

コロナウィルス感染予防対策に取り組んでいます

# NHK学園くにたちオープン

2022 入会金無料! 見学無料! 体験大歓迎!

# 春の講座ガイド

☎ 042-574-0570

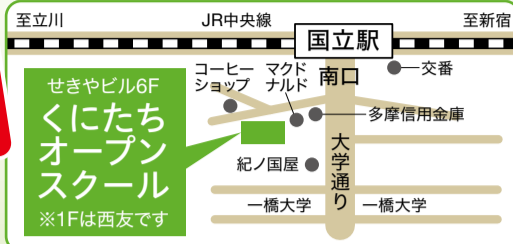
受付時間 9:30~19:00(土・日曜は15時まで・祝日休み)  
〒186-0004 東京都国立市中1-9-30 国立せきやビル6階



【春の特別企画】NHK学園イメージキャラクター  
エッセイスト・「NHK俳句」番組司会者  
岸本 葉子さん  
書きおろしエッセイ無料配信中!



二次元コードからスマホでご覧いただくか「NHK学園くにたちスクール」で検索してアクセスしてください。



## お仕事帰りに。夜クラス!

- NEW** オトナのアロマ講座 -とっておきの癒し時間-  
aaaroma主宰 木坂 くみ子 夜  
この講座では、手作りの時間を通して自然素材に触れる癒しの時間をお届けします。季節ごとに、身体のこと、アロマのこと、ハーブのことをお話ししながら、2つずつクラフトを作ります。  
第1(金) 18:30~20:00(4/1~) 6か月6回 18,000円 (材料費別4,000~5,000円程度) [1062]
- NEW** ラテンな気分で踊ろうズンバ(初心者・夜クラス)  
Bailando主宰 あさい しょうこ 夜  
ズンバはラテン音楽にあわせて踊る、陽気なダンスパーティーのようなプログラムです。間違えても大丈夫!講師の振り付けを真似しながら、無心になって楽しく踊りましょう!運動が苦手な方・体力に自信がない方・年齢問わず、どなたでもお楽しみいただけます。  
第2・4(金) 18:30~19:30(4/8~) 3か月6回 14,700円 [0088]
- NEW** 夜のデッサン教室  
武蔵野美術大学講師 和光大学講師 吉永 晴彦 夜  
お仕事帰りに、一日の終わりに、もくもくと鉛筆を走らせて、絵を描く時間を過ごしてみませんか。今まで描いたことがなかった方も、昔描いたことがある方も、個別の指導をいたしますのでどうぞ安心してお越しください。「デッサンの眼」でまわりを見つめると新しいものの見方で景色が変わって映るかも知れません。絵に取り組むことは、自分と向き合う時間ともなるでしょう。  
第2・4(月) 18:30~20:30(4/11~) 3か月6回 15,318円(モチーフ代別途) [5047]
- NEW** やさしい木版画 夜 ~彫りの基本から~  
日本版画協会 木下 泰嘉 夜  
木版画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ていきます。1版刷り木版画そして多色刷り木版画を学びます。それぞれの進み具合に合わせて丁寧に指導いたします。  
第2・4(金) 18:30~20:30(4/8~) 3か月6回 14,706円(材料費別途) [5048]
- NEW** 基礎からのテーブルマジック  
プロマジシャン 庄司 タカヒト 夜  
器用でないと思われがちですが、実際には誰でも比較的簡単に習得可能です。初心者でも理解できるカリキュラムのもと、テーブルマジックの基礎からコツまで優しく丁寧に指導いたします。これをきっかけに、ご家族をはじめ、親しいお友達を不思議で楽しい世界に導きましょう。  
第2(金) 19:00~20:30(4/8~) 6か月6回 15,000円(材料費別500円程度) [1063]

## 暮らしの彩りを豊かに

- 1日講座** 美しき和菓子の世界  
帝京平成大学 助教 芝崎 本実  
和菓子の歴史や由来、美味しさの魅力を伝えつつ、和菓子に精通している講師だからこそ知っている名店や季節の和菓子なども紹介します。  
3/16(水) 13:00~15:00 2,600円(教材費別) [9202]
- 1日講座** 暦と暮らす ~語り継ぎたい昭和の暮らし-特別編  
文化功労者 宇多 喜代子 聞き手 神野 紗希  
現代に生きている人にも不変の心情を受け継いでいく言葉として、季節が大きな役割を果たしています。歳時記や俳句作品を例にあげながら暦について語ります。  
3/2(水) 14:00~15:30 4,000円 [9620]
- 1日講座** my野球グローブを作ろう!  
池北工房 池北 晃明 他 日  
カットされた革を自分の手になじませながら、野球グローブに組み上げていきます。革は老舗ローリングス製の軟式野球用で使い心地も抜群!世界でたった一つのあなただけのグローブを作りませんか。子どもから大人までご参加いただけます。※対象年齢:6歳~大人まで ※子供用又は、大人用  
3/27(日) 10:00~14:00 2,800円(材料費別11,000円 子供9,000円) [9615]
- 1日講座** くんくん進め! ドラゴン型ロボットを作ろう!  
CLUB WAD代表 梁取 弘明 日  
体も頭も動きながらグングン前に進む、かっこいいドラゴン型ロボットを作ります。モーターの回転力を利用して「動く」工作を通して、幾何学や運動体に関する物理への興味、関心も高めることができます。※対象:小学生以上(3年生以下は保護者の付き添いが必要)  
3/28(月) 12:30~15:30 2,900円(材料費別3,300円) [9616]
- 1日講座** マトリョーシカの金太郎と鯉のぼり  
pippo design works 主宰 みやざき たみこ 日  
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、吹き流しを作ります。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(兜は講師用意)。※写真のパーツと異なる場合があります。  
4/3(日) 10:00~13:30 3,800円(材料費別3,400円) [9207]
- 1日講座** わたしだけの藍染めコットンパールネックレス  
デザイナー・パタンナー 丹後 裕子  
優しい風合いで人気のコットンパールから手作りし、あなただけのネックレスに仕上げましょう。複数作ったパールを藍染めして、3点をネックレスに仕上げます。革紐か、サテンコードは当日お選びください。※パールサイズ:1.5~2cm程度。コードの長さは選べます。  
4/18(月) 10:00~12:30 2,800円(材料費別2,300円) [9210]
- 1日講座** 教室で「古寺めぐりの旅」~鎌倉めぐり~  
哲学博士 吉田 典代  
2022年のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、神奈川県鎌倉市を舞台に繰り広げられます。鎌倉地域の仏教は、浄土宗、密教、真言律宗、禅宗など様々で、それに応じて仏像・仏画が制作されました。文化財を蔵する寺院を取り上げ、その歴史や信仰、伽藍建築や仏像、関わりのある高僧などを、画像を用いてわかりやすく紹介します。「これから古寺めぐりに出かけたい」とお考えの方の事前学習にもなります。「居ながらにして、お寺めぐりの楽しみを、一緒に。  
3/1・29(火) 13:30~15:30 1か月2回 6,800円 [9604]
- 1日講座** 特別展「空也上人と六波羅蜜寺」の楽しみ方  
哲学博士 吉田 典代  
2022年は、空也上人没後1050年にあたります。東京国立博物館では特別展「空也上人と六波羅蜜寺」(会期3月1日~5月8日)が開催されます。東京では50年ぶりに公開となる空也上人立像をはじめ、四天王立像、地藏菩薩立像など、六波羅蜜寺の名品が展示されます。展示される名品や空也上人について解説します。  
4/5(火) 13:30~15:30 3,600円 [9208]
- 1日講座** 手づくり美肌石鹸 ~春のいちご石鹸~  
Ciao\*soap主宰・オイルソムリエ あめお  
肌にやさしく保湿効果の高い天然素材(スイートアーモンドオイルやココナッツオイル)をメインに石鹸を手づくりします。いちご果汁を使った春らしいデザインで楽しくケアできる石鹸です。石鹸は乾燥・熟成・酸化のため、制作後約1か月で完成します。  
3/31(木) 10:00~12:00 3,100円(材料費別2,500円) [9206]
- 1日講座** 武田信玄生誕500周年 武田信玄の領国経営と治水工事  
歴史研究者 美作 ゆうこ  
2021年は、武田信玄の生誕500周年の節目の年で、様々な催しが開催されました。「人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり」有名な武田信玄のこの言葉は信玄の国づくり理念を象徴しています。「水」を制するものは国を制する」言葉通り、信玄は甲府盆地を貫流する諸河川の治水事業に力を入れ、領国経営の礎としました。20年がかりの壮大な治水工事が「信玄堤」です。現代にも通じる信玄の壮大な治水プロジェクトには、先人たちの多くの知恵が集まっています。  
6/29(水) 13:30~15:30 3,600円 [9216]
- 1日講座** 洪沢成一郎日記を読む  
歴史資料館 学芸員 清水 裕介 日  
洪沢成一郎(著作)は、洪沢栄一の従兄で、一橋慶喜が将軍になると、奥右筆格となりました。先頃、「慶喜日記」という記録史料の中に、鳥羽伏見の戦い前後の洪沢成一郎日記の写しが含まれていることが発見されました。この日記からは、成一郎が従軍中にどんな働きをしたのか、どう戦況を認識していたのかなどが分かります。また慶喜の東陣の際に成一郎はどこにいたのか、また城内の様子はどうであったのかなど、戦史・幕末史に新たな知見を与えてくれる好史料です。  
3/13(日) 13:00~15:00 3,500円(教材費別) [9617]
- 1日講座** 「鎌倉殿の13人」の蔭で泣いた女性たち  
歴史研究者 美作 ゆうこ  
大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の主人公は鎌倉幕府2代執権の北条義時です。源頼朝の亡きあとには、御家人たちの熾まらぬ権力争いが繰り広げられ、比企氏と北条氏が大きな勢力となりました。頼朝の乳母は比企氏、頼朝の正室は北条政子、言い換えれば、比企氏と北条氏の戦いは頼朝の乳母一族と頼朝の正室一族の争いともいえるでしょう。結局、比企氏は北条氏に滅ぼされました。その裏には多くの女性の悲劇があったのです。権力争いの裏で泣いた比企氏の女性たちを紹介します。2代将軍頼朝の2人の乳母、頼朝の側室、北条義時の正室、源義隆の正室、源頼朝の正室などは比企氏の血縁者です。  
3/31(木) 13:00~15:00 3,500円 [9618]
- 1日講座** アロマワックス ~香りのインテリア~  
アロマワックス作家 三本木 あゆ美  
灯さないアロマキャンドルとして話題のアロマワックス。置き型のキャンドルと吊るすミニサイズの2種類を作ります。好きな色と香りでお部屋を彩ります。カヌレ型 5cm×5cm ミニサイズ型 5cm程度  
4/22(金) 10:00~12:00 3,000円(材料費別2,200円) [9211]

