

NHK学園くにとちスクール

✓入会金無料! ✓見学無料! ✓体験大歓迎!

春の講座ガイド2020

☎ 042-574-0570

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



JR国立駅すぐ 徒歩2分

せきやビル6F
くにたちオープンスクール
※1Fは西友です

こども・大人・シニアの方へ
全370講座開講中!

※ホームページからもお申し込み受付中。

これから始めてみたい方に

NEW **かぎ針で編む** **ニット雑貨レッスン(土曜)** **土**

ニット作家 **Ha-Na**
帽子・バッグ・マフラーなど実用的なものから、ビーズを使ったおしゃれなアクセサリやがま口など、かぎ針で小物を編んでいきます。初心者から、新しい技法に出会いたい方までお楽しみいただけます。



第3(土) 13:30~15:30 (4/18~)
6か月6回 16,848円(材料費別) [9027]

NEW **オノエ・メグミの刺繍レッスン** **リボン刺繍**

手芸デザイナー **オノエ・メグミ**
尾上手芸研究所講師 **仲谷 幸子**
糸では出せない素材感と立体感のある美しさが特長のリボン刺繍。手芸初心者の方も安心してご参加ください。



第1・3(水) 10:00~12:00 (4/1~)
3か月5回 13,750円(材料費別) [9001]

NEW **アメリカントールペイントに** **チャレンジ! ~ハンガーを作ろう~** **土**

マコ・アメリカンフォークアート認定講師 **林 けい子**
トールペイントは、図案をトレースして色を塗っていくので、初心者でも綺麗で立体感のある作品に仕上がります。実用的なハンガーにチャレンジしてみましょう。



第1・3(金) 10:00~12:00 (4/3・17)
1か月2回 4,902円(材料費別1,500円) [9135]

NEW **棒針編みを楽しむ** **土**

編み物作家 **くげなつみ**
編む時間も楽しい手編み。せっかくなので、シンプルで可愛い作品のように帽子にも襟巻にもなる楽しい小物からニットウェアまで、棒針編みに挑戦してみましょう。



第2・4(土) 10:00~12:00 (4/11~)
3か月6回 16,800円(材料費別) [9100]

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

Sopo Candle **大林 なおみ**
透き通ったジェルプレートは、インテリアとしても、灯してもキレイなキャンドルです。たくさんのお花の中から、可愛くコーディネートしてください。7月からは定期講座も始まります。※無香タイプ×2個制作 ※サイズ(約):直径7cm



5/27(水) 10:00~11:30
3,000円(材料費別2,750円) [9386]

NEW **初めてのイタリア語(入門)**

マリオ・ヴォット
日本人に大人気のイタリア。この春からイタリア語に挑戦しませんか。軽妙なトークが好評なネイティブ講師のもと、イタリア人の考え方・習慣にも触れながら、やさしいイタリア語を楽しくマスターしていきます。



第2・4(火) 13:00~14:30 (4/14~)
3か月6回 16,800円(テキスト代別途) [3022]

NEW **人気講師が教える~** **講談を学んで話術を磨こう(初級)**

講師(真打) **神田 鯉栄**
今人気の「講談」から話術を学ぶ講座です。張り届の音とともに、講談独特の発声法と七五調の調子で聴衆を物語の世界へと誘う講談。人気講師の手ほどきで、講談ならではの説得力と人の心に響く話し方を学びます。



第1(木) 10:00~12:00 (4/2~)
6か月6回 19,902円(教材費別1,000円) [3091]

NEW **クレイクラフトで作る** **ミニチュア多肉植物**

ブルームN講師 **鈴木 美千代**
樹脂粘土を使って鉢植えの多肉植物を作ります。ちょっとした工夫でまるで本物のように愛らしく仕上がるクレイクラフトにきっと夢中になるはず。※サイズ最長約12cm×鉢の底辺約4cm



第1・3(火) 13:00~15:00 (4/7・21)
1か月2回 4,902円(材料費別1,300円) [9134]

NEW **「傾聴」を** **くらしに生かす・入門**

心理カウンセラー **澤村 直樹**
やさしく耳を傾けることで、大切な人と温かくつながる「傾聴」。お互いに尊重しあい、幸せを感じられる関係づくりに役立ちます。相手の心に寄り添うこと、聴き手が穏やかでいるための方法など、「傾聴」の基本を身につけます。



第4(水) 13:00~15:00 (4/22~)
6か月5回 16,840円(教材費別500円) [7019]

NEW **楽しいオカリナ** **(入門)**

オカリナ奏者 **亀山 豊子**
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。



第1・3(火) 15:30~16:30 (4/7~)
3か月6回 13,500円 [6042]

NEW **超初心者のための** **囲碁入門教室(土曜)** **土**

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ことを目指します。



毎週(土) 12:00~13:00 (4/4~)
2か月6回 14,400円(テキスト代別600円) [2022]

1日講座 **紅茶で楽しむ** **午後のひととき**

英国紅茶&マナー研究家 **奈良 禎子**
2種類の紅茶のテイティングを楽しみながら、紅茶の種類を学びます。紅茶の淹れ方や紅茶の歴史も学びます。

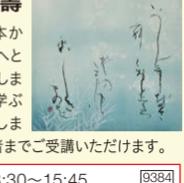


3/26(木) 10:00~11:30
3,300円(材料費別1,000円) [9617]

あなたの「知りたい!」が揃ってます

NEW **美しいかな書道** **~基本から応用まで~**

日展会友 **湯川 三壽**
流麗な「かな書道」を基本から学び、小字・中字・大字へと古典を楽しみながら学習します。書にまつわる事柄を学ぶとともに対面レッスンをしますので、初心者から経験者までご受講いただけます。



体験講座 3/19(木) 13:30~15:45 [9384]
受講料:3,660円
「かな」のルーツを学び、実力にあわせた個人レッスンをします。

第1(木) 13:30~15:45 (4/2~)
6か月6回 21,960円 [1007]

NEW **初歩からの** **おもてなし英会話**

元NHK学園高等学校英語教諭 **八木澤 峰子**
困っている外国人を見かけたら、思いきって声をかけてみましょう。挨拶、道案内や交通案内、緊急時の対応を学びます。英語に自信がない方も世界中の方々へのおもてなしに一歩踏み出してみませんか。



第2・4(木) 15:15~16:30 (5/14~)
2か月4回 8,920円(教材費含む)
レベル:★ [3059]

NEW **楽しい英会話**

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



体験講座 3/17(火) 13:00~15:00 [9389]
受講料:2,900円

第1・3(火) 13:00~15:00 (4/7~)
3か月6回 17,400円(教材費別)
レベル:★★★ [2998]

NEW **フランス語** **発音・リエゾン** **を学ぶ**

ヴァンソン・シャードンロー
フランス語の発音を学ぶ短期集中講座です。テキストの文章を「聞いて」「声に出して読む」ことで、文中の音やイントネーションの変化、言葉と言葉のつながり方、リエゾンを学びます。※フランス語初心者も対象



第1・3(金) 16:45~17:45 (4/3~)
3か月6回 12,600円 [3046]

1日講座 **日本刀入門** **~骨董に親しむ~**

日本骨董学院 学院長 **細矢 隆男**
古来、刀は「神」であり、多くの武将たちは戦いに臨み、愛刀を守り刀として戦ってきました。鑑賞の見どころ・用語を身につけ、扱際のマナーも学びましょう。実物の迫力、美しさを堪能してください。



4/8(水) 13:30~15:00
2,960円(資料代別) [9382]

NEW **平野啓子監修 古典を声に出して味わう** **~源氏物語を解説とともに学ぶ~**

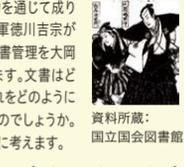
監修 **平野 啓子・門華 平野 啓蟬**
源氏物語の朗読をし、言葉の美しさを味わいながら物語の世界を楽しみます。古典文学に造詣の深い講師による解説で、物語の内容や登場人物、恋模様、当時の時代背景、文化への理解も深めていく、大人の教養講座です。



第2・4(火) 13:00~14:30 (4/14~)
3か月6回 17,160円(テキストコピー代別途) [3070]

NEW **大岡越前守忠相日記にみる** **江戸幕府の文書管理**

国文学研究資料館 教授 **大友 一雄** **土**
江戸幕府は、様々な情報集約を通じて成り立っていました。講座では將軍徳川吉宗が主導した享保改革の情報・文書管理を大岡越前守日記をもとに紹介します。文書はどのように作成され、役人はそれをどのように管理・共用し、保存・廃棄したのでしょうか。古くて近い課題について一緒に考えます。



第3(土) 13:00~14:30 (4/18・5/16・6/20)
3か月3回 8,400円(教材費別3000円) [3082]

NEW **もう一度弾きたい!!** **クラシックギター**

ギタリスト **日方 薫子**
社会人の合奏団でコンサート・ミストレスとして現役活躍中の講師が、それぞれのレベルに合わせて個別に分かりやすく教えます。ギターの持ち方から始め、簡単な曲が弾けるようになることを目指します。※クラシックギターをお持ちの方対象



毎週(月) 13:00~15:00 (4/6~)
3か月12回 33,084円(教材費別1,650円) [6022]

NEW **写真家に学ぶ!** **写真加工入門**

日本写真家協会会員 **勝山 基弘**
撮影した写真を少し加工するだけで、驚くような素晴らしい写真に生まれ変わります。アプリを使って、ご自身のパソコン、もしくはスマートフォンやタブレットで写真を美しく思い通りに仕上げるための写真加工の基礎を学びます。



第1・3・5(火) 13:00~14:00 (4/7~)
3か月6回 19,290円(教材費別) [0085]

1日講座 **江戸時代の宮中儀礼**

国文学研究資料館准教授 **西村 慎太郎**
令和元年、天皇即位により様々な宮中儀礼が執り行われました。江戸時代の宮廷の儀式や行事の記録を歴史資料を基に解説します。



5/13(水) 13:00~15:00
3,500円 [9388]

NEW **無料・簡単・便利で楽しい!!** **SNSに挑戦しよう** **土**

東京スマホ研究会・シニアアドバイザー **佐藤 弥子**
Instagram(Instagram)・Twitter(Twitter)・フェイスブック(Facebook)など知っているけど使い方が分からない、SNSはセキュリティが怖いと感じている方。SNSをやさしく紹介します。SNSのマナーや注意事項を学んで始めてみませんか。



第3・5(土) 15:15~17:00 (5/16・5/30)
5,000円(教材費別500円) [1090]

1日講座 **~国立の春の風景を撮る~** **写実習**

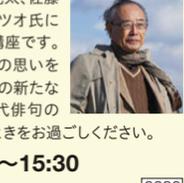
写真家 **平野 正志**
プロの技を学んでみませんか。カメラを片手に、国立駅周辺の自然や風景を撮影します。野外実習の際は各自が撮影した素材をもとに、教室でレクチャーを受けます。撮影の際のポイントのほか、より綺麗に見せるための加工技術についても触れます。※ご自身のデジカメをお持ちください。



4/22(水) 10:00~12:00
2,600円 [9381]

1日講座 **現代俳句の魅力** **~鑑賞と作句の裏側~**

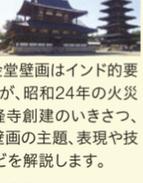
「小熊座」主宰・現代俳句協会 副会長 **高野 ムツオ**
現代俳句の巨匠・金子兜太、佐藤鬼房に師事した高野ムツオ氏による、現代俳句の鑑賞講座です。時代背景とともに作者の思いを辿っていくと、現代俳句の新たな魅力に気づきます。現代俳句の清新な魅力に迫るひとときをお過ごしください。



