円)

1日講座 **水引教室**
～松結びのブローチ～

水引作家・こたむりdesignオーナー **葵 ことり**

水引の基本のあわじ結びを応用し、松のブローチに仕上げます。水引の基本を学びたい方にも、アクセサリアレンジを学びたい方にもおすすめです。※サイズ:縦約3cm×横約6cm

4/18(木) 14:00~16:00
3,150円(材料費別2,500円) [9589]

1日講座 **ビクトリアン刺繍**

手芸作家 **笹尾 多恵**

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。

第4(木) 10:30~12:30
6か月6回 19,200円 [9047]

フレッシュフラワーアレンジメント

AKI FLOWERS主宰 **高瀬 章子**

四季折々のセンスの良い花材を使ったレッスンを、初心者から経験者まで楽しめます。モダンな花器付きで、ナチュラルでシンプルな現代の暮らしに合うデザインを学んでいただきます。

第1・3(木) 13:30~15:30
3か月6回 15,000円 [0042]

セルフジェルネイル

LILY Nail&School 専任講師 **石橋 由里**

UVライトを使うジェルネイルはツヤツヤの光沢が特徴です。普通のネイルより長持ちで、日々の家事などでも気になりません。爪のお手入れ方法から、ジェルを使ったネイルアートまで学べます。

第2(水) 10:30~12:30(4/10~)
6か月6回 18,900円 [1112]

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**

ファッション編ではカラー&スタイル診断をもとに似合の服とアクセサリ、体型修正、トレンドシルエット攻略法を学び、メイクアップ編では、つけまつ毛、眉、シミ等のカバーメイクを学びます。あなたに似合うおしゃれをお教えます。

第1(月) 10:00~12:00
6か月5回 17,000円 [1115]

1日講座 **手描き友禅染めのストールづくり**

十二月屋染物店主宰・友禅染作家 **大貫 路子**

着物や和小物で用いられている友禅染に挑戦してみましょう。下処理済みの絹の生地に、好きな色で色挿しを行います。染め上げたストールは、仕上げをして後日お渡しいたします。柄は、椿、市松模様の2種類からお選びください。

※サイズ:45cm×160cm予定

5/25(土) 10:30~16:00 (1時間休憩含む)
7,000円(材料費別7,000円) [9590]

1日講座 **マトリョーシカの金太郎と鯉のぼり**

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、兜をかぶった金太郎と鯉のぼりを作ります。並べて飾ると可愛らしく、重ねて収納することもできます。

※金太郎の高さ:13cm(完含む)

4/21(日) 10:00~13:00
3,650円(材料費別2,800円) [9588]

1日講座 **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**

手のひらに収まる小さな盆栽を作って、日本の四季を身近に感じてみませんか。毎回季節の植物を1つずつ、講師の詳しい説明をもとに作り上げていきます。盆栽の育て方や剪定の仕方など、基礎から学びます。

第3(水) 14:30~16:30
6か月6回 20,100円 [0053]

月に1度のテーブル煎茶教室

愛茗流煎茶道四世家元 **木村 幽亭 ほか**

月に1度、椅子とテーブルで煎茶のお点前を学びます。玉露のお茶を中心に、お湯の温度や量によって季節に合わせたいろいろなお茶を味わいます。

第2(金) 13:00~14:30
6か月6回 20,100円 [4040]

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**

カラダを本来あるべき姿に調整する漢方理論と、自然治癒力を取り戻すアロマセラピーの2大植物療法を用いながら、季節や症例に合わせて学習します。

第2(木) 13:00~15:00
6か月6回 19,200円 [1060]

外に出かけよう!

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**

近郊の水辺や里山を訪ねて、丘陵、川、湖、海などの景観や、四季折々の樹木、草花を楽しみましょう。日常の喧騒を離れ、「自然」に心が癒されるひとときです。(春の予定)4月:相模川、三川公園、5月:鳩ノ巣渓谷、6月:トトロの森から狭山自然公園

第2(火) 10:30~14:30
6か月5回 15,250円 [4076]

外に出かけよう!

中央線各駅停車の小さな旅

写真旅行作家 **平野 勝**

中央線沿線にはまだ昔の面影が残っています。沿線の駅を出発点にして、昭和の趣たっぷり商店街の雰囲気などを肌で感じながら、各回3時間ほどの小さな旅を楽しみましょう。公園や寺社、旧跡も巡ります。(春の予定)4月:高円寺、5月:中野、6月:東中野

第3(火) 10:00~13:00
6か月5回 15,250円 [4072]

外に出かけよう!

中央線各駅停車の小さな旅

写真旅行作家 **平野 勝**

中央線沿線にはまだ昔の面影が残っています。沿線の駅を出発点にして、昭和の趣たっぷり商店街の雰囲気などを肌で感じながら、各回3時間ほどの小さな旅を楽しみましょう。公園や寺社、旧跡も巡ります。(春の予定)4月:高円寺、5月:中野、6月:東中野

第3(火) 10:00~13:00
6か月5回 15,250円 [4072]

※写真はイメージです。