# 定期講座のご案内

## 表記について

- ・P1、8の左上に **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。
- ・P1、8の左上に **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か月一括払いです。
- ・月2回以上のサイクルで実施されている講座は3か月ごとのお支払いです。

## 「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。
- ・※マークのついた講座は、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。

## 「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。

## 「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)発行予定です。

- ・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。

## 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。空きが出次第、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。

## 書道 筆をもつ、癒しの時間

### 書道・上達の近道

～はじめての方から経験者まで～

蔵元 訓征 1024

文字構造を数値化した古典をもとにして学習します。構造をじっくり「観察・分析」することによって具体的にその形を知り、「表現技術」の会得を目指します。

第2・4(月) 10:00～12:00 6回 18,372円



### 実力がつく漢字・かな書道

岩屋 光柳 1009

漢字・かなを一緒に学習し、大筆、小筆を自在に使用できるよう、幅広く実力をつけることを目標にしています。初めての方は、まず漢字を分解した点画から練習します。

第1・3(木) 10:00～12:00 6回 13,482円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<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 <span style="float:right">1015</span>	第1・3(火) 10:00～12:00	5回	12,255円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<b>書道・かなに親しむ①</b> ～季節の歌を楽しむ～ 日展準会員 寺岡 栄舟 <span style="float:right">1001</span>	第1・3(火) 13:00～15:00	6回	15,930円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<b>書道・かなに親しむ②</b> ～季節の歌を楽しむ～ 日展準会員 寺岡 栄舟 <span style="float:right">1002</span>	第1・3(火) 15:30～17:30	6回	15,930円
<b>かな書道 ～「百人一首」を書く～</b> 毎日書道会 会友 浜野 昌子 <span style="float:right">1003</span>	第1・3(火) 13:30～15:30	6回	13,482円
<b>やさしい書道</b> 波江 玲舟 <span style="float:right">1004</span>	第2・4(火) 13:00～15:00	6回	13,482円
<b>書を楽しむ</b> ～はじめての方から経験者まで～ 清水 じゅん子 <span style="float:right">1005</span>	第2・4(木) 10:00～12:00	6回	13,482円
<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 <span style="float:right">1007</span>	第1(木) 13:30～15:45	6回	21,960円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<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 <span style="float:right">1012</span>	第1・3(土) 10:00～12:00	6回	13,482円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<b>土曜書道</b> ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 <span style="float:right">1033</span>	第2・4(土) 13:00～15:00	6回	13,482円
<b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～(基礎クラス) 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千照 <span style="float:right">1034</span>	第4(土) 10:00～11:45	6回	16,542円
<b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～(古典クラス) 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千照 <span style="float:right">1030</span>	第4(土) 10:00～11:45	6回	17,760円
<b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～(半切クラス) 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千照 <span style="float:right">1000</span>	第4(土) 10:00～11:45	6回	19,596円
<b>漢字書道</b> ～書の名品に学ぶ～(研究クラス) 日展会友・謹慎書道会常任理事 梶原 千照 <span style="float:right">1038</span>	第4(土) 10:00～12:00	6回	21,000円
<b>日曜書道</b> ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 <span style="float:right">1032</span>	第1・3(日) 10:00～12:00	5回	11,235円

## ペン習字 美しい文字をめざして

### 『百人一首』を筆ペンで書く

齋藤 佳譽 1022

美しい日本語にあふれる「百人一首」を題材として、美しい文字を書くための要点を丁寧に説明していきます。墨を擦る必要のない筆ペンを用い練習していきます。

第1(金) 15:30～17:00 6回 14,706円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>基礎から学ぶ くらしのペン習字</b> 佐藤 妙子 <span style="float:right">1014</span>	第2・4(水) 13:30～15:30	6回	13,482円
<b>筆ペン ～まずは名前から上手に!～</b> 齋藤 佳譽 <span style="float:right">1008</span>	第1・3(金) 13:00～15:00	6回	14,706円
<b>月1回のやさしい筆ペン</b> 齋藤 佳譽 <span style="float:right">1023</span>	第3(金) 15:30～17:00	6回	14,706円

## アート&文字 アートと文字を楽しむ

### 粋な江戸文字を書く

～「勘亭流」と「まとい文字」～

江戸文字作家 志村 康夫 1020

江戸時代に生まれた粋な「勘亭流」と「まとい文字」を勉強してみませんか?レタリングデザイン歴54年の志村康夫が基本から分かりやすく指導します。

第1・3(水) 14:00～16:00 6回 16,542円



## 外国語

※レベル確認のため、事前見学をお願いします。

- ★基礎を学びたい方
- ★★かんたんなやりとりができる方
- ★★★ある程度経験のある方(ご見学をおすすめしています)

### 楽しい英会話 ★★★

Little California English主宰  
エリック・ブラウン 2998

ネイティブの方とスムーズな会話を目指す英会話講座です。日本語が話せるカリフォルニア出身の講師と一緒に、テキストから離れたアメリカ英語での会話を楽しみましょう!

第1・3(火) 13:00～15:00 6回 17,400円



### エンジョイ イングリッシュ ★★

ワタナベ ナオキ 3015

毎回、英語で短いスピーチを準備してきて、それを発表します。ネイティブの英会話講師が、ナチュラルな英語表現で自然に英語でコミュニケーションをとれるようになるようアドバイスをします。

第2・4(日) 10:00～12:00 6回 16,542円



### やさしいドイツ語会話 ★★

石橋 諭 3008

ドイツ語の初級文法を確認しながら、簡単な会話や読み書きの練習を行います。テキストを中心に進めますが、ドイツの文化や風土にも触れ、楽しみながら基礎を学びます。

毎週(月) 10:00～12:00 12回 30,636円



### 短期6回

### 実践フランス語

～カフェなどでのやりとり～ ★★

NHK学園「フランス語」講座講師  
ヴァンソン・シャードンロー 3047

聞いて話すことに特化した短期集中講座。店にいる場面想定して、「これをください」以外にも、商品ごとに合わせた細かい注文のやりとりを実践します。\*フランス語初級クラス以上対象

第1・3(金) 16:45～17:45 (4/1・4/15・5/6・5/20・6/3・6/17) 6回 12,600円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>英語で読む「源氏物語」</b> 元東京家政大学付属高校講師 北澤 淳子 <span style="float:right">2992</span>	第1(木) 10:00～11:30	6回	17,160円
<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 <span style="float:right">3013</span>	第2・4(木) 13:00～15:00	6回	16,842円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<b>キャシーと話そう! 英会話テーブルトーク ★★</b> キャサリン・小林 <span style="float:right">3031</span>	第1・3・4(火) 10:00～12:00	9回	24,813円
<b>Let's Talk in English ★★</b> 湯野川 祐子フローレンス <span style="float:right">3010</span>	毎週(月) 10:00～12:00	12回	33,084円
<b>おしゃべり英会話 ★★★</b> キャサリン・小林 <span style="float:right">3004</span>	第1・3・4(月) 10:00～12:00	9回	24,813円
<b>サタデーモーニング・ イングリッシュ ★★</b> ニコル・マノ <span style="float:right">3024</span>	毎週(土) 10:00～12:00	12回	33,084円
<b>いきいき英会話 ★★★</b> ジョシュア・ハーマントリー <span style="float:right">3005</span>	毎週(水) 18:30～20:30	12回	33,084円
<b>ライオン先生の水曜英会話 (午前) ★</b> 英語スクール講師 ライオン・オリマー <span style="float:right">3036</span>	第2・4(水) 10:00～12:00	6回	16,800円
<b>フランス語初級 ★★</b> ヴァンソン・シャードンロー ※「フランス語入門」(P8参照) 修了者のクラスです。 <span style="float:right">3030</span>	第1・3(金) 13:00～14:30	6回	16,542円
<b>フランス語中級 ★★★</b> ヴァンソン・シャードンロー <span style="float:right">3029</span>	第1・3(金) 10:00～11:30	6回	16,542円
<b>はじめてのドイツ語 ★</b> 柴田 暖子 <span style="float:right">3019</span>	第1・3(土) 10:00～12:00	6回	16,542円
<b>ドイツ語実践 ★★★</b> マリアンネ 渡壁 <span style="float:right">3011</span>	第2・4(月) 13:00～15:00	6回	16,542円
<b>初めてのイタリア語 (入門) ★</b> マリオ・ヴォット <span style="float:right">3022</span>	第2・4(火) 13:00～14:30	6回	16,800円
<b>初めてのイタリア語 (初級) ★★</b> マリオ・ヴォット <span style="float:right">3021</span>	第2・4(金) 10:30～12:00	6回	16,542円
<b>中国語 初級(木曜) ★★</b> 桜美林大学講師 曹 瀟依 <span style="float:right">3018</span>	毎週(木) 13:00～14:30	12回	30,636円
<b>中国語 中級(金曜) ★★★</b> 桜美林大学講師 王 海藍 <span style="float:right">3009</span>	毎週(金) 10:00～12:00	12回	30,636円 <span style="color:blue">キャンセル待ち</span>
<b>韓国語 初級(II) ★★</b> 韓 昇憲 <span style="float:right">3043</span>	毎週(月) 19:00～20:30	12回	30,636円

## 絵画(洋) こころのキャンバスに描く

### 楽しい水彩スケッチ

白岩 繁夫 5011

軽やかな線と色彩を学ぶスケッチ講座。ベテラン講師によるポイントを押さえたアドバイスを取り入れながら静物や風景写真を実際に描きましょう!絵を描く仲間と出会えます!