3/30(月) 13:30~15:30
4,100円 [9380]

1日講座 **「法隆寺金堂壁画と** **百済観音」の楽しみ方**

哲学博士 **吉田 典代**
東京国立博物館では特別展「法隆寺金堂壁画」(会期3/14~5/10)が開催中です。金堂壁画はインド的要素が濃厚な古代の名作でしたが、昭和24年の火災で焼損しました。講座では法隆寺創建のいきさつ、金堂の機能とその荘厳方法、壁画の主題、表現や技法にみる中国や西域の影響などを解説します。



3/21(土) 13:00~15:00
3,600円 [9538]

NEW **「たま藻のまへ」** **絵巻を読む**

日本大学非常勤講師 **渡邊 浩史**
1154年頃のこと、鳥羽院の前に現れた美女、玉藻前の物語です。詩歌管弦に秀でた玉藻前は院の寵愛を受けますが、陰陽師・安倍泰成により、大狐の化身であることが見破られ…。古文書や歴史に興味のある方にオススメです。



第2・4(木) 10:00~12:00 (4/9~)
3か月6回 17,400円(テキストコピー代別1,500円) [3085]

「美味しい!」を楽しむ

1日講座 **愛しのあんこ** **~あんこ職人が作る人気のあんこ食べ比べ~**

日本あんこ協会会長 **にしい あんこ**
評判の老舗あんこ職人が作るつぶあん2種、こしあん2種を、手作り最中にして食べ比べします。テレビや雑誌で話題の講師が、あんこや製菓業の歴史を解説しながら、それぞれのあんこの特徴を紹介します。日本あんこ協会セレクトの和菓子をお持ち帰りいただけます。



5/28(木) 10:30~12:00
2,600円(教材費別1,080円) [9396]

NEW **見る! 知る! 楽しむ!** **はちみつの世界**

養蜂家 **犬飼 博**
美容と健康に良いとされるはちみつ。その魅力を楽しんで学びましょう。多摩地域で採れるはちみつを食べ比べもします。2回目は、実際に養蜂場みつばちファーム(あきる野市)を訪れます。



第2・3(月) 6/8(10:00~12:00)、
6/15(13:00~15:00) ※現地集合・解散
1か月2回 6,500円 [4046]

NEW **もっと知りたい発酵食** **~江戸産米・戦国武将・平安貴族が愛した発酵食~**

発酵食大学講師・発酵食エキスパート **izumi**
発酵食はどのように人々の生活に取り入れられ根付いたのでしょうか。江戸から平安時代へと遡り、試食を楽しみながら視覚資料で時代背景と発酵食を学びます。



第4(水) 13:30~15:30 (4/22・5/27・6/24)
3か月3回 12,060円(教材費2,400円を含む) [4029]

※写真はイメージです。

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。

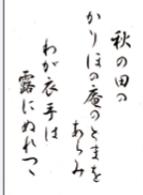
「途中受講」について

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

キャンセル待ち 表示の講座について

- ・キャンセル待ちで受け付けることが可能です。空きが次第、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

美文字を楽しむ ～くらしに生きる書～ 岩屋 光柳 書の基本を学びながら、くらしに役立つ前、住所、手紙から俳句、短歌、般若心経、継色紙等も作製します。初めての方は、まず漢字を分解した点画から練習し、筆に慣れていただきます。 	第2・4(火) 10:00～12:00 6回(4～6月) 13,482円
やさしい書道 波江 玲舟 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でいよいよ個別指導をする内容を組んでいます。その他、書作品を鑑賞し、創作を楽しみます。ご自分のペースで楽しく学びます。 	第2・4(火) 13:00～15:00 6回(4～6月) 13,482円
日曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ 上野 清美 文部科学省検定教科書「中学校書写」の筆執筆の経験を生かし、漢字書道・かな書道・ペン習字などご希望のものを基礎から応用(古典の臨書、創作、作品づくり)までそれぞれの方に合わせて指導します。葉書や封筒、手紙、のし袋、芳名録など実用的なものも取り入れます。 	第1・3(日) 10:00～12:00 6回(4～6月) 13,482円
基礎から学ぶ くらしのペン習字 佐藤 妙子 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くらしに役立つ文例を練習します。 	第2・4(水) 13:30～15:30 6回(4～6月) 13,482円
『百人一首』を筆ペンで書く 齋藤 佳譽 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ベテラン講師が丁寧に説明していきます。月1回ペースで、じっくりと楽しみながらペン字を練習しましょう。筆ペン、ボールペンの両方で練習していきます。 	第1(金) 15:30～17:00 6回(4～9月) 14,706円
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 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。 	第1・3(水) 14:00～16:00 5回(4～6月) 13,785円
Let's Talk in English ★★ 湯野川 祐子 フローレンス 「英語であそぼ」「基礎英語」等、NHKラジオ・テレビ英語講座に出演する講師の英会話クラスです。ネイティブの英語を聞き取れるようになりたい、英語での会話をスムーズにできるようにしたい、という方のための講座です。日本語が話せるネイティブの講師と一緒に、アメリカ英語を学びましょう。 	毎週(月) 10:00～12:00 12回(4～6月) 33,084円
はじめてのドイツ語 ★ 柴田 暖子 昔勉強したけれど、もう一度勉強をし直したい方を対象にしています。テキストを使いながら、簡単な文章の読解を通じて日本とドイツについて理解を深めます。 ※レベルの確認のために事前の見学をお願いします 	第1・3(土) 10:00～12:00 6回(4～6月) 16,542円
韓国語 初級(Ⅱ) ★★ 金 美珍 2011年に開講した、初級レベルの方向けの韓国語講座です。発音から、簡単な会話表現をじっくりやっています。ハンゲル文字が読めて、基礎的な文法が分かる方を対象にしています。 ※レベルの確認のために事前の見学をお願いします 	毎週(月) 19:00～20:30 9回(4～6月) 22,977円

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
書道 筆をもつ、癒しの時間 書道・上達の近道 ～はじめての方から経験者まで～ 蔵元 訓征 6回(4～6月) 18,372円	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 5回(4～6月) 12,255円	第1・3(火) 10:00～12:00
美文字を楽しむ ～くらしに生きる書～ ←左のピックアップ欄へ	第2・4(火) 10:00～12:00
書道・かなに親しむ 『伊勢物語』を書く～ 日展準会員 寺岡 榮舟 6回(4～6月) 15,930円	第1・3(火) 13:00～15:00
かな書道 ～「百人一首」を書く～ 毎日書道会 会友 浜野 昌子 6回(4～6月) 13,482円	第1・3(火) 13:30～15:30
やさしい書道 ←左のピックアップ欄へ	第2・4(火) 13:00～15:00
実力がつく漢字・かな書道 岩屋 光柳 6回(4～6月) 13,482円	第1・3(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) 13,482円	第2・4(木) 10:00～12:00
NEW 美しいかな書道 ～基本から応用まで～ →詳細はP1へ	第1(木) 13:30～15:45
書道入門(土曜) ～漢字・かな - 初めての方から上級者まで～ 日展会友 清水 澄江 6回(4～6月) 13,482円	第1・3(土) 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) 13,482円	第2・4(土) 13:00～15:00
漢字書道 ～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 5回(4～9月) 13,785円	第2(土) 10:15～12:00
漢字書道 ～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 5回(4～9月) 14,800円	第2(土) 10:15～12:00
漢字書道 ～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 5回(4～9月) 16,330円	第2(土) 10:15～12:00
日曜書道 ～はじめての方から上級者まで～ ←左のピックアップ欄へ	第1・3(日) 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 日常のペン習字 水品 悦子 6回(4～6月) 13,482円	第1・3(月) 13:00～15:00
基礎から学ぶ くらしのペン習字 ←左のピックアップ欄へ	第2・4(水) 13:30～15:30
筆ペン ～まずは名前から上手に!～ 齋藤 佳譽 6回(4～6月) 14,706円	第1・3(金) 13:00～15:00
『百人一首』を筆ペンで書く ←左のピックアップ欄へ	第1(金) 15:30～17:00
月1回のやさしい筆ペン 齋藤 佳譽 6回(4～9月) 14,706円	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	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 短期4回 初歩からのおもてなし英会話 ★ →詳細はP1へ	第2・4(木) 15:15～16:30
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 6回(4～6月) 16,722円	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 ★★ キャサリン 小林 10回(4～6月) 27,570円	毎週(火) 10:00～12:00
Let's Talk in English ★★ ←左のピックアップ欄へ	毎週(月) 10:00～12:00
NEW 楽しい英会話 ★★ →詳細はP1へ	第1・3(火) 13:00～15:00
～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 11回(4～6月) 30,327円	毎週(火) 13:30～15:30
おしゃべり英会話 ★★★ キャサリン・小林 11回(4～6月) 30,327円	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 11回(4～6月) 30,327円	毎週(土) 10:00～12:00
いきいき英会話 ★★★ 夜 ジョシュア・ハーマン トリー 11回(4～6月) 30,327円	毎週(水) 18:30～20:30
エンジョイ イングリッシュ(午前) ★★ 日 ワタナベ ナオキ 6回(4～6月) 16,542円	第2・4(日) 10:00～12:00
エンジョイ イングリッシュ(午後) ★ 日 ワタナベ ナオキ 6回(4～6月) 16,542円	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) 16,542円	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) 16,542円	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) 16,542円	第1・3(金) 10:00～11:30
NEW 短期6回 ★★ フランス語 発音・リエゾンを学ぶ →詳細はP1へ	第1・3(金) 16:45～17:45
はじめてのドイツ語 ★ 土 ←左のピックアップ欄へ	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) 28,083円	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) 16,542円	第2・4(月) 13:00～15:00
NEW 初めてのイタリア語(入門) →詳細はP1へ	第2・4(火) 13:00～14:30
初めてのイタリア語(初級) ★★ マリオ・ヴォット 6回(4～6月) 16,542円	第2・4(金) 10:30～12:00
初めてのイタリア語(準中級) ★★★ 夜 マリオ・ヴォット 6回(4～6月) 16,542円	第2・4(金) 19:00～20:30
中国語会話 初中級(火曜) ★★ 東京立大学オープンユニバーシティ講師 常宏 10回(4～6月) 27,570円	毎週(火) 15:15～17:00
中国語 初級(木曜) ★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 12回(4～6月) 30,636円	毎週(木) 13:00～14:30
中国語 中級(金曜) ★★★ 桜美林大学講師 曹 瀟依 12回(4～6月) 30,636円	毎週(金) 10:00～12:00
韓国語 初級(Ⅱ) ★★ 夜 ←左のピックアップ欄へ	毎週(月) 19:00～20:30
韓国語 中級 ★★★ 夜 金 美珍 9回(4～6月) 22,977円	毎週(水) 18:30～20:00
絵画(洋) こころのキャンパスに描く 絵画入門 →右のピックアップ欄へ	毎週(火) 10:00～12:00