第1・3(月) 13:00～15:30 6回 15,930円



**水彩で描く風景**  
 美術家 高木 雄司 [5026]

野外に出て風景画を楽しみましょう!講師によるコツを押さえたデモンストレーションを参考に陰影のつけ方や絵具の濃度調節などの技法を実際に描きながら学びます。

第2・4(金) 13:00～15:30 6回 17,760円



**憧れの油絵**  
 ～描いてみませんか、簡単な形から～  
 小倉 一男 [5003]

初めての方も気軽に始められる油絵講座。まずは簡単なモチーフから始めます。面白い油絵の技法を学びながらじっくりと制作できます。  
 ※経験のある方は、制作期間や画面の大きさ、テーマなど選択して自由に制作いただけます。

第1・3(火) 13:00～15:00 6回 16,848円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>絵画入門</b> 加藤 尚美 <span style="float:right">[5001]</span>	毎週(火) 10:00～12:00	12回	30,636円

<b>デッサン～基礎から表現まで～</b> 加藤 尚美 <span style="float:right">[5000]</span>	第2・4(火) 13:00～15:00	6回	15,318円
--	------------------------	----	---------

<b>スケッチ・水彩画(金曜)</b> 北条 章 <span style="float:right">[5002]</span>	第2・4(金) 10:00～12:00	6回	17,154円
---	------------------------	----	---------

<b>スケッチ・水彩画(水曜)</b> 北条 章 <span style="float:right">[5005]</span>	第1・3(水) 10:00～12:00	6回	17,154円
---	------------------------	----	---------

<b>日曜絵画</b> 天野 たま美 <span style="float:right">[5004]</span>	第2・3・4(日) 13:00～15:00	9回	22,977円
---	--------------------------	----	---------

<b>はじめてのスケッチ</b> 洋画家 日展会友 光風会会員 知久 正義 <span style="float:right">[5015]</span>	第1・3(水) 13:00～15:00	6回	15,318円
---	------------------------	----	---------

<b>多摩の風景スケッチ</b> 洋画家 日展会友 光風会会員 知久 正義 <span style="float:right">[5035]</span>	第1・3(火) 13:00～15:00	6回	15,318円
---	------------------------	----	---------

<b>旅のスケッチ</b> 小田 正人 <span style="float:right">[5022]</span>	第2・4(木) 13:00～15:00	6回	16,848円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
--	------------------------	----	------------------------------------

<b>色鉛筆と水彩入門</b> 小田 正人 <span style="float:right">[5025]</span>	第2・4(木) 10:00～12:00	6回	16,848円
--	------------------------	----	---------

<b>やさしい水彩画</b> ～季節の花・風景を描く～ 大熊 弘文 <span style="float:right">[5014]</span>	第2・4(日) 10:00～12:30	6回	15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
---	------------------------	----	------------------------------------

<b>淡彩・水彩画入門</b> 蒲生 俊紀 <span style="float:right">[5038]</span>	第1・3(月) 13:30～15:30	6回	15,930円
--	------------------------	----	---------

<b>水曜絵画</b> ～水彩・パステル～ 蒲生 俊紀 <span style="float:right">[5016]</span>	毎週(水) 10:00～12:00	12回	30,636円
---	----------------------	-----	---------

<b>ぬり絵からはじめる 絵の世界 ～色鉛筆と水彩～</b> 天野 たま美 <span style="float:right">[5045]</span>	第1・3(火) 10:00～12:00	6回	15,318円
--	------------------------	----	---------

<b>ぬくもりのある 色えんぴつ画</b> アトリエSUN主宰 上野 道 <span style="float:right">[5027]</span>	第1・3(金) 13:00～15:00	5回	14,000円
---	------------------------	----	---------

<b>やさしい植物画(午前)</b> 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 <span style="float:right">[5033]</span>	第1・3(金) 10:00～12:00	6回	15,318円
--	------------------------	----	---------

<b>やさしい植物画(午後)</b> 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 <span style="float:right">[5021]</span>	第1・3(金) 13:00～15:00	6回	15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
--	------------------------	----	------------------------------------

<b>～ボタニカルアートを楽しむ～ バラと花を描く</b> 植物画家 山田 道恵 <span style="float:right">[5044]</span>	第1・3(月) 13:00～15:00	6回	16,542円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
---	------------------------	----	------------------------------------

<b>やさしいペン画</b> ～線で描くモノクロの世界～ 小林 美紀 <span style="float:right">[5057]</span>	第2・4(月) 13:00～15:00	6回	15,318円
--	------------------------	----	---------

<b>～基礎から学ぶ～ やさしい油絵入門</b> 中川 直子 <span style="float:right">[5020]</span>	第1・3(金) 13:30～15:30	6回	16,848円
---	------------------------	----	---------

<b>アクリル画はおもしろい</b> 画家 清原 明生 <span style="float:right">[5040]</span>	第2・4(金) 10:00～12:00	6回	16,800円
--	------------------------	----	---------

※写真はイメージです。

## 絵画(和) 想いを絵筆にのせて

**初歩からの日本画**  
 日本画家 清水 智和 [5037]

膠、胡粉、岩絵の具といった日本画の素材と道具を使いながら、その独特な技法で気持ちのこもった作品を仕上げていきましょう。

第1・2・3(水) 10:00～12:00 9回 22,059円



**俳画を楽しむ**  
 池田 松蓮 [5009]

四季折々の風物を題材にした淡彩画に俳句やお気に入りの言葉を書き添えてみませんか。作品を描きながら、用具の使い方、筆遣いなども丁寧に指導いたします。

第2・4(月) 13:30～15:30 6回 14,706円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>入門の水墨画</b> 現代水墨画講師 石渡 康江 <span style="float:right">[5019]</span>	第1・3(木) 10:00～12:00	6回	14,706円 <a href="#">キャンセル待ち</a>

<b>四季の絵手紙</b> 日本絵手紙協会公認講師 丹羽 和代 <span style="float:right">[5029]</span>	第2・4(水) 10:00～12:00	6回	14,706円
--	------------------------	----	---------

<b>絵手紙を楽しむ</b> 日本絵手紙協会講師 浅倉 須真子 <span style="float:right">[5031]</span>	第2・4(木) 13:00～15:00	6回	16,542円
--	------------------------	----	---------

<b>やさしい木版画</b> 日本版画協会 木下 泰嘉 <span style="float:right">[5023]</span>	第2・4(金) 10:00～12:00	6回	14,706円
--	------------------------	----	---------

<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 <span style="float:right">[5051]</span>	第3(金) 13:00～15:00	6回	17,760円
---	----------------------	----	---------

## 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)

**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 [4076]

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。

第2(火) 10:30～14:30 5回 15,530円



**身近な森をハイキング ★★**  
 環境カウンセラー 吉野 勲 [4026]

身近に残された森は自然の宝箱、いろんな動物や植物との出会いがあります。ゆとりを持って歩くので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

原則第1(木) 1日散策 4回 13,444円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>江戸・東京小さな旅 総集編 ★</b> 旅行作家(元NHK放送博物館館長) 松本 太郎 <span style="float:right">[4025]</span>	第2(水) 13:00～15:30	5回	14,510円

<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 <span style="float:right">[4021]</span>	原則第2(火) 10:00～12:00	5回	14,510円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
--	------------------------	----	------------------------------------

<b>花・鳥・緑のウォッチング</b> ～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 <span style="float:right">[4020]</span>	原則第2(金) 10:00～12:30	5回	15,530円
--	------------------------	----	---------

<b>のんびり里山を歩く</b> ～入門～ ★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 <span style="float:right">[4011]</span>	原則第1(火) 1日散策	4回	12,832円
--	-----------------	----	---------

<b>東京まち物語</b> ～東京・タイムトラベル～ ★ 街学フォーラム代表 石川 一郎 <span style="float:right">[4015]</span>	第4(木) 10:30～12:30	5回	15,530円
--	----------------------	----	---------

<b>名園に誘われて街散歩 ★</b> 歴史研究家 美作 ゆうこ <span style="float:right">[4088]</span>	第3(金) 11:30～15:00	4回	13,800円
---	----------------------	----	---------

<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 <span style="float:right">[4083]</span>	原則第4(木) 11:30～16:00	4回	14,000円
--	------------------------	----	---------

<b>トラベルキャスターと行く 「都内近郊いちさな旅」 ★</b> トラベルキャスター 津田 令子 <span style="float:right">[4073]</span>	原則第2(金) 10:30～14:30	5回	16,805円
--	------------------------	----	---------

<b>青木登と行く東京散歩 ★★</b> 紀行作家 青木 登 <span style="float:right">[4027]</span>	第4(水) 13:00～16:00	5回	15,000円
<b>お江戸風流散歩</b> ～芸能・文学からみた江戸文化～ ★ 恵泉女学園大学講師 演芸評論家 瀧口 雅仁 <span style="float:right">[4028]</span>	第3(火) 13:00～15:00	5回	15,000円
<b>武蔵野と周辺の城跡散歩 ★★</b> 中世城郭研究会 八巻 孝夫 <span style="float:right">[4029]</span>	第4(水) 10:00～12:00	6回	21,000円

## 手工芸 私だけの作品をつくる

**ボードウィービング**  
 ～織り機なしで織物を織る～  
 YY工房 講師 田巻 夕起子 [8087]

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!タペストリー等のインテリアからセーター等のウェアまで、驚くほど豊かな表現が楽しめます。

第2(水) 13:00～15:30 6回 19,596円



**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 [8093]

アクセサリーはスタイルに加えるエッセンスのようなものです。天然石や他の素材を使って季節に合わせたオリジナルビーズジュエリーで大人の演出を楽しめます。

第3(土) 10:00～12:00 6回 19,596円



**立体絵画 シャドーボックス 初・中級**  
 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 [9019]

シャドーボックス(3D)は、中世ヨーロッパに生まれ、最近、日本でも目に触れるようになりました。はじめての方は、カッターに慣れていただくことからスタートします。

第2・4(火) 13:30～15:30 6回 15,930円



**中山みどりの  
羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り**  
 中山みどり認定講師 山崎 晴美 [9009]

羊毛フェルトで本物そっくりな犬、猫を作る「フェルトアート®」。メディアからも注目されている作家・中山みどりの認定講座です。写真を見ながら3回で1体作ります。

第4(金) 13:00～16:00 6回 24,054円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>棒針編みを楽しむ</b> <span style="float:right">[土]</span> 編み物作家 くげ なつみ <span style="float:right">[9100]</span>	第2・4(土) 10:00～12:00	6回	16,800円 <a href="#">キャンセル待ち</a>

<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 <span style="float:right">[9026]</span>	第2(金) 13:30～15:30	5回	14,040円
--	----------------------	----	---------

<b>かぎ針で編む ニット雑貨レッスン(土曜)</b> <span style="float:right">[土]</span> ニット作家 Ha-Na <span style="float:right">[9027]</span>	第3(土) 13:30～15:30	6回	16,848円
---	----------------------	----	---------

<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 <span style="float:right">[9105]</span>	第1(金) 13:00～15:00	6回	19,290円
---	----------------------	----	---------

<b>タティングレース①</b> タティングレース作家 斉藤 ようこ <span style="float:right">[8071]</span>	第4(水) 10:00～12:00	6回	16,542円
---	----------------------	----	---------

<b>タティングレース②</b> タティングレース作家 斉藤 ようこ <span style="float:right">[8078]</span>	第2(火) 10:00～12:00	6回	16,542円
---	----------------------	----	---------

<b>オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍</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 ほか <span style="float:right">[9001]</span>	第1・3(水) 10:00～12:00	6回	16,500円
--	------------------------	----	---------

<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 ほか <span style="float:right">[9003]</span>	第1・3(水) 10:00～12:00	6回	16,500円
--	------------------------	----	---------

<b>ビクトリアン刺繍</b> 手芸家 笹尾 多恵 <span style="float:right">[9047]</span>	第4(木) 10:30～12:30	6回	19,596円
--	----------------------	----	---------

<b>日本刺繍①</b> 刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他 <span style="float:right">[9020]</span>	第2・4(木) 10:00～12:00	6回	13,482円
---	------------------------	----	---------

<b>日本刺繍②</b> 刺繍作家 草乃 しずか 内野 文代 他 <span style="float:right">[9004]</span>	第2・4(木) 13:30～15:30	6回	13,482円
---	------------------------	----	---------

<b>魅惑の『糸かけ曼茶羅』</b> <b>夜</b> (一社)糸かけ曼茶羅協合理事 杉本 多恵 [8999]	第4(水) 18:00～20:30	6回	21,360円
<b>紹ざし</b> (財)日本手工芸指導協会 紹ざし科理事 花と紹ざし主宰 黒川 朋子 [8073]	第4(月) 10:00～12:00	6回	19,290円
<b>～津軽地方の伝統的刺し子～ 津軽こざん刺し</b> 津軽こざん刺し作家 沓澤 景子 [8072]	第2(金) 13:00～16:00	6回	22,956円 [キャンセル待ち]
<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 [9074]	第2(水) 10:00～12:00	6回	21,420円
<b>オノエ・メグミの パッチワーク</b> <b>土</b> 手芸デザイナー オノエ・メグミ [9043]	第1・3(土) 14:00～16:00	6回	14,094円
<b>鷺沢玲子の パッチワーク&amp;キルト</b> キルトおぶはーと講師 山上 ますみ [9041]	第2・4(月) 10:00～12:00	6回	19,596円
<b>手織りも裂織りも</b> <b>土</b> ～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 [9089]	第1(土) 13:00～16:00	6回	24,600円
<b>手織りも裂織りも</b> ～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 [9087]	第3(水) 10:00～13:00	6回	24,600円
<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 [9042]	第3(水) 10:00～12:00	6回	19,596円
<b>～シックな大人のアクセサリ～ グレーデコ・ジュエリー</b> JGAグレーデコ協会認定講師 宅間 ちさ [8094]	第4(火) 10:00～12:30	6回	20,208円
<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 [9051]	第2・4(火) 10:00～12:00	6回	15,930円
<b>花のクレイクラフト</b> ～焼かずにできる粘土工芸～ ブルームN講師 鈴木 美千代 [9031]	第1・3(火) 10:00～12:00	6回	14,706円 [キャンセル待ち]
<b>ヨーロッパアンティーク・ 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 [9061]	第1・3(木) 10:00～12:00	6回	17,154円
<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 [9010]	第1・3(金) 10:00～12:00	6回	14,706円
<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 [9032]	第2・4(火) 13:30～15:30	6回	17,154円
<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 [9038]	第3(木) 10:15～12:15	6回	19,596円 [キャンセル待ち]
<b>加賀ゆびぬき</b> ～かがる楽しみ～ 加賀ゆびぬき作家 田中 朋子 [9120]	第4(月) 13:00～15:00	6回	20,514円
<b>こころなごむ てまり</b> 日本てまりの会会長 尾崎 敬子 [8081]	第2・4(金) 13:00～15:00	6回	14,706円
<b>ちりめん細工 ～入門・初級～</b> 日本玩具博物館講師 松井 七重 [8099]	第3(金) 12:30～16:00	6回	22,956円
<b>ちりめん細工 ～中級～</b> 日本玩具博物館講師 松井 七重 [8096]	第1(金) 12:30～16:00	6回	22,956円
<b>ちりめん細工 ～上級～</b> 日本玩具博物館講師 松井 七重 [8098]	第3(金) 12:30～16:00	6回	22,956円
<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監事 増田 みか [9108]	第2(木) 10:00～12:00	6回	20,820円

<b>米山マリの人形レッスン</b> 手芸家 米山 マリ [9036]	第4(水) 13:00～15:00	4回	16,120円 [キャンセル待ち]
<b>粕谷育代の 手作りテディベア</b> —女性限定講座— テディベアアーティスト 粕谷 育代 [9037]	第1(木) 13:00～15:00	6回	19,596円 [キャンセル待ち]
<b>帽子づくりを楽しむ</b> <b>土</b> 帽子作家 池田 道子 [9096]	原則第2(土) 10:00～12:00	6回	18,372円
<b>和裁 (A)</b> 和裁講師 中島 富美江 [8085]	第1・3(木) 10:00～12:20	6回	20,208円
<b>和裁 (B)</b> 和裁講師 中島 富美江 [8076]	第2・4(木) 10:00～12:20	6回	20,208円
<b>和裁 (C)</b> 和裁講師 中島 富美江 [8080]	第1・3(月) 10:00～12:20	6回	20,208円
<b>和紙あそび ～大人のおりがみ～</b> アトリエ優希代表 塩谷 優希 [9017]	第3(水) 10:00～12:00	6回	16,542円
<b>楽しい籐・あけびの工芸 (初級)</b> <b>土</b> ラタンボール主宰 高崎 澄子 [8097]	第1・3(土) 13:00～15:30	6回	14,706円 [キャンセル待ち]
<b>楽しい籐・あけびの工芸 (中級)</b> <b>土</b> ラタンボール主宰 高崎 澄子 [8086]	第1・3(土) 13:00～15:30	6回	15,318円
<b>楽しい籐・あけびの工芸 (上級)</b> <b>土</b> ラタンボール主宰 高崎 澄子 [8090]	第1・3(土) 13:00～15:30	6回	16,542円
<b>竹かご工芸</b> ちくげい工房専任講師 南 千恵 [9095]	第2(木) 10:00～12:00	6回	18,066円 [キャンセル待ち]
<b>篆刻 ～石で印を彫ってみる～</b> 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 [1026]	第4(月) 10:00～12:00	6回	16,542円 [キャンセル待ち]
<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 [9023]	第1・3(水) 10:00～12:00	6回	16,542円 [キャンセル待ち]
<b>能面をつくる</b> 面打師 伊藤 通彦 [9039]	第2・4(水) 16:00～18:30	6回	29,070円
<b>土曜陶芸</b> <b>土</b> 陶芸家 富永 慎一 [9034]	第1・3(土) 10:00～13:00	5回	14,295円
<b>～壊れた器が蘇る～ 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 [9013]	原則第3(月) 10:00～12:30	6回	20,820円 [キャンセル待ち]
<b>～壊れた器が蘇る～ 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 [9005]	原則第3(月) 13:00～15:30	6回	20,820円
<b>～壊れた器が蘇る～ 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 [9014]	原則第3(月) 16:00～18:30	6回	20,820円
<b>～壊れた器が蘇る～ 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 土屋 佳奈枝 [9021]	原則第3(水) 10:00～13:00	6回	23,142円 [キャンセル待ち]
<b>～壊れた器が蘇る～ 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 土屋 佳奈枝 [9018]	原則第3(水) 14:00～17:00	6回	23,142円

## 俳句・短歌・川柳 想いを詠む

### 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  
[4068]

楽しみながら、目に見えて上達する俳句教室です。句会を通して講師や仲間たちと共に語りながら力をつけていきます。兼題を基本に、和気藹々と楽しく学びます。

第3(土) 15:45～17:45 6回 19,596円



### 鑑賞からはじめる短歌

「心の花」編集委員・NHK学園専任講師  
藤島 秀憲  
[3988]

名歌の鑑賞をとおして、短歌の基礎や表現方法を学び、作歌の力をつけていきます。希望者には毎回二首を講師が添削します。初心者から経験者までご参加いただけます。

第1(木) 10:00～12:00 6回 18,000円



### 夜のシロツメクサ短歌教室 **夜**

「塔」所属・NHK学園講師 山内 頌子  
[3985]

あなたが大切に思う一瞬を、短歌に残してみませんか。1枚の写真を元に言葉を見つけ、イメージをふくらませます。これから短歌を始めてみたい方、お待ちしています。

第3(火) 19:00～20:30 6回 13,200円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>俳句入門</b> 「燎」同人 佐藤 風 [4003]	第1(月) 13:00～15:30	6回	18,372円
<b>小島健の句会と 写真でつかむ句作りのコツ</b> 俳人協会常務理事・「河」同人 小島 健 [4057]	第1(木) 10:30～12:30	6回	18,000円 [キャンセル待ち]
<b>井上康明の俳句教室</b> 「郭公」主宰・NHK学園俳句倶楽部講師 井上 康明 [3990]	第3(火) 13:15～15:30	6回	21,000円
<b>俳句をはじめよう</b> 「燎」同人 佐藤 風 [3996]	第4(金) 10:00～12:30	6回	18,372円 [キャンセル待ち]
<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 [4060]	第2・4(金) 12:30～14:30	6回	16,542円
<b>芭蕉に学ぶ俳句のつくり方</b> 俳誌「鷹」編集長 高柳 克弘 [4065]	第2(水) 10:00～12:00	6回	17,154円 [キャンセル待ち]
<b>～俳句初級者限定(Ⅱ)～ 紙とペンだけで始める俳句</b> 「街」同人 筋内 忍 [3995]	第4(日) 10:15～12:15	6回	16,542円
<b>俳句を楽しむ</b> NHK学園講師 森本 幸比古 [3983]	第1・3(木) 13:00～15:00	6回	16,200円
<b>火曜の短歌</b> ～鑑賞と実作で思いを言葉に～ 「心の花」編集委員 藤島 秀憲 [3999]	第2・4(火) 13:30～15:30	6回	18,000円
<b>短歌を楽しむ</b> 結社「コスモス」選者 松尾 祥子 [4005]	第1・3(金) 10:00～12:00	6回	16,542円
<b>短歌をつくる 短歌を読む</b> <b>土</b> 「未来」選者 黒木 三千代 [4000]	第4(土) 13:00～15:00	6回	18,984円
<b>川柳入門</b> 川柳人協会常任理事 竹田 光柳 [8099]	第2・4(水) 10:00～12:00	6回	15,318円