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
デッサン ～基礎から表現まで～ 加藤 尚美 6回(4～6月) 15,318円	第2・4(火) 13:00～15:00
スケッチ・水彩画(金曜) 北条 章 5回(4～6月) 14,295円	第2・4(金) 10:00～12:00
スケッチ・水彩画(水曜) 北条 章 4回(4～6月) 11,436円	第1・3(水) 10:00～12:00
楽しい水彩スケッチ 白岩 繁夫 6回(4～6月) 15,930円	第1・3(月) 13:00～15:30
日曜絵画 天野 たま美 9回(4～6月) 22,977円	第2・3・4(日) 13:00～15:00
はじめてのスケッチ →右のピックアップ欄へ	第1・3(水) 13:00～15:00
旅のスケッチ 小田 正人 6回(4～6月) 16,848円	第2・4(木) 13:00～15:00
色鉛筆と水彩入門 小田 正人 6回(4～6月) 16,848円	第2・4(木) 10:00～12:00
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) 15,318円	第2・4(日) 10:00～12:30
水彩で描く風景 美術家 高木 雄司 6回(4～6月) 17,760円	第2・4(金) 13:00～15:30
淡彩・水彩画入門 蒲生 俊紀 6回(4～6月) 15,930円	第1・3(月) 13:30～15:30
水曜絵画 ～水彩・パステル～ →右のピックアップ欄へ	毎週(水) 10:00～12:00
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) 15,318円	第1・3(火) 10:00～12:00
やさしい植物画(午前) →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 10:00～12:00
やさしい植物画(午後) →右のピックアップ欄へ	第1・3(金) 13:00～15:00
～ボタニカルアートを楽しむ～バラと花を描く 植物画家 山田 道恵 6回(4～6月) 16,542円	第1・3(月) 13:00～15:00
やさしいペン画 ～線で描くモノクロの世界～ 小林 美紀 6回(4～6月) 15,318円	第2・4(月) 13:00～15:00
—基礎から学ぶ— やさしい油絵入門 中川 直子 6回(4～6月) 16,848円	第1・3(金) 13:30～15:30
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

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) 14,706円	第1・3(木) 10:00～12:00
初歩からの日本画 立尾 美寿紀 8回(4～6月) 19,608円	第1・2・3(水) 10:00～12:00
俳画を楽しむ 池田 松蓮 6回(4～6月) 14,706円	第2・4(月) 13:30～15:30
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) 14,706円	第2・4(水) 10:00～12:00
絵手紙を楽しむ 浅倉 須真子 6回(4～6月) 16,542円	第2・4(木) 13:00～15:00
やさしい木版画 →右のピックアップ欄へ	第2・4(金) 10:00～12:00
楽しい消しゴム版画 日本遊印アート協会公認講師(評議員) 須崎 紅瑛 6回(4～9月) 17,760円	第3(金) 13:00～15:00

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) 16,805円	原則第1(金) 10:00～13:30
～“古地図”などに学ぶ～ 大江戸小さな旅 ★ 旅行作家・元NHK放送博物館館長 松本 太郎 4回(4～9月) 11,608円	原則第1(火) 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
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) 14,510円	原則第3(水) 13:00～15:30
むさしの・寺と神社を巡る歴史散策 ★ 写真旅行作家 平野 勝 4回(4～9月) 13,036円	第4(水) 10:00～13:00
中央線各駅停車の小さな旅 ★ 写真旅行作家 平野 勝 4回(4～9月) 12,424円	第3(火) 10:00～13:00
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) 14,510円	原則第2(火) 10:00～12:00
花・鳥・緑のウォッチング ～自然をまるごと楽しもう～★ 自然ガイド・ナチュラリスト 中村 文夫 5回(4～9月) 15,530円	原則第2(金) 10:00～12:30
森林浴でリフレッシュ! ★★ →右のピックアップ欄へ	第2(火) 10:30～14:30
のんびり里山を歩く ～入門～ ★★ →詳細はP8へ	原則第2(火) 1日散策
身近な森をハイキング ★★ 環境カウンセラー 吉野 勲 5回(4～9月) 16,805円	原則第1(木) 1日散策
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 5回(4～9月) 15,530円	第4(木) 10:30～12:30
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) 17,250円	第3(金) 11:30～15:00
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) 17,250円	原則第4(木) 11:00～15:00
トラベルキャスターと行く「都内近郊いさな旅」 ★ トラベルキャスター 津田 令子 5回(4～9月) 16,805円	第2(金) 10:30～14:30
東京の歴史遺産を訪ねて ★ →詳細はP8へ	第2(水) 13:30～15:30
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) 15,530円	第2(土) 11:00～15:00

手工芸 私だけの作品をつくる	
NEW 棒針編みを楽しむ →詳細はP1へ	第2・4(土) 10:00～12:00
手編み教室 西原 寿子 5回(4～6月) 15,820円 <small>キャンセル待ち</small>	第2・4(水) 10:00～12:00
NEW 短期3回 季節の糸で編むバッグ ～透かし編みのサマーバッグ～ →詳細はP8へ	第1(木) 13:00～15:30
かぎ針で編む ニット雑貨レッスン(金曜) ニット作家 Ha-Na 5回(4～9月) 14,040円	第2(金) 13:30～15:30
NEW かぎ針で編むニット雑貨レッスン(土曜) →詳細はP1へ	第3(土) 13:30～15:30
キラキラジュエルバッグ →右のピックアップ欄へ	第1(金) 13:00～15:00
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) 16,542円	第4(水) 10:00～12:00
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) 16,542円	第2(火) 10:00～12:00
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
NEW オノエ・メグミの刺繍レッスン リボン刺繍 →詳細はP1へ	第1・3(水) 10:00～12:00
オノエ・メグミの刺繍レッスン ヨーロッパ刺繍 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 仲谷 幸子 5回(4～6月) 13,750円	第1・3(水) 10:00～12:00
ビクトリアン刺繍 →右のピックアップ欄へ	第4(木) 10:30～12:30
日本刺繍 ① →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 10:00～12:00
日本刺繍 ② →右のピックアップ欄へ	第2・4(木) 13:30～15:30
紹ぎし (財)日本手工芸指導協会 紹ぎし料理事 花と紹ぎし主宰 黒川 朋子 6回(4～9月) 19,290円	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 →詳細はP8へ	第2(金) 13:00～16:00

おすすめ講座ピックアップ	
絵画入門 加藤 尚美 水彩絵の具・パステル・鉛筆等好みの画材を使って、基礎となるデッサン力・表現力を身につけます。講師が四季にあったモチーフを準備します。自分の個性を引き出しましょう。 [5001]	毎週(火) 10:00～12:00 12回(4～6月) 30,636円
はじめてのスケッチ 日展会友 知久 正義 描いてみたい果物、花、帽子、写真などを受講日にそれぞれご持参ください。思い出の旅行の風景写真からは構図や色彩を工夫するトレーニングになります。そんな楽しい淡彩スケッチのコツを、講師と一緒にスケッチしながらアドバイスします。 [5015]	第1・3(水) 13:00～15:00 5回(4～6月) 12,765円
水曜絵画 ～水彩・パステル～ 蒲生 俊紀 水彩、パステルなど好きな画材でのびのびと描きましょう。画材の特質をマスターしながら、表現の幅を広げていきます。野外での写生実習やモデルを招いての回も予定しています。 [5016]	毎週(水) 10:00～12:00 11回(4～6月) 28,083円
やさしい植物画(午前)(午後) 「ボタニカルアートの会」講師 安井 亜代子 アクリル水彩絵の具で基本技法から本画制作を学びます。段階的に習得できるように個別指導を基本にしています。希望者は透明水彩絵の具で学ぶこともできます。モチーフは各自描きたいものをお持ちください。 (午前)[5033] (午後)[5021]	第1・3(金) (午前) 10:00～12:00 (午後) 13:00～15:00 6回(4～6月) 15,318円
憧れの油絵 ～描いてみませんか、簡単な形から～ 小倉 一男 全くの初心者の方から始められます。最初は簡単なモチーフから始めます。続けていく中で、個別に講師と相談して、モチーフや画風まで決めていきます。上手く描こうとするよりも、楽しい時間にしていきましょう。光、モチーフ配置、構図の説明をそれぞれの初回、制作の前に行います。 [5003]	第1・3(火) 13:00～15:00 6回(4～6月) 16,848円
やさしい木版画 日本版画協会 木下 泰嘉 木版画の基本的なことから始めて、彫り・刷りができるように学習します。1版刷り木版画、多色刷り木版画を学びますので、奥深い木版画の世界を楽しんでいただけます。 [5023]	第2・4(金) 10:00～12:00 6回(4～6月) 14,706円
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。訪問予定：成瀬緑道、八国山、青梅丘陵 他 [4076]	第2(火) 10:30～14:30 5回(4～9月) 15,530円
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 キラキラとジュエリーのように光る糸を棒針やかぎ針で編んでバッグを作ります。初めての方はミニバッグから始め、2作品目以降は、講師と相談しながら、お好みの作品に挑戦します。編み物が初心者の方でも安心して始められます。※初回のミニバッグのサイズ 縦10cm×横15cm程度 [9105]	第1(金) 13:00～15:00 6回(4～9月) 19,290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バス地に図案を描き、ウール糸で1目1目美しいグラデーションをつけて絵画のように刺していきます。初心者にも分かりやすいように、花のモチーフを使いながら基本から丁寧に学びます。 [9079]	第1・3(火) 13:00～15:00 6回(4～6月) 19,596円
ビクトリアン刺繍 手芸家 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の刺繍です。小物を中心に、糸で様々なモチーフの刺繍をあしらっていきます。ビーズやレースなど講師セレクトの高いクオリティの素材を使って、3か月で1つの作品を作ります。 [9047]	第4(木) 10:30～12:30 6回(4～9月) 19,596円
日本刺繍①② 刺繍作家 草乃 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すコースです。初めての方は桜と紅葉の額からはじめます。鮮やかな糸が織りなす作品をお楽しみください。 ①[9020] ②[9004]	第2・4(木) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 6回(4～6月) 13,482円