## 歴史・文章・ことば

学ぶ楽しさ・伝える喜び

講座名・講師	日時	回数	受講料
<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 [1071]	原則第1(水) 10:00～12:00	6回	16,542円
<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 [1075]	原則第1(金) 10:00～12:00	6回	16,542円 [キャンセル待ち]
<b>エッセイを書きたい あなたに(木曜)</b> 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 [1070]	第3(木) 10:00～12:00	6回	16,542円
<b>エッセイを書きたい あなたに(土曜)</b> <b>土</b> 木村治美エッセイストグループ会員 松本 泰子 [1076]	第4(土) 13:00～15:00	6回	16,542円 [キャンセル待ち]
<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 [7014]	第4(水) 10:00～12:00	6回	18,372円

※写真はイメージです。

<b>朗読をはじめよう</b> ～あたたかい物語の世界へ～ 元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子 <small>[7012]</small>	第1(月) 13:00～15:00	6回	18,372円
<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 <small>[3093]</small>	第2・4(月) 10:00～12:00	6回	16,542円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>朗読を楽しむ(午前)</b> 女優 武田 竹美 <small>[3095]</small>	第1・3(金) 10:00～12:00	6回	17,154円
<b>朗読を楽しむ(午後)</b> 女優 武田 竹美 <small>[3094]</small>	第1・3(金) 13:00～15:00	6回	17,154円
<b>はじめての古文書*</b> 笠原 綾 <small>[4006]</small>	第1・3(木) 10:00～12:00	6回	15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>古文書 ～基礎編～*</b> 笠原 綾 <small>[4001]</small>	第1・3(木) 13:30～15:30	6回	15,318円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>古文書 ～近世文書～*</b> 笠原 綾 <small>[4062]</small>	毎週(月) 13:30～15:30	11回	28,644円
<b>古文書で読む 江戸の世相*</b> 笠原 綾 <small>[4063]</small>	第1・2(土) 13:15～15:00	6回	18,546円
<b>万葉集を読む</b> 日本古代史研究家 西 みどり <small>[3060]</small>	第2・4(金) 13:30～15:00	6回	18,546円
<b>平野啓子の語りの世界</b> 語り部・キャスター 平野 啓子 <small>[3071]</small>	第1・3(月) 16:30～18:00	5回	15,455円
<b>漢詩の旅 ～「唐詩選」をよむ～</b> 二松學舎大学名誉教授 吉崎 一衛 <small>[3000]</small>	第2(月) 10:00～12:00	5回	15,310円
<b>古代オリエント史</b> ～前2000年紀のメソポタミア～ 古代オリエント史学者 小林 登志子 <small>[1091]</small>	第1・3(水) 13:00～15:00	6回	18,300円

## 仏教 心静かにほとけと向きあう

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>仏教美術の魅力</b> 吉田 典代 <small>[1077]</small>	第4(木) 13:00～15:00	6回	19,596円
<b>教室で「古寺めぐりの旅」</b> 吉田 典代 <small>[7022]</small>	第4(火) 13:00～15:00	6回	20,208円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>写経① ～心のやすらぎ～</b> 毎日書道展かな部審査会員 佐藤 芙蓉 <small>[1021]</small>	第2・4(月) 13:00～15:00	7回	17,154円
<b>写経② ～心のやすらぎ～</b> 毎日書道展かな部審査会員 佐藤 芙蓉 <small>[1028]</small>	第3(月) 13:30～15:30	4回	9,804円
<b>はじめて曼荼羅を描く</b> 天野 たま美 <small>[5054]</small>	第1・3(月) 10:00～12:00	6回	16,542円
<b>仏像を彫る①</b> 仏師 菊地 文子 <small>[9029]</small>	第2・4(日) 13:00～15:00	6回	19,596円
<b>仏像を彫る②</b> 仏師 黒住 和隆 <small>[9050]</small>	第1・3(日) 13:00～15:30	6回	19,596円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>仏像を彫る③</b> 仏師 黒住 和隆 <small>[9055]</small>	第1・3(日) 10:00～12:00	6回	19,596円

## 写真 感動の瞬間を切りとる

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>写実実習①</b> 写真家 平野 正志 <small>[0001]</small>	毎週(水) 10:00～12:00	11回	28,083円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>写実実習②</b> 写真家 平野 正志 <small>[0002]</small>	第1・3(月) 10:00～12:00	6回	15,318円

## 囲碁・ゲーム 脳の活性化にも※

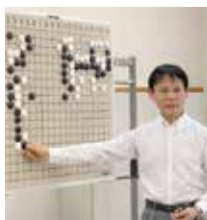
### 小林孝之の囲碁入門

～始めよう囲碁～

日本棋院準棋士三段 小林 孝之 [2016]

22級から15級位のクラスです。囲碁のルールは覚えただけど、どうしたら強くなるかわからない、もっと基本を学びたい方に分かりやすくお話ししていきます。

第1・2・3(火) 10:00～12:00 9回 18,090円



※写真はイメージです。

### 有段の囲碁 ～2級以上～

棋士 八段 小長井 克 [2005]

アマ高段者になるためには、自己流ではなかなかうまくいきません。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います。

第1・3(月) 15:00～17:30 5回 16,330円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>入門の囲碁(土曜・午後)</b> <b>土</b> ～入門・初級～ 島田 広美 <small>[2013]</small>	毎週(土) 13:00～15:00	11回	24,310円
<b>初級の囲碁(土曜・午前)</b> <b>土</b> ～15級から二段～ 島田 広美 <small>[2001]</small>	毎週(土) 10:00～12:00	10回	21,600円 <a href="#">キャンセル待ち</a>

<b>囲碁伊藤教室(月曜)</b> ～10級から三段～ 伊藤 芳人 <small>[2011]</small>	毎週(月) 10:00～12:00	11回	22,330円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
---	----------------------	-----	------------------------------------

<b>囲碁伊藤教室(金曜)</b> ～10級から三段～ 伊藤 芳人 <small>[2000]</small>	毎週(金) 10:00～12:00	12回	24,360円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
---	----------------------	-----	------------------------------------

<b>初級～中級の囲碁</b> ～入門から10級～ 武田 典子 <small>[2014]</small>	第2・3・4(金) 10:00～12:00	9回	17,640円
---	--------------------------	----	---------

<b>囲碁初級～上級</b> ～15級から1級～ 武田 典子 <small>[2010]</small>	毎週(金) 13:00～15:00	12回	24,120円
--	----------------------	-----	---------

<b>囲碁 中・上級</b> ～6級から三段～ 坂田 茂樹 <small>[2002]</small>	毎週(火) 13:30～15:30	12回	24,120円
--	----------------------	-----	---------

<b>囲碁上級</b> ～6級から三段～ 村瀬 なつ <small>[2003]</small>	毎週(火) 10:00～12:00	12回	24,120円
---	----------------------	-----	---------

<b>実戦の囲碁</b> ～5級から五段～ 村瀬 なつ <small>[2004]</small>	毎週(月) 12:30～14:30	12回	24,120円
--	----------------------	-----	---------

<b>楽しい囲碁教室</b> ～5級から五段～ 長谷川 喜弘 <small>[2007]</small>	毎週(木) 13:30～15:30	12回	24,120円
--	----------------------	-----	---------

<b>レディース マーじゃん教室(入門～初級)</b> <b>土</b> 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 <small>[1094]</small>	毎週(土) 9:50～12:00	12回	29,412円
--	---------------------	-----	---------

<b>レディース マーじゃん教室(中級～)</b> <b>土</b> 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 <small>[1093]</small>	毎週(土) 13:30～16:00	12回	29,412円
--	----------------------	-----	---------

<b>レディースマーじゃん教室 (火曜・初中級)</b> 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明・本田 辰也 <small>[1095]</small>	第1・3(火) 9:50～11:50	6回	14,706円
--	-----------------------	----	---------

マーじゃんの3コースは電話にてレベル確認の上、体験可能かご案内いたします。

## 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 講師 村山 百合子 [0035]

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英国風アレンジメントを学びます。

第1・3(金) 10:15～12:00 6回 15,318円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>フラワーコーディネーション (上級)</b> MHB主宰 講師 村山 百合子 <small>[0036]</small>	第1・3(金) 10:15～12:00	6回	16,542円

<b>フレッシュフラワー アレンジメント</b> AKI FLOWERS主宰 ハレンティン 章子 <small>[0042]</small>	第1・3(木) 13:30～15:30	5回	12,765円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
--	------------------------	----	------------------------------------

<b>ドライフラワー アレンジメント</b> <b>日</b> ～自然な優しさを楽しむ～ Kicoro主宰 ドライフラワー&花雑貨 豊美 喜久子 <small>[0099]</small>	第1(日) 10:30～12:30	6回	16,800円
---	----------------------	----	---------

<b>手のひらで楽しむ モダン盆栽</b> 琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵 <small>[0053]</small>	第3(水) 14:30～16:30	6回	20,514円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
---	----------------------	----	------------------------------------

## 華道

日本の伝統文化に触れる

### いけばな 草月流

草月流師範 中尾 紫香 [9011]

草月のいけばなは、「いつでも どこでも だれにでも」。季節の花で彩られた暮らしを、ご提案します。経験・未経験を問わず、それぞれ個人指導を行います。

第2・4(水) 13:30～15:30 6回 14,094円



### いけばな小原流(初級)

小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 [9007]

風のささやきや水の流れといった自然の息吹を感じながら自然を生ける小原流。はじめての方から許状をお持ちの方までご受講いただけます。

第1・3(火) 18:30～20:30 6回 13,482円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>いけばな小原流(上級)</b> <b>夜</b> 小原流一級家元教授 日笠山 美由紀 <small>[9008]</small>	第1・3(火) 18:30～20:30	6回	14,094円

## 趣味・教養 知りたいこと、たくさん

### はじめての手話教室

手話通訳士 緒方 好子 [7004]

手話を始めてみませんか。手話通訳経験の豊富な講師が、基本から丁寧に指導します。各回完結した内容なので、途中から初心者の方でも入りいただけます。

第2・4(日) 13:00～15:00 6回 15,900円



### 楽しいマジック

プロマジシャン 庄司 タカヒト [1058]

不器用だからと敬遠されがちなマジックですが、基本からしっかりとゆっくり学べば、誰もがができるものです。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 6回 16,542円



### 星空を楽しむ

星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之 [1057]

宇宙の誕生、星座のお話についてデジタルソースを駆使して分かりやすくレクチャーいたします。晴れている日には、ビルの屋上庭園から天体望遠鏡を使って観望することも。

第3(金) 19:00～20:30 6回 19,596円



講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>日曜手話教室 (経験者)</b> 手話通訳士 緒方 好子 <small>[7003]</small>	第2・4(日) 10:00～12:00	6回	15,318円

### 手相の見方(初級)

手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝 [1045]

※「手相の見方(入門)」(P8参照)

修了者のクラスです。

<b>手相の見方(研究科)</b> <b>土</b> 手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝 <small>[1044]</small>	第4(土) 13:30～15:00	6回	17,160円
---	----------------------	----	---------

### タロット占い クラブ

タロット占い師 桜田 ケイ [1055]

※「はじめてのタロット占い」(P8参照)

修了者のクラスです。

<b>「傾聴」を暮らしに生かす・ ステップアップ</b> <b>夜</b> 心理カウンセラー 澤村 直樹 <small>[7018]</small>	第3(火) 19:00～20:30	6回	16,542円
<b>「傾聴」を暮らしに生かす・ ステップアップ</b> <b>土</b> 心理カウンセラー 澤村 直樹 <small>[7018]</small>	第4(水) 15:15～16:45	5回	16,840円

### 投資の世界

株式投資研究家・東洋大学講師  
坂田 善種 [1080]

<b>人生100年時代の 株式投資・初級編</b> <b>夜</b> 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種 <small>[1087]</small>	原則第2(土) 10:00～11:30	6回	21,426円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>株式投資・初級編</b> 株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種 <small>[1087]</small>	原則第2(金) 19:00～20:30	6回	21,426円

<b>世界と日本の名作を楽しむ</b> 紀行作家 青木 登 <span style="float:right">[1160]</span>	第3(金) 10:00~12:00	6回	15,000円
<b>歌舞伎の楽しみ方</b> 歌舞伎・文楽イヤホンガイド解説者 高木 秀樹 <span style="float:right">[1090]</span>	第3(木) 13:00~15:00	6回	22,800円

## 舞踊・ダンス 思い切り表現しよう

### 大人のクラシックバレエ I (入門~)

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団  
吉川 かおり [0006]

ゆっくりとストレッチ体操をすることからクラシックバレエの美しい姿勢をつくっていきます。バレエが全くの初めての方でもご参加いただけます。



毎週(火) 16:15~17:15 12回 29,412円

### 楽しい社交ダンス

オカダダンススタジオ 若槻 絵里子 [8002]

ダンスとは音楽と共に楽しむものです。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。



毎週(土) 13:30~15:00 11回 24,717円

### タップダンス入門

JUN TAP STUDIO  
大高 純子・堀切 千帆 [0021]

やってみたくて思っていたタップダンスにトライしてみませんか? 踊ることにより、ストレス解消、心身共に健康になるような楽しいクラスにしていきます。



毎週(月) 19:00~20:00 12回 29,412円

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>正派西川流・日本舞踊</b> 正派西川流師範 西川 喜久洲 <span style="float:right">[8005]</span>	第1・3(火) 10:00~12:00	6回	14,706円

### 趣味のクラシック バレエ I (入門~)

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団  
吉川 かおり [0008]

毎週(土)  
10:00~11:00

11回 26,961円

### 趣味のクラシック バレエ II

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団  
吉川 かおり [0007]

毎週(土)  
11:10~12:30

11回 28,083円

### 大人のクラシック バレエ II

橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団  
吉川 かおり [0037]

毎週(火)  
19:15~20:30

12回 30,636円

### クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門・初級

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・プアルアライ中野・  
ケーハウオル坂本 [8004]

毎週(月)  
15:15~16:15

11回 24,717円

### 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 [8001]

毎週(月)  
12:45~13:45

11回 24,717円

### 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 [8003]

毎週(月)  
14:00~15:00

11回 24,717円

### 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 [0024]

第1・3・4(木)  
15:45~16:45

9回 20,223円

### ラテンな気分で踊ろう ズンバ(初心者クラス)

Bailando主宰 あさい しょうこ [0087]

第1・3(日)  
13:00~14:00

6回 14,700円

### タップダンス ~ステップアップ~

JUN TAP STUDIO  
大高 純子・堀切 千帆 [0018]

毎週(月)  
19:15~20:45

12回 29,412円

## 音楽 大好きな音に触れる

### ミュージカルを歌おう!

元宝塚歌劇団 美樹 ひろみ [6060]

無理なく自然な発声で、名曲を楽しみませんか。舞台ミュージカル、映画、宝塚歌劇の楽曲を中心に心に残るミュージカルソングを、思いのをせて気軽に歌いましょう。



第2・4(火) 10:30~12:00 6回 18,000円

### 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 [6034]

懐かしい曲から現代の曲まで、ハーモニーを作る素晴らしさを実感しましょう。楽譜の読めない方、リズムがとれない方も、ピアノの伴奏と一緒に歌います。



第2・4(水) 13:30~15:00 6回 15,318円

### はじめての津軽三味線\*

澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 他 [6039]

青森県津軽地方に伝わる伝統音楽「津軽三味線」。味わい深い響きをご自分の手で奏でてみませんか。初めての方を対象に、楽器のかまえ方から丁寧に指導いたします。



原則第2(火) 17:30~19:00 6回 16,542円

### 沖縄三線\*

クイチャーパラダイス師範 河原 祐二 [6031]

楽譜が読めない方でも、楽器が初めての方でも基礎からやさしく指導します。歌謡曲から伝統の島唄まで、心に響く元気の出る沖縄三線を演奏できるようにします。



第2・4(土) 10:30~12:00 6回 19,596円

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>すてきなハーモニー</b> 声楽家 石井 初美 <span style="float:right">[6000]</span>	第1・3(木) 13:00~15:00	6回	14,706円

### ゴスペルコーラス

Pi'sful world music 代表  
井上 博友 [6020]

毎週(木)  
19:00~20:30

6回 14,094円

### やさしいシャンソン ①

シャンソン歌手 小川 景司 [6012]

第2・4(木)  
13:15~14:45

6回 20,652円

### やさしいシャンソン ②

シャンソン歌手 小川 景司 [6013]

第2・4(木)  
15:00~16:30

6回 20,652円

### レディース

「カラオケ☆ハイライト」

歌手 愛川 怜 [6002]

第3(木)  
13:30~15:00

6回 15,318円

### 「懐メロ楽校」

~懐かしき昭和の名曲を歌う~

歌手 二代目 松原 操 [6049]

第2・4(水)  
16:00~17:30

6回 16,800円

### 夜のJazz

ヴォーカル入門

ジャズ・シンガー 夏実 泰代 [6056]

第1・3(水)  
19:00~20:30

6回 18,678円

### 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 [6052]

第2・4(木)  
10:30~12:00

6回 18,678円

### スペイン・ラテンの

名曲を歌おう♪

Vamos a cantar juntos!

ソプラノ歌手 谷 めぐみ [6067]

第1・3(月)  
16:15~17:30

6回 18,000円

### 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&声と

身体のアнтиエイジング~

—女性限定講座—

YUBAメソッド認定

Voiceインストラクター 岩崎 えり子 [6054]

第2・4(水)  
13:00~14:00

6回 22,344円

### 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

~もっと歌が上手に&声と

身体のアнтиエイジング~

—女性限定講座—

YUBAメソッド認定

Voiceインストラクター 岩崎 えり子 [6055]

第2・4(水)  
14:10~15:25

6回 22,344円

### 古典尺八の第一人者による

尺八教室(初心者)\*

如道会主宰 尺八奏者

神 如正・神 令 [6011]

第1・2・3(金)  
17:30~19:30

9回 29,394円

古典尺八の第一人者による <b>尺八教室(経験者)*</b> 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 <span style="float:right">[6010]</span>	第1・2・3(金) 17:30~19:30	9回	29,394円
<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 <span style="float:right">[6017]</span>	第1・3(火) 15:00~16:30	6回	14,094円
<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 <span style="float:right">[6016]</span>	第1・3(火) 13:00~14:30	6回	14,094円
<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 <span style="float:right">[6024]</span>	第1・3(月) 17:30~18:30	6回	16,542円
<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 <span style="float:right">[6025]</span>	第1・3(月) 16:00~17:15	6回	21,426円
<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 <span style="float:right">[6038]</span>	第1・3(金) 17:00~18:30	6回	19,596円
<b>香川隆樹の篠笛(入門)*</b> 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 <span style="float:right">[6041]</span>	第2・4(木) 18:15~19:00	6回	16,542円
<b>香川隆樹の篠笛(中級)*</b> 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 <span style="float:right">[6003]</span>	第2・4(木) 19:15~20:15	6回	16,542円
<b>津軽三味線(初級)*</b> 澤田流津軽三味線 澤田 信亜弥 他 <span style="float:right">[6040]</span>	原則第2(火) 19:15~20:45	6回	16,542円
<b>扇靖流 大正琴*</b> 扇靖流家元 岩佐 扇靖 <span style="float:right">[6023]</span>	第1・3(木) 10:00~12:00	5回	11,745円
<b>はじめてのキーボード演奏 (火曜クラス①)</b> カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 <span style="float:right">[6051]</span>	第2・4(火) 16:00~17:30	6回	19,200円 <a href="#">キャンセル待ち</a>
<b>はじめてのキーボード演奏 (水曜クラス①)</b> カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 <span style="float:right">[6071]</span>	第1・3(水) 13:15~14:45	6回	19,200円
<b>はじめてのキーボード演奏 (水曜クラス②)</b> カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 <span style="float:right">[6080]</span>	第1・3(水) 15:00~16:30	6回	19,200円 <a href="#">キャンセル待ち</a>

## 美容・健康 実践! からだに良い習慣

### キレイをつくる夜のベーシックヨガ 夜

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 [0034]