おすすめ講座ピックアップ

<p>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</p> <p>美しい輝きのビーズを布のように織り上げるビーズ織り。ビーズ織りのブローチやネックレスなど、コサージュ、ハンドバッグへと進みます。また、手編みのアクセサリーも作ってみましょう。</p>  <p>9042</p>	<p>第3(水) 10:00～12:00 6回(4～9月) 19,596円</p>
<p>日柳佐貴子の 天然石ビーズジュエリーエッセンス ± デザイナー 日柳 佐貴子</p> <p>雑誌でも活躍中の講師による人気講座です。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みます。</p>  <p>8093</p>	<p>第3(土) 10:00～12:00 6回(4～9月) 19,596円</p>
<p>銀粘土で作る シルバーアクセサリー ± 日本貴金属粘土協会インストラクター 山崎 明子</p> <p>高強度・高光沢の純銀粘土を使って、アクセサリーや小物を作ります。オリジナルなワンランク上のジュエリーをご自身の手で作しましょう。制作内容予定:レース模様のペンダント、オープンハートのペンダント、星のピアスなど。</p>  <p>9097</p>	<p>第1(土) 10:00～13:00 6回(4～9月) 19,596円</p>
<p>～シックな大人のアクセサリー～ グルーデコ・ジュエリー</p> <p>JGAグルーデコ協会認定講師 宅間 ちさ グルーデコは、グルーという特殊な下地の上に、スワロフスキーをセットして作るハンドワーク。初心者の方でも素敵につくることができます。</p>  <p>8094</p> <p>1日講座 3月24日(火) 13:30～15:00 受講料:3,400円 / 材料費:2,500円 右の写真のリングとペンダントトップを作ります。</p> <p>9532</p>	<p>第4(火) 10:00～12:00 6回(4～9月) 20,208円</p>
<p>加賀ゆびぬぎ ～かがる楽しみ～ 加賀ゆびぬぎ作家 田中 朋子</p> <p>色糸が美しい模様を織り出す加賀ゆびぬぎ。難しいと思われがちですが、コツをつかんでしまえば美しく仕上げることができます。各回、タイプの違うゆびぬぎを作ってステップアップしていきます。</p>  <p>9120</p>	<p>第4(月) 13:00～15:00 6回(4～9月) 20,514円</p>
<p>桜居せいこ監修 つまみ細工教室 一般社団法人 日本つまみ細工協会認定講師 増田 みか</p> <p>つまみ細工作家・桜居せいこ監修の人気講座です。伝統手工芸つまみ細工を、スタイリッシュでモダンなデザインでお楽しみください。基礎から応用へとステップアップしながら、コサージュクリップやブローチ、かんざしなどの小さなアクセサリーを作しましょう。</p>  <p>9108</p>	<p>第2(木) 10:00～12:00 6回(4～9月) 20,820円</p>
<p>米山マリの人形レッスン 手芸家 米山 マリ</p> <p>木綿素材のかわいい人形を基本のパッキング詰めから仕上げまで、初めての方にもわかりやすく指導いたします。1回目はボディ作り、ドレスの仕立ては宿題になります。2回目に着せつけと髪、表情をつけて完成です。</p>  <p>9036</p>	<p>第4(水) 13:00～15:00 2回(4～6月) 8,060円</p>
<p>和裁 (A) (B) (C) 中島 富美江</p> <p>基礎的な事柄を学びながら、浴衣、単衣長着、袷長着を仕上げていきます。さらに、着物には欠かせない長襦袢、帯、道中着、道行コートなどまで制作できるようなカリキュラムを組んでいます。一針、一針仕上げていく楽しさがあります。</p>  <p>(A) 8085 (B) 8076 (C) 8080</p>	<p>(A) 第1・3(木) (B) 第2・4(木) (C) 第1・3(月) 10:00～12:20 6回(4～6月) 各クラスとも 20,208円</p>
<p>竹かご工芸 ちくげい工房専任講師 南 千恵</p> <p>日本の良質な竹を利用して、竹かごをはじめとする竹の工芸品を製作します。あなたも伝統工芸品を手作りしてみませんか。</p>  <p>9095</p>	<p>第2(木) 10:00～12:00 5回(4～9月) 15,055円</p>
<p>土曜陶芸 ± 陶芸家 富永 慎一</p> <p>器をつくる楽しさを味わい、長く陶芸を趣味としていくために基本的なことを反復しながら学びます。土選びから焼成までできるように技術的な面も学びます。日常使える食器を中心に作ります。</p>  <p>9034</p>	<p>第1・3(土) 10:00～13:00 6回(4～6月) 17,154円</p>

<p>「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 6回(4～9月) 22,956円</p> <p>9074</p>	<p>第2(水) 10:00～12:30</p>
<p>鷺沢玲子のパッチワーク&キルト キルトおぶはーと講師 山上 ますみ 6回(4～6月) 19,596円</p> <p>9041</p>	<p>第2・4(月) 10:00～12:00</p>
<p>オノエ・メグミのパッチワーク ± 手芸デザイナー オノエ・メグミ 尾上手芸研究所講師 柿澤 瑛子 6回(4～6月) 14,094円</p> <p>9043</p>	<p>第2・4(土) 13:30～15:30</p>
<p>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) 24,600円</p> <p>9089</p>	<p>第1(土) 13:00～16:00</p>
<p>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) 24,600円</p> <p>9087</p>	<p>第3(水) 10:00～13:00</p>
<p>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) 19,596円</p> <p>8087</p>	<p>第2(水) 13:00～15:30</p>
<p>サコタカコの ビーズ織り・編み ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9042</p>	<p>第3(水) 10:00～12:00</p>
<p>日柳佐貴子の 天然石ビーズジュエリーエッセンス ± ←左のピックアップ欄へ</p> <p>8093</p>	<p>第3(土) 10:00～12:00</p>
<p>銀粘土で作る シルバーアクセサリー ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9097</p>	<p>第1(土) 10:00～13:00</p>
<p>～シックな大人のアクセサリー～ グルーデコ・ジュエリー ←左のピックアップ欄へ</p> <p>8094</p>	<p>第4(火) 10:00～12:00</p>
<p>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) 15,930円</p> <p>9051</p>	<p>第2・4(火) 10:00～12:00</p>
<p>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) 15,318円</p> <p>9066</p>	<p>第4(金) 10:30～12:30</p>
<p>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) 15,930円</p> <p>9049</p>	<p>第4(金) 10:30～12:30</p>
<p>NEW ▶ 短期2回 クレイクラフトで作るミニチュア多肉植物 →詳細はP1へ</p> <p>9134</p>	<p>第1・3(火) 13:00～15:00</p>
<p>花のクレイクラフト ～焼かずにできる粘土工芸～ ブルーM講師 鈴木 美千代 6回(4～6月) 14,706円</p> <p>9031</p>	<p>第1・3(火) 10:00～12:00</p>
<p>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) 17,154円</p> <p>9061</p>	<p>第1・3(木) 10:00～12:00</p>
<p>NEW ▶ 短期2回 アメリカントールペイントにチャレンジ! ～ハンガーを作ろう～ →詳細はP1へ</p> <p>9135</p>	<p>第1・3(金) 10:00～12:00</p>
<p>アメリカントールペイント マコ・アメリカンフォークアート認定講師 林 けい子 6回(4～6月) 14,706円</p> <p>9010</p>	<p>第1・3(金) 10:00～12:00</p>
<p>立体絵画 シャドーボックス 初・中級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(4～6月) 15,930円</p> <p>9019</p>	<p>第2・4(火) 13:30～15:30</p>
<p>立体絵画 シャドーボックス 上級 STUDIO APPLE TREE 主宰 河西 貴子 6回(4～6月) 17,154円</p> <p>9032</p>	<p>第2・4(火) 13:30～15:30</p>
<p>カルトナーージュ ～フランス伝統工芸を作る～ アトリエ青い額縁主宰 小笠原 和子 6回(4～9月) 19,596円</p> <p>9038</p>	<p>第3(木) 10:15～12:15</p>
<p>深雪アートフラワー 深雪アートフラワー本部講師教授 中村 英代 6回(4～6月) 16,542円</p> <p>9006</p>	<p>第1・3(月) 13:30～15:30</p>
<p>加賀ゆびぬぎ ～かがる楽しみ～ ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9120</p>	<p>第4(月) 13:00～15:00</p>
<p>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) 14,706円</p> <p>8081</p>	<p>第2・4(金) 13:00～15:00</p>
<p>ちりめん細工 ～初級A～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(4～9月) 19,596円</p> <p>8099</p>	<p>第1(金) 12:30～16:00</p>
<p>ちりめん細工 ～初級B～ 日本玩具博物館講師 松井 七重 6回(4～9月) 22,956円</p> <p>8096</p>	<p>第1(金) 13:00～16:30</p>
<p>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) 22,956円</p> <p>8098</p>	<p>第3(金) 12:30～16:00</p>
<p>桜居せいこ監修 つまみ細工教室 ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9108</p>	<p>第2(木) 10:00～12:00</p>
<p>中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り (A) →詳細はP8へ</p> <p>9002</p>	<p>第2(金) 13:00～16:00</p>
<p>中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り (B) →詳細はP8へ</p> <p>9009</p>	<p>第4(金) 13:00～16:00</p>
<p>米山マリの人形レッスン ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9036</p>	<p>第4(水) 13:00～15:00</p>

<p>粕谷育代の手作りティペア ティペアアーティスト 粕谷 育代 6回(4～9月) 19,596円</p> <p>9037</p>	<p>第1(木) 13:00～15:00</p>
<p>関民先生直伝の 帽子づくりを楽しむ ± 帽子作家 池田 道子 6回(4～9月) 18,372円</p> <p>8096</p>	<p>原則第2(土) 10:00～12:00</p>
<p>和裁 (A) ←左のピックアップ欄へ</p> <p>8085</p>	<p>第1・3(木) 10:00～12:20</p>
<p>和裁 (B) ←左のピックアップ欄へ</p> <p>8076</p>	<p>第2・4(木) 10:00～12:20</p>
<p>和裁 (C) ←左のピックアップ欄へ</p> <p>8080</p>	<p>第1・3(月) 10:00～12:20</p>
<p>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 5回(4～6月) 20,405円</p> <p>9083</p>	<p>第1・3(水) 13:00～16:00</p>
<p>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) 16,542円</p> <p>9017</p>	<p>第3(水) 10:00～12:00</p>
<p>楽しい籐・あけびの工芸 (初級) ± ラタンホール主宰 高崎 澄子 6回(4～6月) 14,706円 ▶ キャンセル待ち</p> <p>8097</p>	<p>第1・3(土) 13:00～15:30</p>
<p>楽しい籐・あけびの工芸 (中級) ± ラタンホール主宰 高崎 澄子 6回(4～6月) 15,318円</p> <p>8086</p>	<p>第1・3(土) 13:00～15:30</p>
<p>楽しい籐・あけびの工芸 (上級) ± ラタンホール主宰 高崎 澄子 6回(4～6月) 16,542円</p> <p>8090</p>	<p>第2(木) 10:00～12:00</p>
<p>竹かご工芸 ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9095</p>	<p>第4(火) 10:00～12:00</p>
<p>初めてのフルーツ・ソーパークーピング Culture House GRACE 主宰 大村 久恵 6回(4～9月) 19,902円</p> <p>9022</p>	<p>第4(火) 10:00～12:00</p>
<p>篆刻 ～石で印を彫ってみる～ 畔切印會・高平印會代表 米澤 北伸 6回(4～9月) 16,542円</p> <p>1026</p>	<p>第4(月) 10:00～12:00</p>
<p>やさしい木彫 はちのす会主宰 渡辺 二笙 講師 丸山 由美子 5回(4～6月) 13,785円</p> <p>9023</p>	<p>第1・3(水) 10:00～12:00</p>
<p>能面をつくる 面打師 伊藤 通彦 6回(4～6月) 29,070円</p> <p>9039</p>	<p>第2・4(水) 17:00～19:30</p>
<p>土曜陶芸 ± ←左のピックアップ欄へ</p> <p>9034</p>	<p>第1・3(土) 10:00～13:00</p>
<p>～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ (月曜・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 土屋 佳奈枝 6回(4～9月) 20,820円</p> <p>9013</p>	<p>原則第3(月) 10:00～12:30</p>
<p>～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ (月曜・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 土屋 佳奈枝 6回(4～9月) 20,820円</p> <p>9005</p>	<p>原則第3(月) 13:00～15:30</p>
<p>～壊れた器が蘇る～ 金継ぎ (月曜・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 土屋 佳奈枝 6回(4～9月) 20,820円</p> <p>9014</p>	<p>原則第3(月) 16:00～18:30</p>
<p>～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) 23,142円 ▶ キャンセル待ち</p> <p>9021</p>	<p>原則第3(水) 10:00～13:00</p>
<p>～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) 23,142円</p> <p>9018</p>	<p>原則第3(水) 14:00～17:00</p>

<p>俳句・短歌・川柳 想いを詠む</p>	
<p>俳句入門 「煉」同人 佐藤 風 6回(4～9月) 18,372円</p> <p>4003</p>	<p>第1(月) 13:00～15:30</p>
<p>土曜俳句教室 ～はじめての方から～ 「ひろそ火」主宰・「ホトギス」同人 木暮 陶句郎 6回(4～9月) 19,596円</p> <p>4068</p>	<p>第3(土) 15:45～17:45</p>
<p>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・俳人協会常務理事 小島 健 6回(4～9月) 16,722円</p> <p>4057</p>	<p>第1(木) 10:30～12:30</p>
<p>俳句をはじめよう 「煉」編集長 蔵多 得三郎 6回(4～6月) 16,542円</p> <p>4004</p>	<p>第2・4(金) 10:00～12:00</p>
<p>鈴木章和のはじめての句会 NHKラジオ「文芸選評・俳句」選者・「翡翠」主宰 鈴木 章和 6回(4～6月) 16,542円</p> <p>4060</p>	<p>第2・4(金) 12:30～14:30</p>
<p>芭蕉に学ぶ俳句のつくり方 俳誌「鷹」編集長 高柳 克弘 6回(4～9月) 17,154円 ▶ キャンセル待ち</p> <p>4065</p>	<p>第2(水) 10:00～12:00</p>
<p>～俳句初級者限定(Ⅱ)～ 紙とペンだけで始める俳句 日 「街」同人 箭内 忍 6回(4～9月) 16,542円</p> <p>3995</p>	<p>第4(日) 10:30～12:30</p>
<p>NEW ▶ 短期6回 実作者のためのテーマで学ぶ俳句教室 ～俳句の本質と向き合う～ 「郭公」主宰 井上 康明 6回(4～9月) 21,000円</p> <p>3993</p>	<p>第3(木) 13:30～15:00</p>

※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
火曜の短歌 ～鑑賞と実作で思いを言葉に～ →右のピックアップ欄へ [3999]	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 6回(4～6月) 16,542円 [4005]	第1・3(金) 10:00～12:00
短歌をつくる 短歌を読む 土 NHK学園短歌講座専任講師・「未来」編集委員 黒木 三千代 6回(4～9月) 18,984円 [4000]	第4(土) 13:00～15:00
川柳入門 →右のピックアップ欄へ [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) 16,542円 [1071] キャンセル待ち	原則第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) 16,542円 [1075] キャンセル待ち	原則第1(金) 10:00～12:00
エッセイを書きたいあなたに(土曜) 土 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) 16,542円 [1076] キャンセル待ち	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P1へ [3091]	第1(木) 10:00～12:00
～人気講師が教える～ 講談を学んで話術を磨こう(中級) 講師(真打) 神田 鯉栄 6回(4～9月) 19,902円 [3090]	第1(木) 13:30～16:30の うちの2時間
心を伝える話し方と日本語 →右のピックアップ欄へ [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) 16,542円 [3093]	第2・4(月) 10:00～12:00
NEW 平野啓子監修 古典を声に出して味わう ～源氏物語を解説とともに学ぶ～ →詳細はP1へ [3070]	第2・4(火) 13:00～14:30
朗読を楽しむ(午前) 女優 武田 竹美 6回(4～6月) 17,154円 [3095]	第1・3(金) 10:00～12:00
朗読を楽しむ(午後) 女優 武田 竹美 6回(4～6月) 17,154円 [3094]	第1・3(金) 13:00～15:00
NEW 短期3回 土 大岡越前守忠相日記にみる江戸幕府の文書管理 →詳細はP1へ [3082]	第3(土) 13:00～14:30
NEW 短期3回 日 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) 15,318円 [4006]	第1・3(木) 10:00～12:00
古文書 ～基礎編～ 笠原 綾 6回(4～6月) 15,318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) 28,644円 [4062]	毎週(月) 13:30～15:30
NEW 短期6回 土 『たま藻のまへ』絵巻を読む →詳細はP1へ [3089]	第2・4(木) 10:00～12:00
漢詩の旅 ～『唐詩選』をよむ～ →右のピックアップ欄へ [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 仏師 新井田 慈英 5回(4～9月) 16,330円 [1056]	原則第2(金) 16:00～18:00
仏教美術の魅力 吉田 典代 6回(4～9月) 19,596円 [1077]	第4(木) 13:00～15:00
教室で「古寺めぐりの旅」 吉田 典代 6回(4～9月) 20,208円 [7022]	第4(火) 13:00～15:00
写経 ～心のやすらぎ～ 毎日書道展かな部審査員 佐藤 芙蓉 7回(4～6月) 17,157円 [1021]	第2・4(月) 13:00～15:00
はじめて曼荼羅を描く 天野 たま美 6回(4～6月) 16,542円 [5054]	第1・3(月) 10:00～12:00
写仏 ～ほとけさまを描く～ →右のピックアップ欄へ [5055]	第1・3(月) 16:00～18:00
仏像を彫る ① 日 仏師 菊地 文子 6回(4～6月) 19,596円 [9029]	第2・4(日) 13:00～15:00

※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
仏像を彫る ② 日 仏師 黒住 和隆 6回(4～6月) 19,596円 [9050]	第1・3(日) 13:00～15:30

写真 感動の瞬間を切りとる	
写真実習 ① 写真家 平野 正志 11回(4～6月) 28,083円 [0001]	毎週(水) 10:00～12:00
写真実習 ② 写真家 平野 正志 11回(4～6月) 28,083円 [0002]	毎週(水) 13:00～15:00
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 6回(4～6月) 19,290円 [0073]	第1・3(火) 14:20～15:30
NEW 短期6回 写真家に学ぶ! 写真加工入門 →詳細はP1へ [0085]	第1・3・5(火) 13:00～14:00

囲碁・ゲーム 脳の活性化にも	
NEW 短期6回 土 超初心者のための囲碁入門教室(土曜) →詳細はP1へ [2022]	毎週(土) 12:00～13:00
入門の囲碁(土曜・午後) ～入門・初級～ 土 島田 広美 11回(4～6月) 24,310円 [2013]	毎週(土) 14:40～16:40
初級の囲碁(土曜・午前) ～15級から二段～ 土 島田 広美 11回(4～6月) 23,760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) 22,110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 12回(4～6月) 24,120円 [2000] キャンセル待ち	毎週(金) 10:00～12:00
はじめて～初級の囲碁 ～入門から15級～ →詳細はP8へ [2014]	第2・3・4(金) 10:00～12:00
囲碁初級～中級 ～15級から2級～ 武田 典子 12回(4～6月) 24,120円 [2010]	毎週(金) 13:00～15:00
囲碁 中・上級 ～6級から三段～ 坂田 茂樹 12回(4～6月) 24,120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) 24,120円 [2003]	毎週(火) 10:00～12:00
実戦の囲碁 ～5級から五段～ →右のピックアップ欄へ [2004]	毎週(月) 12:30～14:30
楽しい囲碁教室 ～5級から五段～ →詳細はP8へ [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) 24,120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) 土 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 12回(4～6月) 29,412円 [1094]	毎週(土) 10:00～12:20
レディースマージャン教室(上級) 土 健康麻将協会認定レッスンプロ 原 浩明 12回(4～6月) 29,412円 [1093]	毎週(土) 13:40～16:20

花・園芸 暮らしに花のうらおいを	
フラワーコーディネーション(初級・中級) MHB主宰 講師 村山 百合子 6回(4～6月) 15,318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 講師 村山 百合子 6回(4～6月) 16,542円 [0036]	第1・3(金) 13:30～15:30
フレッシュフラワーアレンジメント AKI FLOWERS主宰 高瀬 章子 6回(4～6月) 15,318円 [0042]	第1・3(木) 13:30～15:30
ナチュラルスタイル ドライフラワーアレンジメント ディマージュ主宰 ドライフラワーデザイナー 鈴木 真由美 5回(4～9月) 14,545円 [0044]	第2(金) 10:00～12:30
手のひらで楽しむ モダン盆栽 →右のピックアップ欄へ [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～ →右のピックアップ欄へ [0045]	第3(木) 13:30～15:30

華道・香道・煎茶道 日本の伝統文化に触れる	
月に1度のテーブル煎茶教室 →右のピックアップ欄へ [4040]	第2(金) 13:00～14:30
香道御家流(午前) 瀧美 落子 6回(4～9月) 23,454円 [キャンセル待ち]	第4(金) 10:30～12:00

おすすめ講座ピックアップ	
火曜の短歌 ～鑑賞と実作で思いを言葉に～ NHK学園短歌講座専任講師・「心の花」編集委員 藤島 秀憲 今の思いを、そして今の自分を言葉に残しておきたい方のための短歌講座です。歌会と名歌鑑賞を軸に、基礎を確認しながら表現方法を学びます。初心者から経験者までご参加いただけます。  第2・4(火) 13:30～15:30 6回(4～6月) 18,000円 [3999]	
川柳入門 川柳人協会常任理事 竹田 光柳 現代人の生活にマッチした文芸、洗練されたユーモア言葉の発見を身につける川柳を基礎から学びます。  第2・4(水) 10:00～12:00 6回(4～6月) 15,318円 [3099] 1日講座 8月11日(水) 13:00～15:00 受講料:2,600円 川柳初心者のための「川柳とは何か」を知る1日講座です。 [9539]	
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 発声練習から、スピーチのコツ、人前で緊張せずに話す方法、マイクの上手な使い方などを学び、ご自身の「話し方」をよりブラッシュアップします。また朗読を通して、「日本語の響きの美しさ」もお伝えします。  第1・3(月) 10:00～12:00 6回(4～6月) 18,372円 [7011]	
漢詩の旅 ～『唐詩選』をよむ～ 二松学舎大学名誉教授 吉崎 一衛 李白や杜甫などの有名な詩人達を輩出した唐の時代。その詩集『唐詩選』には、現代にも通じる詩人達の物の見方、感じ方がうたわわれています。この詩に関連する写真などを紹介しながら鑑賞していきます。  第2(月) 10:00～12:00 5回(4～9月) 15,310円 [3000]	
写仏 ～ほとけさまを描く～ 天野 たま美 仏画を手本に、写し方、基本線の描き方など、用具の使い方から構図のとり方、運筆を指導します。墨での白描画から基本を学び、顔彩を使つての彩色仏画まで技術を学びながら、心ゆたかな時間をつくります。  第1・3(月) 16:00～18:00 6回(4～6月) 16,542円 [5055]	
実戦の囲碁 ～5級から五段～ 村瀬 なつ 囲碁の楽しさは実戦にあります。春・秋期はテーマに沿って、さまざまな場面での戦いの駆け引きを学び、夏・冬期は教室での対局の棋譜を教材に、序盤を中心とした解説から囲碁の基本と応用を身につけ、実戦の面白さを満喫していただきます。  毎週(月) 12:30～14:30 12回(4～6月) 24,120円 [2004]	
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。指導もを行います。棋力向上を目指す方に。  第1・3(月) 15:00～17:30 5回(4～6月) 16,330円 [2005]	
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 手のひらに収まるほどの小さな盆栽を作つて、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、講師の詳しい説明のもと作り上げていきます。盆栽の育て方や注意点も学びます。学習内容(予定):モミジ、苔玉、吊りシノブ 他 [0053]  第3(水) 14:30～16:30 6回(4～9月) 20,514円	
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 はじめての方でも育てられるよう園芸の基礎を学びながら、コンテナ(プランター)に花を咲かせましょう! 毎回実習があり、作った作品は持ち帰れます。学習内容(予定):バラの新苗を育てる、バラの大苗、多肉植物 他 [0045]  第3(木) 13:30～15:30 6回(4～9月) 16,542円	
月に一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の飲み方を味わっていただきます。  第2(金) 13:00～14:30 5回(4～9月) 17,045円 [4040]	

おすすめ講座ピックアップ

いけばな小原流(初級)

小原流一級家元教授 日笠山 美由紀
ささやかな花の営みは、私たちの心を癒してくれます。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(4~6月)
13,482円

[9007]

NEW アイフォンを、もっと使いこなそう!