ヨガ数千年の歴史の中で育まれた、自然の摂理に則った心身の使い方を学び、全身の隅々を整え生命活動全般のバランスをとることで、本来の輝く美しさと健康を取り戻します。



毎週(月) 19:30~21:00 12回 28,188円

### 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 [0064]

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丁寧に指導します。相手と呼吸を合わせて行う殺陣は、シェイプアップ効果も期待できます。



第2・4(水) 19:00~20:30 6回 16,542円

### 自分でできる指圧健康法

日本指圧協会 指圧師 中山 節 [0011]

自分でできる指圧法。お互いに行える指圧法。正しい手指の使い方。基本指圧実技のやり方を学びましょう。



毎週(月) 10:00~11:45 12回 26,964円

講座名・講師	日時	回数	受講料
<b>~心と体のバランスを取り戻す~ ストレスマネージメント</b> ヨーガ オリエンタルアプローチ 代表 廣澤 妙日祐 ほか指導員 <span style="float:right">[0063]</span>	第2・4(木) 19:00~20:30	6回	14,094円
<b>ココロとカラダに やさしい瞑想</b> オリエンタルアプローチ代表 廣澤 妙日祐 <span style="float:right">[0080]</span>	第2・4(火) 16:00~17:30	6回	15,900円

※写真はイメージです。

ストレッチヨーガ① 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 [0027]	毎週(水) 10:00~11:30	11回	25,839円 キャンセル待ち
ストレッチヨーガ② 日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子 [0069]	第2・4(水) 13:00~14:30	6回	14,094円
～呼吸ひとつであなたも変わる!～ 楽しく学ぶホームヨーガ 日本ヨーガ学会 会長 田原 豊道(監修) 理事長 荻山 貴美子 教授 池本 恵理子 [0048]	第2・4(水) 13:00~14:30	6回	14,094円 キャンセル待ち
日曜ブリージングヨーガ 日 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 [0068]	第1・3(日) 10:00~11:30	6回	14,094円
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 [0016]	毎週(火) 11:15~12:15	12回	24,528円 キャンセル待ち
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 [0017]	毎週(火) 10:00~11:00	12回	24,528円 キャンセル待ち
～活き活き健康寿命～ ゆる体操 活き活き生活サポーター 川合 圭子 [0065]	毎週(金) 14:00~15:15	12回	29,412円
～しなやかでバランスのとれた 体を目指す～ バレエエクササイズ 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり [0090]	第2・3・4(金) 16:30~17:30	8回	17,280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 [0070]	第2・4(金) 10:00~11:30	6回	16,236円
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室 (火曜) 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 [0015]	第2・4(火) 13:30~15:00	6回	15,318円
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室 (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 [0014]	第2・4(木) 10:00~11:30	6回	15,318円

スポーツウエルネス 吹矢健康法 (2・4日曜午前) (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 [0032]	第2・4(日) 10:00~12:00	6回	15,600円 キャンセル待ち
スポーツウエルネス 吹矢健康法 (2・4日曜午後) (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 [0047]	第2・4(日) 13:00~15:00	6回	15,600円 キャンセル待ち
スポーツウエルネス 吹矢健康法(1・3日曜) (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 [0043]	第1・3(日) 10:00~12:00	6回	15,600円 キャンセル待ち
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 [1060]	第2(木) 13:00~15:00	6回	19,596円
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 ※「はじめてのお灸(入門編)」(P8参照) 修了者のクラスです。 [1109]	原則第2(金) 12:30~14:00	6回	17,454円


料理 楽しくつくり、おいしくいただく			
講座名・講師	日時	回数	受講料
現地講座 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 [4024]	第3(水) 10:00~13:00	3回	15,798円 キャンセル待ち

### ジュニア講座 好きなこと、もっと伸ばそう

**子どものバレエ教室(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 [0038]

小学生が対象のバレエ教室です。アカデミックなクラシックバレエの基礎にもと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ましょ。

毎週(火) 17:15~18:25 12回 29,412円




**[5人限定クラス]** 土

### こどもの鉛筆 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 (午前)[7030] (午後)[7031]

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、書き方や字の形の基礎を学習します。  
(対象年齢:年長~小学2年生)

第1・3・4(土)  
(午前) 10:00~11:00 (午後) 13:00~14:00  
各9回 9,225円




土

### こども書道(午前)(午後)

墨アカデミア主宰  
小熊 廣美・筆宝 貴美江 (午前)[7025] (午後)[7026]

筆文字と硬筆を学びます。姿勢や筆・鉛筆の持ち方などに気を配り、美しい文字の基本を身につけていきます。漢字の成り立ち・特徴等も総合的に学んでいきます。  
(対象年齢:年長~中学生)

第1・3・4(土)  
(午前) 10:00~12:00 (午後) 13:00~15:00  
各9回 18,396円



～絵画・造形～


### 「こどものあと絵」

①(幼児) ②(小学生～)

あと絵主宰 谷口 敦子 [7024] ② [7025]

“きれいだね、おもしろいね”子ども達の素直な感動する心、感受性を引き出し、楽しく自由な発想を大切に、のびのびとお絵かきや工作を楽しみます。  
(対象年齢:①3~6歳、②小学生以上)

第1・3(火) ①15:45~17:00 ②17:10~18:55  
①6回13,482円 ②6回15,012円



日

～創作ロボット～

### バトルロボット作りに挑戦(午前)(午後)

CLUB WAD代表 梁取 弘明  
(午前)[8088] (午後)[8089]

小学1年生以上が対象の創作ロボットづくりにチャレンジする講座です。機械設計や製作の方法を学びます。お子様の知識や進度に合わせて指導します。まずは受講前の講座見学をお願いします。

第1・3(日)  
(午前) 10:00~12:00 (午後) 13:00~15:00  
各6回 16,542円



## NHK学園くにたちオープン スクール

### 新型コロナウイルス感染防止の取り組み

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

現地講座 は、くにたちオープンスクール外で実施する講座です。集合場所の詳細は、講座お申込後にご案内いたします。

## NHK学園「趣味と学びのオンライン教室」で、ご自宅が教養の空間に!

お申込みは、右のQRコードから →

**【書籍出版記念】Kurumiの多肉スタイリング®の世界**  
多肉スタイリング協会主宰 多肉スタイリスト® Kurumi  
4/11に発売予定のKurumi先生の書籍ができあがるまでのトピック、掲載されている多肉植物の寄せ植えのデモンストレーションを配信。タニラー必見、オリジナルプレゼント付き。特典:Kurumi先生からのプレゼント付き

4/1(金) 20:00~21:00 2,620円

短期2回 クセ字も劇的改善!  
青山浩之の美文書レッスン  
横浜国立大学教授・NHK学園手本のない書道監修 青山 浩之  
3大クセ字と言われる、オトメ文字・ガチガチ文字・テキスト文字。「動き」「形」「並べ方」、この3つのポイントをおさえる青山先生の処方箋で、クセ字が治り、あなたらしい美文書が手にはいりますよ。

4/11・18(月) 19:30~20:45 各回 4,800円

おうちに居ながら、くにたちスクールの講座をご受講いただけます! ※教室での受講と一部内容が異なる講座がございます。詳しくはホームページでご確認ください。

**仏教の『瞑想』～心と身体を観察～**  
仏教学者 僧侶 養輪 顕量  
NHKEテレ・こころの時代「瞑想でたどる仏教-心と身体を観察する」が大好評の養輪 顕量さんによるオンライン・ライブ講座です。放送された内容をギュッと凝縮、ダイジェスト版としてお届けします。

3/16(水) 10:00~11:30 3,000円

**級位者のための囲碁力アップ**  
NHK学園講師 村瀬 なつ  
1級から10級の方を対象に、囲碁の基本と応用を身につける講座です。ほとんどの問題は選択問題で出題しますので2ケタ級の方にも参考になります。  
「楽しみながら強くなる」ことをめざしましょう。

第2・4(火) 14:00~15:00 3回 5,400円

教室で「古寺めぐりの旅」～鎌倉めぐり～	子規没後120年 近代俳句の原点とはじめての句会
洪沢成一郎日記を読む	基礎からのテーブルマジック
春の星座の物語	名歌100首と私の1首
特別展「空也上人と六波羅蜜寺」の楽しみ方	暦と暮らす～語り継ぎたい昭和の暮らし～ 特別編

**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。

この春、新たな学びを始めませんか。初めての方向けクラス。

**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



第2(金) 10:30~12:00  
3か月3回 8,100円(教材費別途2,500円) [1110]

**NEW** 3/8(火) 14:00~15:00 **はじめてのキーボード演奏 (火曜クラス②)**

カシオミュージックサークル講師 灘田 裕子  
楽器が初めてでも、楽譜が読めなくても大丈夫です。キーボードは、誰でも簡単に演奏ができ気軽に楽しめる楽器です。



1日講座 3/8(火) 14:00~15:00 受講料2,200円(キーボードレンタル代別300円) [9201]

第2・4(火) 14:00~15:30(4/12~)  
3か月6回 19,200円(キーボードレンタル代各回300円) [6061]

**NEW** 家族のためのヘアカットレッスン ~英国式ハサミ遣いを覚えよう~

ヘアアーティスト 稲垣 俊彦  
一番大切な基本をDVDを見ながら、ヘアカット用ウィップを使って実践的にレッスンします。3回の講座修了後も継続してステップアップ



第2(土) 13:00~15:00 [1059]  
第4(土) 13:00~15:00 [1066]  
各3か月3回 6,438円(教材費別3,630円)

**NEW** フランス語入門

NHK学園「フランス語」講座講師 ヴァンソン・シャードンロー  
4月から新規募集する入門クラス。フランス語をゼロから始めてみたいという方にぴったりの講座です。数字の数え方や、簡単な挨拶など、基本の読み・書き・発音を学びます。日本語での解説がありますので安心して受講いただけます。はじめの



第1・3(金) 15:00~16:30(4/1~)  
3か月6回 16,542円(コピー代別) [3028]

**NEW** 短期5回 「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、大切な人と温かくなつた「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(4/27~)  
6か月5回 16,500円(教材費別500円) [7019]

**NEW** スマートフォン入門(土曜)(日曜)

東京スマホ研究会代表・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子  
スマートフォンの操作方法を初歩から繰り返し学んでいきます。受講にあたっては、ご自身でお使いのスマートフォンをお持ちください。\*スマホをお持ちでない方はレンタル機(1回300円)をご用意します。