東京スマホ研究会・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、暮らしに役立つアプリを紹介します。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。質問の時間を十分にとりますので、疑問や不安を解消しながら学べます。※アイフォンをお持ちでない方にはレンタル機あり(レンタル代1回/300円)。



第1・3(土)
10:00~12:00
6回(4~6月)
16,560円

[1064]

着つけ教室「きもの美人」になり

ましょう 自装から他装まで

森杉きもの学院 学院長 森杉 匡子

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



第1・3(水)
18:30~20:30
6回(4~6月)
16,542円

[7016]

投資の世界

株式投資研究家・東洋大学講師 坂田 善種

投資の世界を知ること、国内外のニュースに関心を持ち、世の中の動きに敏感になることでもあります。生活を支えているさまざまな産業や会社を発見する楽しみもあります。株式投資は、短期で考えるものではなく、中長期的な視点が必要です。じっくり、長く学習を続けていきましょう。※投資歴一年以上の方が対象



月1回(土)
10:00~11:30
6回(4~9月)
21,426円

[1080]

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

基本のステップを毎回繰り返し練習しながら、より正確にステップが踏めるように指導します。初級の曲を一曲ずつ、ていねいに南国の陽気な気分を味わいながらマスターしていきましょう。初めての方もどうぞ安心してご参加ください。



毎週(月)
15:15~16:15
12回(4~6月)
26,964円

[8004]

ゴスペルコーラス

Pi'sful world music代表 井上 博友

お仕事帰りの方に人気の講座です。自由におおらかに、賛美歌やゴスペルソング、ポピュラーソングを歌いましょう。日本語、英語を問わず幅広い曲をレッスンしています。初心者の方、英語が苦手な方でも楽しく歌える講座です。



第2・4(木)
19:00~20:30
6回(4~6月)
14,094円

[6020]

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

楽しく歌いながら心と体をリフレッシュ!! 体幹を鍛える呼吸法や美しい声の出し方もお教えます。素敵なハーモニーで楽しいひと時をご一緒にしましょう。



第1・3(金)
10:00~12:00
6回(4~6月)
16,542円

[6046]

人生100年時代を…

歌って笑顔で元気に生きる

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。全身の筋肉を使って表情豊かに歌うと、話し声も自然に明るくなります。年齢とともに気になる体の変化を整えながら、懐かしい曲を歌って過ごしましょう。上手に体をコンディショニングしながらステキに年齢を重ねましょう!



第1・3(日)
10:30~12:00
6回(4~6月)
16,542円

[6007]

おしゃれに二胡を弾く(入門)

ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子

哀愁たどよう音色の二胡を弾いてみませんか。ふくよかな音色にあなたも惹きこまれるはず。「きらきら星」から取り組みます。



第1・3(月)
17:30~19:00
6回(4~6月)
16,542円

※3ヶ月間楽器レンタルあり(有料)

演奏見学会 3月16日(月) 18:30~19:00 ※要事前申込・無料

[6024]

沖縄三線

クイチャーパラダイス師範 河原 祐二

楽譜が読めない方でもわかりやすい譜面を使い、授業を進めます。また、楽器が初めての方でも基礎から学びます。簡単な「チューリップ」ができれば「安里屋 ゆんた」を目指して練習していきます。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(4~6月)
19,596円

[6031]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
香道御家流(午後) 渥美 路子 6回(4~9月) 23,454円 [キャンセル待ち]	第4(金) 13:30~15:30 [0051]
いけばな 草月流 草月流師範会理事 平沼 紫京 6回(4~6月) 14,094円	第2・4(水) 13:30~15:30 [9011]
いけばな小原流(初級) ←左のピックアップ欄へ	第1・3(火) 18:30~20:30 [9007]
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) 14,094円	第1・3(火) 18:30~20:30 [9008]

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) 15,318円	日 第2・4(日) 10:00~12:00 [7003]
NEW 手相の見方(研究科) 手相運命学教室 仙習院認定講師 耀 輝 6回(4~9月) 17,160円	土 第4(土) 13:30~15:00 [1044]
はじめてのタロット占い →詳細はP8へ	夜 第2・4(火) 19:00~20:30 [1061]
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) 16,542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 [1055]
楽しいマジック プロマジシャン 庄司 タカヒト 6回(4~6月) 16,542円	第2・4(木) 10:00~12:00 [1058]
骨董に親しむ 日本骨董学院 学院長 細矢 隆男 6回(4~9月) 17,760円	第2・4(水) 13:30~15:00 [1054]
NEW 「傾聴」をくらしに生かす・入門 →詳細はP1へ	土 第4(水) 13:00~15:00 [7019]
「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 6回(4~9月) 20,208円	第4(水) 15:15~16:45 [7018]
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) 19,596円	第3(水) 15:30~17:00 [7020]
NEW 短期2回 無料・簡単・便利で楽しい!! SNSに挑戦しよう →詳細はP1へ	土 第3・5(土) 15:15~17:00 [1090]
NEW アンドロイドスマホ入門 →詳細はP8へ	土 第1・3(土) 13:00~15:00 [1072]
NEW アイフォンを、もっと使いこなそう! ←左のピックアップ欄へ	土 第1・3(土) 10:00~12:00 [1064]
星空を楽しむ 星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之 6回(4~9月) 19,596円	夜 第4(金) 19:00~20:30 [1057]
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 [7016]
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 6回(4~9月) 20,760円	第4(木) 13:30~15:30 [4051]
投資の世界 ←左のピックアップ欄へ	土 月1回(土) 10:00~11:30 [1080]
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 善種 5回(4~9月) 17,855円	夜 原則第2(金) 19:00~20:30 [1087]

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) 14,706円	第1・3(火) 10:00~12:00 [8005]
趣味のクラシックバレエ I (入門・初級) 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 29,412円	土 毎週(土) 10:00~11:00 [0008]
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 12回(4~6月) 30,636円	土 毎週(土) 11:10~12:30 [0007]
大人のクラシックバレエ I (入門・初級) 橋バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり 12回(4~6月) 29,412円	火 毎週(火) 16:30~17:30 [0006]
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 12回(4~6月) 30,636円	夜 毎週(火) 19:15~20:30 [0037]
クウレイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門 ←左のピックアップ欄へ	毎週(月) 15:15~16:15 [8004]
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 12回(4~6月) 26,964円	毎週(月) 12:45~13:45 [8001]
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 12回(4~6月) 26,964円	毎週(月) 14:00~15:00 [8003]

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
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) 13,482円	第1・3(木) 16:00~17:00 [0024]
楽しい社交ダンス タマオキトモヒロダンススクール(立川教室) 若槻 絵里子 10回(4~6月) 22,470円	土 毎週(土) 13:30~15:00 [8002]
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) 17,154円	第2・4(水) 15:30~17:00 [0040]
タップダンス入門 JUN TAP STUDIO主宰 大高 純子・講師 堀切 千帆 12回(4~6月) 29,412円	夜 毎週(月) 19:00~20:00 [0021]
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 12回(4~6月) 29,412円	夜 毎週(月) 19:30~21:00 [0018]
はじめてのジャズダンス 元宝塚歌劇団 桑島 春美 5回(4~6月) 13,785円	第1・3(水) 13:30~15:00 [0019]

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) 21,141円	第1・2・3(火) 13:30~15:00 [6014]
すてきなハーモニー 声楽家 石井 初美 6回(4~6月) 14,706円	第1・3(木) 13:00~15:00 [6000]
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 6回(4~6月) 15,318円	第2・4(水) 13:30~15:00 [6034]
ゴスペルコーラス ←左のピックアップ欄へ	夜 第2・4(木) 19:00~20:30 [6020]
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) 18,372円	第2・4(木) 13:15~14:45 [6006]
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) 18,372円	第2・4(木) 15:00~16:30 [6008]
レディースコーラス ~名曲を歌おう~ ←左のピックアップ欄へ	第1・3(金) 10:00~12:00 [6046]
レディース「カラオケ☆ハイライト」 歌手 愛川 怜 6回(4~9月) 15,318円	第3(木) 13:30~15:00 [6002]
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 6回(4~6月) 18,678円	第2・4(木) 10:30~12:00 [6052]
YUBAメソッドヴォイストレーニング (発声トレーニング)クラス 一女性限定講座~ ~もっと声を出しやすく&声と身体のアンチエイジング~ YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 岩崎 えり子 6回(4~6月) 22,344円	第2・4(水) 13:00~14:00 [6054]
YUBAメソッドヴォイストレーニング (歌唱トレーニング・受講経験者)クラス 一女性限定講座~ ~もっと歌が上手に&声のアンチエイジング~ YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 岩崎 えり子 6回(4~6月) 22,344円	第2・4(水) 14:10~15:25 [6055]
人生100年時代を… 歌って笑顔で元気に生きる ←左のピックアップ欄へ	日 第1・3(日) 10:30~12:00 [6007]
NEW 短期6回 楽しいオカリナ(入門) →詳細はP1へ	土 第1・3(火) 15:30~16:30 [6042]
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) 15,318円	第1・3(木) 14:45~16:45 [6035]
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) 15,318円	第1・3(木) 12:30~14:30 [6032]
楽しいオカリナ(上級) オカリナ奏者 亀山 豊子 6回(4~6月) 15,318円	第1・3(木) 10:00~12:00 [6026]
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) 15,318円	第2・4(火) 10:00~12:00 [6029]
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 9回(4~6月) 29,394円	第1・2・3(金) 17:30~19:30 [6011]
古典尺八の第一人者による 尺八教室(経験者) 如道会主宰 尺八奏者 神 如正・神 令 9回(4~6月) 29,394円	第1・2・3(金) 17:30~19:30 [6010]
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 6回(4~6月) 14,094円	第1・3(火) 15:00~16:30 [6017]
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) 14,094円	第1・3(火) 13:00~14:30 [6016]
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) 15,930円	日 第1・3(日) 10:00~12:00 [6019]
NEW 短期12回 もう一度弾きたい!! クラシックギター →詳細はP1へ	毎週(月) 13:00~15:00 [6022]