第1・3(土) 13:00~15:00(4/2~) [1121]  
第1・3(日) 10:00~12:00(4/3~) [1122]  
各3か月6回 16,800円(教材費別1,500円)

**NEW** 短期6回 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(4/12~)  
3か月6回 16,542円 [1061]

**NEW** 短期6回 超初心者のための囲碁入門(土曜)

島田 広美  
囲碁に興味はあってもまったく知らない人、ルールを知っていても打ったことがない人のための入門クラス。ルールを知り、「囲碁を打てるようになる」を目指します。この春から囲碁を始めませんか。



4/16・23, 5/7・14・21, 6/4(土) 15:15~16:15  
3か月6回 14,400円(教材費別600円) [2018]

**NEW** 短期6回 手相の見方 (入門)

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。手相を知ると、自分の個性や運気の流れ、健康状態などがわかります。基本的な知識から丁寧に解説します。実践的に楽しく学びましょう。



第4(土) 10:00~11:30(4/23~)  
6か月6回 17,160円 [1043]

**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)~

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だけの方、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。



4/10・17・24(日) 13:15~15:15  
1か月3回 7,680円(教材費別300円) [4061]

1日講座 おしゃれに二胡を弾く (体験会)

ソラーレ二胡主宰 若本 薫美子  
郷愁ただよう音色が魅力の二胡を始めませんか?この体験会では、実際の講座と同様に講師による演奏指導を体験できるほか、現受講者による演奏披露を行います。



3/7(月) 17:30~19:00  
2,900円 [9622]

1日講座 春の星座の物語

星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之  
代表的な春の星座「しし座」を見つけましょう。北斗七星も探しましょう。宇宙の誕生、星座のお話、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。



3/18(金) 19:00~20:30  
3,266円 [9613]

**NEW** 短期3回 初心者でもお気軽! はじめてのスケッチ教室

NHK学園講師 白岩 繁夫  
スケッチ独特の軽やかな線と色彩を体感することができ講座です。スケッチは難しい...そう思っている方、指導歴30年以上のベテラン講師による指導の下、身近なものや風景写真を実際に描きながら、その技法を学びます。



5/16・30, 6/6(月) 13:00~15:30  
3か月3回 7,965円 [5012]

1日講座 筆あそび ~さくらんぼ~

NHK学園講師 池田 松蓮  
季節の挨拶を心をこめて俳句で描いてみませんか?今回は「さくらんぼ」を題材に筆の運びや俳句独特の(にじみ)を味わいます。じっくり・ゆっくりと楽しみながら、ぶるぶるころんとした「さくらんぼ」を描きましょう。



4/25(月) 13:30~15:30  
2,500円(お手本コピー代50円/枚) [9213]

**NEW** 編みものアラモード

編み物作家 くげなつみ  
編む時間も楽しい手編み。せっかくの手作りですから、シンプルな編み方で、巻いたり、着たり、被ったり、色々な使い方ができたら嬉しいものです。講師考案の作り方で、素敵な小物からニットウェアまで編んでみましょう。棒針で編み物を始めたい人におすすめです。



第4(火) 10:00~12:00(4/26~)  
6か月6回 16,800円(材料費別途) [9104]

**NEW** 短期6回 「当麻曼茶羅縁起絵巻」を読む

日本大学非常勤講師 渡邊 浩史  
短期6回の講座で1つの絵巻物を読み解きます。今回は鎌倉光明寺の国宝「当麻曼茶羅縁起絵巻」を取り上げます。初めて受講なさる方でも興味深く読んでいただけます。古文書や歴史に興味のある方にお勧めです。



第2・4(木) 10:00~12:00  
3か月6回 17,400円(テキストコピー代別1,500円) [3086]

**NEW** 短期3回 大名の転封史料を読む 一引越大名の苦勞

国文学研究資料館 名誉教授 大友 一雄  
大名は、幕府によってしばしば転封を命じられました。城と領知を明け渡し、家族なども含めた引越となります。その準備はどのように進められたのか、史料の講読を通じて一緒に学びます。



4/22, 5/27, 6/24(金) 14:30~16:00  
3か月3回 8,700円(教材費別) [3080]

**NEW** 短期3回 名歌100首と私の1首

NHK学園専任講師 心の花編集委員 藤島 秀憲  
秀歌鑑賞と参加者の作品(各回1首)の講評を行なう短歌講座です。万葉集から現代歌人までの幅広い名歌から、講師が厳選した100首を読み解きながら、あなたの一首を磨いていきましょう。これから短歌を始めたい方にも、短歌学習を深めたい方にもお勧めです。



4/7, 6/2・30(木) 13:30~15:30  
3か月3回 9,000円(資料代含む) [3987]

**NEW** 短期3回 短歌基本の「き」 ~間違いやすい文法~

NHK学園専任講師 結社「コスモス」選者 松尾 祥子  
短歌の基本をお話する講座です。今回は、3回に分けて、短歌を作る時に間違いやすい文法について、例歌を引きながら説明いたします。毎回二首添削いたしますので、奮ってご参加ください。



3/2・9・30(水) 10:00~12:00  
1か月3回 9,000円 [9605]

**NEW** 短期3回 短歌 一緒に創ろう

NHK学園専任講師 結社「コスモス」選者 松尾 祥子  
上の句や下の句など、皆がそれぞれアイデアを発表し、一緒に短歌を創って、楽しむ講座です。自分では思いも寄らぬ発想は、お互いに刺激になるでしょう。毎回添削も致します。奮ってご参加ください。



4/13, 5/11, 6/8(水) 10:00~12:00  
3か月3回 9,000円 [3981]

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 小野 伸二  
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を実践します。



4/25(月) 13:00~15:30  
3,500円(砥石購入の場合4,000円) [9212]

1日講座 あなたを輝かせる パーソナルカラー診断(午前)

NPO法人日本パーソナルカラー協会本部講師 佐藤 敬子  
あなたの美しさを引き出す色や、個性を輝かせる色を探します。お一人ずつコンサルトが似合う色を診断・アドバイスします。コロナウイルス安全対策のため、アクリルボードをお一人ずつご用意します。マスク着用でご参加ください。



3/14(月) 10:00~12:00  
3,550円(教材費20円含む) [9503]

1日講座 増設 ~簡単・即効キレイのアイメイク アイシャドウ&アイラインレッスン

イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代  
コツさえつかめば上手に出来る。簡単に効果的アイシャドウ&アイラインメイク。お一人ずつの目の形や位置・お悩みに合わせて、明日から自分で出来るようお教えします。アンチエイジング法や道具選び・使い方等わかりやすく実習レッスンします。



3/19(土) 10:00~12:00  
3,500円(教材費別350円) [9621]

**NEW** 短期3回 あなただけのファッション・スタイリングレッスン~春夏編~

イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代  
カラータイプ&スタイル診断より、トレンドを加味したお似合いおしゃれ術をお一人ずつに提案。実際の服やアクセサリを使って、貴方のキレイのファッションスタイルを学ぶ実践的なレッスンです。\*3講座全てマスク着用の上でご受講できます。\*サンプル布・服・アクセサリを顔下にあてる時のために、使い捨てのケープをお一人ずつに用意してあります。



4/16, 5/21, 6/18(土) 13:00~15:00  
3か月3回 9,900円 [0081]

1日講座 指圧で免疫維持! ~自分と家族のために~

日本指圧協会 指圧師 中山 節  
自分のためにも、家族のためにも学べる指圧教室の1日体験講座。指圧の専門知識をもとに自分のツボだけでなく、ひとのツボや正しい手指の使い方もお学びます。教室内では、お互いに押し合う実践形式です。力加減、指圧と按摩、マッサージの違いがよく分かります。



3/28(月) 10:00~11:45  
2,247円 [9205]

**NEW** 短期3回 おうち時間でオンラインを楽しもう! Zoomアプリ活用術(2月)(5月)

東京スマホ研究会代表・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子  
コロナ禍でおうちで過ごす時間が増えています。「オンライン」で遠くの人とつながる。「Zoom」アプリの使い方を学んで会えない人と繋がってみませんか。初歩から操作方法をゆっくり学びましょう。いつもお使いの、スマートフォン、タブレット、パソコンのいずれかをお持ちください。3回目は、ご自宅から、Zoom会に参加しましょう!



(2月)2/13・20・27(日) 13:00~15:15 [9601]  
(5月)5/8・15・22(日) 13:00~15:15 [1142]  
各1か月3回 9,000円(教材費別900円)

**NEW** 短期3回 ライン(LINE)を楽しもう!(3月)(5月) ~通話から安否確認まで~

東京スマホ研究会代表・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子  
LINEは、無料で友達や家族と音声通話・ビデオ通話ができます。国内・海外・通信キャリアを問わず、いつでもどこでもコミュニケーションができます。「LINEを使ってみたい」という方に丁寧に教えます。楽しいスタンプや写真を送ってみましょう。また、緊急時の安否確認に役立つ、LINEの使い方もお学びます。



(3月)3/6・13・20(日) 13:00~15:00 [1151]  
(5月)5/28, 6/11・25(土) 13:00~15:00 [1152]  
各3回 8,700円(教材費別900円)

1日講座 簡単リンパストレッチ ~冬太りを解消!~

「へびきゅあ」院長 山田 光敏  
冬の間に体重が増えていますか?この時期に解消しないと「根脂肪」になり太りやすい体質になります。リンパの流れを促し痩せ体質を目指しましょう!



3/17(木) 11:00~12:00  
2,800円 [9612]

1日講座 夏直前カラダ引き締めストレッチで スリムボディを目指す

「へびきゅあ」院長 山田 光敏  
カラダを引き締めながらリンパの流れを促し夏ボディを目指しませんか?気になるお腹周りを中心にストレッチを指導していきます。



6/29(水) 11:00~12:00  
2,800円 [9215]

**NEW** 短期2回 正しい「姿勢と歩き方」で 脚のトラブル改善!

NPO法人ウォーキング研究所理事 ヘルスケア・トレーナー 駒崎 優  
コロナ禍で、外出を控える生活が続く、おこもり足や、脚のトラブルに悩む人が増えています。足冷え、外反母趾、むくみ、こむら返り、タコ・ウオノメ、靴ずれ、扁平足などのトラブルを、歩き方と自分で出来るケアエクササイズで改善しましょう。



4/21・28(木) 10:00~11:30  
1か月2回 5,200円(教材費別500円) [0013]

\*講座によっては教材・材料費が別途かかります。\*写真はイメージです。