※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
クラシック ギター入門 ギタリスト 日方 薫子 12回(4~6月) 33,084円 [6021]	毎週(月) 10:00~12:00
おしゃれに二胡を弾く(入門) ←左のピックアップ欄へ [6024]	第1・3(月) 17:30~19:00
おしゃれに二胡を弾く(中・上級) ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子 6回(4~6月) 21,426円 [6025]	第1・3(月) 16:00~17:15
おしゃれに二胡を弾く(経験者) 金曜 ソラーレ二胡主宰 岩本 薫美子 6回(4~6月) 19,596円 [6038]	第1・3(金) 17:00~18:30
沖縄三線 ←左のピックアップ欄へ [6031]	第2・4(土) 10:30~12:00
香川隆樹の 篠笛(入門) →右のピックアップ欄へ [6041]	第2・4(木) 18:15~19:00
香川隆樹の 篠笛(中級) 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 6回(4~6月) 16,542円 [6003]	第2・4(木) 19:15~20:15
はじめての津軽三味線 →右のピックアップ欄へ [6039]	第2・4(火) 17:30~19:00
津軽三味線(初級) 津田流津軽三味線 津田 信亜弥 他 6回(4~6月) 16,542円 [6040]	第2・4(火) 19:15~20:45
扇靖流 大正琴 扇靖流派元 岩佐 扇靖 6回(4~6月) 14,094円 [6023]	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) 11,745円 [6033]	第1・3(水) 13:30~15:30
はじめてのキーボード演奏(火曜クラス) カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 6回(4~6月) 18,954円 [6051]	第2・4(火) 16:00~17:30
はじめてのキーボード演奏(水曜クラス) カシオ ミュージックサークル講師 灘田 祐子 5回(4~6月) 15,795円 [6071]	第1・3(水) 13:15~14:45
リコーダーを吹こう! ～基礎から学ぶリコーダーと音楽～ →右のピックアップ欄へ [6070]	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 5回(4~6月) 16,585円 [6053]	第1・3(水) 13:00~15:00

美容・健康 実践! からだに良い習慣	
～心と体のバランスを取り戻す～ ストレスマネジメントヨガ →右のピックアップ欄へ [6063]	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) 25,839円 [6027]	毎週(水) 10:00~11:30
ストレッチヨガ ② →詳細はP8へ [6069]	第2・4(水) 13:00~14:30
キレイをつくる夜のベーシックヨガ インド政府AYSU省認定 プロフェッショナルヨーガ講師 武井 悠桂 12回(4~6月) 28,188円 [6034]	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) 14,094円 [6048]	第2・4(水) 13:00~14:30
日曜プリージングヨガ オリエンタルアプローチ廣澤貴子監修 指導員 土屋 良子 6回(4~6月) 14,094円 [6068]	第1・3(日) 10:00~11:30
NEW 短期4回 サルサのステップで楽しく体幹トレーニング! →詳細はP8へ [6081]	第1・3(木) 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) 24,528円 [6016]	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— →詳細はP8へ [6017]	毎週(火) 10:00~11:00
～生き生き健康寿命～ ゆる体操 →右のピックアップ欄へ [6065]	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 —女性限定講座— チベット体操 インストラクター 橋本 章子 6回(4~6月) 16,542円 [6067]	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～ ナチュラルムーブメント 公認インストラクター 芝間 あい 他 6回(4~6月) 16,236円 [6070]	第2・4(金) 10:00~11:30

講座名/講師/期間・回数/受講料	曜日/時間
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜) →右のピックアップ欄へ [6015]	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 [6014]	第2・4(木) 10:00~11:30
気功太極拳(入門) 全日本太極拳協会理事長 及川 勲子 他 協会指導員 12回(4~6月) 26,964円 [6031]	毎週(火) 18:30~20:30
Cinema Action 殺陣 —女性限定講座— →右のピックアップ欄へ [6064]	第2・4(水) 19:00~20:30
自分でできる指圧健康法 日本指圧協会 指圧師 中山 節 12回(4~6月) 26,964円 [6011]	毎週(月) 10:00~11:45
スポーツウエルネス吹矢健康法(1・3日曜) 日 (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 6回(4~6月) 13,782円 [6043]	第1・3(日) 10:00~12:00
スポーツウエルネス吹矢健康法(2・4日曜午前) 日 (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 6回(4~6月) 13,782円 [6032]	第2・4(日) 10:00~12:00
スポーツウエルネス吹矢健康法(2・4日曜午後) 日 (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 6回(4~6月) 13,782円 [6047]	第2・4(日) 13:00~15:00
漢方とアロマ Xiang 中医アロマセラピースクール主宰 有藤 文香 5回(4~6月) 16,330円 [6060]	第2(木) 13:00~15:00
短期3回 家族のためのヘアカットレッスン 土 ～英国式ハサミ遣いを覚えよう～ →右のピックアップ欄へ [6059]	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 [6110]	第2・5(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) 17,454円 ※はじめてのお灸(入門編)修了者のクラスです。 [6109]	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 [6115]	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 5回(4~9月) 14,545円 [6055]	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 →詳細はP8へ [6054]	第2(水) 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) 15,798円 [6024]	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) 16,410円 [6034]	第3(水) 14:00~17:00
季節の飾り巻き寿司教室 →右のピックアップ欄へ [6041]	第4(日) 10:00~12:00
NEW 短期3回 もっと知りたい発酵食 ～江戸庶民・戦国武将・平安貴族が愛した発酵食～ →詳細はP1へ [6029]	第4(水) 13:30~15:30
NEW 短期2回 見る! 知る! 楽しむ! はちみつの世界 →詳細はP1へ [6046]	第2・3(月) 10:00~12:00 13:00~15:00

ジュニア講座 好きなこと、もっと伸ばそう	
こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室(午前) 土 →詳細はP8へ [6030]	第1・3・4(土) 10:00~11:00
こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室(午後) 土 →詳細はP8へ [6031]	第1・3・4(土) 13:00~14:00
こども書道(午前) →詳細はP8へ [6025]	第1・3・4(土) 10:00~12:00
こども書道(午後) →詳細はP8へ [6026]	第1・3・4(土) 13:00~15:00
～絵画・造形～「こどものあとり絵 ①」(幼児) →詳細はP8へ [6024]	第1・3(火) 15:45~17:00
～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) 15,012円 [6023]	第1・3(火) 17:10~18:55
子ども囲碁教室 →詳細はP8へ [6008]	毎週(土) 13:00~14:30
ジュニアクラシックバレエ(小学生) →詳細はP8へ [6038]	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 日 →詳細はP8へ [6089]	第1・3(日) 13:00~15:00

おすすめ講座ピックアップ	
香川隆樹の 篠笛(入門) 篠笛演奏家 香川 隆樹・香川 良子 篠笛で日本の歌やポピュラーソングを吹いてみませんか。楽器経験の有無は問いません。初めて受講する方にはまず笛の持ち方、音の出し方等、基礎から丁寧に指導します。少人数のグループレッスンですが入会時期や進度に合わせて進めますので、途中からでも安心して入会できます。 [6041]	 第2・4(木) 18:15~19:00 6回(4~6月) 16,542円
はじめての津軽三味線 澤田流津軽三味線 津田 信亜弥 他 青森県津軽地方に伝わる「津軽三味線」。太棹から生まれるダイナミックで味わい深い響きを奏でてみませんか。初めての方を対象に、楽器のかまえ方・音の出し方から始め練習曲「さくら」が弾けるようになるまで丁寧に指導します。 [6039]	 第2・4(火) 17:30~19:00 6回(4~6月) 16,542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 リコーダー(ソプラノ、バロック式)を使って、演奏を楽しみます。楽譜に自信のない方でも大丈夫です。またリコーダーを通じて、音楽の歴史や背景なども紹介します。仲間と合奏を楽しみましょう。 [6070]	 第1・3(水) 15:15~17:00 5回(4~6月) 16,585円
～心と体のバランスを取り戻す～ ストレスマネジメントヨガ オリエンタルアプローチ代表 廣澤 貴子 心身の免疫を高めるため、伝統的なヨーガに忠実に効果的なプログラムを学びます。疲れた五感を癒すストレス軽減プログラムで、心も体も軽くなるクラスです。お仕事帰りにヨーガでリフレッシュしましょう。 [6063]	 第2・4(木) 19:00~20:30 6回(4~6月) 14,094円
～生き生き健康寿命～ ゆる体操 日本ゆる協会会員 川合 圭子 コリは無意識の体のリキミです。ゆる体操でリキミを緩めましょう。アウトマッスルを緩めながら、インマッスルを鍛えます。体の使い方が変わると毎日が快適になり、疲れにくい体となって心も体も元気になります。 [6065]	 毎週(金) 14:00~15:15 12回(4~6月) 29,412円
正しい歩き方で健康に! 「姿勢と歩き方」教室(火曜)(木曜) ヘルスケアトレーナー 駒崎 優 インストラクター 高村 靖子・若尾 洋子 長く身に付いた身体のクセを見直して、きれいな姿勢と歩き方を習得する講座です。正しい姿勢を保つだけで、腰や膝への負担を和らげ動作が楽になります。 (火曜)[6015] (木曜)[6014]	 (火曜) 第2・4(火) 13:30~15:00 (木曜) 第2・4(木) 10:00~11:30 各クラスとも 6回(4~6月) 15,318円
Cinema Action 殺陣 —女性限定講座— 夜 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・殺陣を基本から丁寧に指導します。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。お仕事帰りの女性に人気のクラスです。 [6064]	 第2・4(水) 19:00~20:30 6回(4~6月) 16,542円
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 一番大切な基本をDVDを見ながら、ヘアカット用ウィッグを使って実践的にレッスンします。耳周りや襟足の刈上げ、セルフカットなどを学びます。初めての方から経験者まで、介護をしている方にも役に立ちます。 [6059]	 第2(土) 4/11,5/9,6/13 13:00~15:00 3回(4~6月) 6,438円
季節の飾り巻き寿司教室 日 飾り巻き寿司インストラクター はつひ 季節に合わせた飾り巻き寿司を毎回2種類つくります。できあがったときの見た目にも味にもこだわって、楽しく巻いていきます。食卓を楽しく彩る、人気の飾り巻き寿司講座です。 [6041]	 第4(日) 10:00~12:00 6回(4~9月) 16,236円

お申し込み方法 (先着順です) ●まず、お電話でご予約をしてください。 ●電話予約をされた方は、NHK学園より払込取扱票をお送りいたします。到着後1週間以内に受講料を添えて、郵便局またはコンビニエンスストアでお手続きをお願いいたします。 ●受講料は消費税込です。 ●受講料には、施設維持費が含まれています。 ●講座によっては教材費・材料費が別途かかります。お申し込みの際にご確認ください。

受講上の注意 ●テキスト・教材などコースによって必要なものは、教室で購入していただきます。 ●講座の日時・内容等は天候や講師のやむを得ない事情などにより一部変更となる場合があります。 ●受講者が一定数に達しない場合は、開講を延期または中止することがあります。 ●受講料は講座が中止になった場合を除き、原則としてお返しいたしません。 ●新講座につきましては、初回のご見学・体験はできません。 ●NHK学園の室内は、禁煙となっております。

※写真はイメージです。

自分を磨く

1日講座 リンパマッサージで自律神経の不調を改善
～リンパや血行を促して、更年期症状予防～

東京ボディセラピストサロン総院長 山田 光敏
ホルモンの変動に身体がついていけず起こる「更年期障害」。最近では30・40代のプレ更年期の増加や男性の更年期もよく耳にします。更年期症状のほてり、手足の冷えなどに効果的なリンパマッサージをご紹介します。健康とキレイを目指しましょう。男性も歓迎です。



4/30(木) 11:00~12:00
2,760円 [9389]

大人のためのファッション&メイクレッスン

イメージ&スタイルコンサルタント 岩下 佳代
ベースメイクテクニック、お似合いの眉とリップカラー、効果的かつナチュラルな仕上げまつ毛メイクを体験していただきます。お一人ずつに対応してレッスンしますので、あなたの悩みにお応えします。



第1(月) 10:00~12:00
6か月6回 20,820円 [1115]

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、カードの選び方から基本と読み方までわかりやすく学びます。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
3か月6回 16,542円 [1061]

1日講座 ザクロオイルでつくる手づくり美肌石鹸

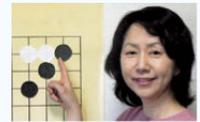
Ciao*soap主幸・オイルソムリエ あめお
美容効果の高さで注目されているザクロオイルを使って石鹸を手作りします。お肌がゆらぎがちなシーズン、美肌石鹸でケアしましょう。



3/31(火) 10:30~12:30
3,100円(材料費別2,500円) [9531]

はじめて～初級の囲碁
～入門から15級～

武田 典子
ルールから学びたい方、ルールや知識はあっても実戦未経験の方のための教室です。練習用の碁盤で慣れたあと、通常の碁盤で対局できるよう進めます。質問しやすい雰囲気入門のハードルを楽しくクリアしていただけます。



第2・3・4(金) 10:00~12:00
3か月9回 17,640円 [2014]

NEW 短期4回 サルサのステップで楽しく体幹トレーニング!

理学療法士・サルサインストラクター 小口 健作
サルサインストラクター 橋本 浩子
理学療法士の指導のもと、サルサの要素を取り入れたステップやダンスで、楽しみながら無理なく体幹を鍛えます。体力や体調に合わせて、体力に自信のない方でも無理なくご参加いただけます。



第1・3(木) 10:00~11:30(4/2・16・5/7・21)
2か月4回 10,400円 [0081]

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ゝえ、体を楽にします。腰痛、肩こり、膝痛はもちろんだ、風邪は頭痛、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!



第2・5(金) 10:30~12:00
(4/10・5/29・6/12)
3か月3回 8,730円(教材費別2,500円) [1110]

NEW アンドロイドスマホ入門

東京スマホ研究会・シニアITアドバイザー 佐藤 弥子
スマートフォンを購入したものの使い方が分からない方、購入を検討なさっている方を対象としたアンドロイドスマホ入門講座です。受講にあたっては、ご自身が普段お使いのスマホをお持ちください。操作方法を初歩からゆっくり学びます。※スマホをお持ちでない方はレンタル機あり(レンタル代1回/300円)。



第1・3(土) 13:00~15:00(4/4~)
3か月6回 16,560円(コピー代別1,500円) [1072]

NEW 短期3回 古文書解読に挑戦!

笠原 綾
歴史に興味をお持ちの方、博物館めぐりが好きな方、古文書を読んでみませんか。基本とコツをつめれば、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。



第1・2・3(日) 13:15~15:15(4/5・12・19)
1か月3回 7,680円 [4061]

楽しい囲碁教室
～5級から五段～

長谷川 喜弘
現在3級から5級位までの方が一緒に学ばれています。囲碁を覚えたら、誰でも初段になるのが夢のはず。夢の初段に向けて、仲間とともに切磋琢磨しましょう。



毎週(木) 13:30~15:30
3か月12回 24,120円 [2007]

日々の暮らしを楽しむ

NEW 短期3回 季節の糸で編むバッグ

手芸作家 青木 恵理子
麻が原料のペーパーヤーンで透かし模様のバッグを編みます。裏布をつけるので伸びの心配もありません。夏のお出かけに活躍間違いなしのバッグです。※かぎ針編み経験者対象
※サイズ:高さ30cm×幅40cm×マチ11cm、持ち手25cm



第1(木) 13:00~15:30(4/2・5/7・6/4)
3か月3回 10,500円(材料費別4,500円) [9110]

1日講座 アロマワックスパー

アロマワックスパー作家 三本木 あゆ美
香りを楽しむインテリアとして話題の、アロマワックスパーを作ります。初夏にピッタリの爽やかな柑橘系の花材と香り、ワックスの色はグラデーションを楽しみましょう。型は大小1つずつお選びいただけます。※サイズ(約)大:9.5cm×5cm 小:直径6.5cm



6/2(火) 10:00~12:00
2,900円(材料費別1,500円) [9395]

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 みやざき たみこ
白木のマトリョーシカ型にマーカーで描き、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。(兜は講師用意)
※金太郎の高さ:13cm(兜含む)



4/19(日) 10:00~13:00
3,730円(材料費別3,150円) [9391]

1日講座 ソープカービング

Culture House GRACE 主幸 大村 久恵
丸いせっけんに桜の花を彫刻します。仕上がった作品は形や香りを楽しむだけでなく、プレゼントにも喜ばれます。彫刻刀を初めて持つ方も、無理なく挑戦していただけます。



3/24(火) 10:00~12:00
3,317円(材料費別500円) [9383]

ストレッチヨガ②

日本ヨーガ瞑想協会師範 吉岡 瑛子
呼吸とともにゆっくりとした無理のない動作で、身体のみずみずまで血行を促し、硬くなった筋肉をほぐし、心身の疲れを解消します。ポーズ、呼吸法、瞑想の組合せで心身を深く調整します。



第2・4(水) 13:00~14:30
3か月6回 14,094円 [0069]

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る日傘

日傘作家 和多田 裕子
お気に入りのテキスタイルや愛用していた着物、ボタンやレース、リボンなどを使ってあなただけの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
※生地(巾120cm×110cm)は各自で準備



4/23(木) 10:00~16:00
7,500円(材料費別5,400円) [9394]

1日講座 春の野の花でつくるドライフラワー

Dried Flower Kicoro主幸 豊美 喜久子
春色の黄色やピンク色の野の花やあじさい、ユーカリを使って、ナチュラルでかわいらしいスワッグを作ります。お部屋に飾って春をお楽しみください。



4/12(日) 10:30~12:30
2,900円(材料費別2,900円) [9390]

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
羊毛フェルト作家・中山みどりの認定講座です。作りたい犬や猫の写真をながめながら、3回で1体作ります。世界に1つのかわいい子を作ります! (兜は講師用意)
※金太郎の高さ:13cm(兜含む)



(A) 第2(金) (B) 第4(金)
13:00~16:00
6か月6回 24,054円(材料費別) [9002]

～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 沓澤 景子
津軽こぎん刺しは藍染の麻布に白い木綿で織り目に沿って手刺しするものです。伝統的な柄だけでなく、モダンなデザインも楽しめ、手仕事の魅力を存分に味わえます。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か月5回 19,130円(材料費別) [8072]

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
日常生活の中では、動かす身体は限られています。普段動かさない身体部分を動かすことで、今ある体力を維持するとともに、筋力や柔軟性を高める運動を行います。



毎週(火) 10:00~11:00
3か月12回 24,528円 [0017]

1日講座 レジンで作る紫陽花のアクセサリ

よひらのなま幸・フラワーアクセサリ作家 YUI
紫陽花をレジンで色鮮やかなまま閉じ込めます。ピアス(またはイヤリング)とブローチのどちらかをお選びください。
※サイズ:
ピアス:3.5cm×2cm、ブローチ:2.5cm×3cm



5/9(土) 10:30~12:30
2,900円(材料費別2,000円) [9392]

1日講座 デコパージュと刺繍でつくるオリジナルバッグ

デザイナー 丹後 裕子
デコパージュと刺繍でトートバッグに仕立てます。柄はアール・ド・フランスや、持ち手は本革か布からお申込時にお選びください。※サイズ:高さ23cm×幅32cm×マチ10cm、持ち手42cm



5/29(金) 10:00~15:00(1時間休憩を含む)
5,160円(材料費別2,500円) [9393]

NEW 短期3回 春のねりきり教室

日本サロネー協会会員・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」。生地を着色・成形して毎回「和花」と季節のモチーフを作ります。作ったお菓子は持ち帰りいただけます(毎回3種類製作)。
4月:染井吉野・小川・春山・5月:蝶・花水木・兜、6月:紫陽花・撫子・つつし山



第2(水) 13:30~15:30(4/8・5/13・6/10)
3か月3回 13,980円(材料費3,600円を含む) [4054]

1日講座 七夕の室礼を学ぶ

しつらい教室「食和家」主幸 大田 サチ
室礼とは、日本の四季折々に、古くから伝わる季節行事の中で、物に思いを寄せながら供えを整えることをいいます。七夕の由来を学んで、笹飾りを作って飾りましょう。



6/30(火) 13:00~15:00
3,000円(材料費別1,500円) [9387]

1日講座 和食の原点 精進料理をつくる

～半夏生～
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ま。 (開催場所:武蔵小金井・三光院)



6/3(水) 14:00~17:00
5,300円(材料費1,600円含む) [9400]

春から始めよう! こどものおけいこ

こども書道(午前)(午後)

墨アカデミア主幸 小熊廣美・筆宝貴美江
毎回テーマをもうけた手本で、漢字の成り立ち・特徴、季節感のある言葉等々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
3か月9回 18,396円 [7025]

～絵画・造形～
「こどものあと絵①」(幼児)

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



第1・3(火) 15:45~17:00
3か月6回 13,482円(教材費別3,000円) [7024]

こどもの鉛筆持ちかた・書きかた教室(午前)(午後)

墨アカデミア主幸 小熊廣美・筆宝貴美江
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。ひらがなから簡単な漢字までの課題に取り組み、文字の基礎を学習します。(対象:年長~小学2年生)



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

子ども囲碁教室

島田 広美
頭が柔らかい子どもたちに囲碁を始めてみませんか。楽しみながら右脳のトレーニングをしましょう。集中力と豊かな感性、対局に求められる礼儀を見つけてください。対象は5歳~高校生。



毎週(土) 13:00~14:30
3か月11回 15,202円(別途テキスト代別) [2008]

ジュニアクラシックバレエ(小学生)

橘バレエ学校教師・元牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり
小学生が対象のクラスです。アカデミックなクラシックバレエの基礎にも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よう。



毎週(火) 17:45~18:55
3か月12回 29,412円 [0038]

～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
小学1年生以上を対象に、創作ロボット制作にチャレンジする講座です。機械設計や制作の方法を学びます。知識や進度に合わせて指導しますので、機械に関心のあるお子さんにどうぞ。ご興味のある方は、まずは受講前の講座見学をお願いします。



第1・3(日) 13:00~15:00
3か月6回 16,542円(ロボット費用別) [8089]

東京再発見! 外に出かけよう

1日講座 花・鳥・緑のウォッチング

～春の野草と旅立ち前の冬鳥を訪ねて～
自然ガイド・ナチュラリスト 中村 文夫
自然や環境保護に精通する講師の案内のもと、都立赤塚公園と区立赤塚植物園(板橋区)を訪ね、23区で最大のニリンソウの自生地と旅立ち前の冬鳥たちを観察します。※現地集合・解散



4/10(金) 9:30~12:30
3,106円 [9398]

のんびり里山を歩く～入門～

環境カウンセラー 吉野 勲
気軽に外に出て、雑木林、川辺、荒波の打ち寄せる海辺をゆっくり歩いてみませんか。「歩く」を基本に身近な自然を楽しみましょう。身近に残された里山里地で見られる、いろんな動物や植物との出会い、古寺や石碑、城跡もお楽しみに。訪問予定:滝山城跡と高月町の田園、琴平丘陵 他



原則第2(火) 1日散策
6か月5回 16,040円 [4011]

1日講座 トラベルキャスターと行く

本郷菊坂・文人足跡めぐり
～樋口一葉・宮沢賢治・坪内逍遙～
旅行ジャーナリスト・トラベルキャスター 津田 令子
雑誌やラジオで活躍中のトラベルキャスター津田令子氏プロデュースによる、春の1日講座。文京区に点在する明治の文豪たちの足跡を巡ります。※現地集合・解散 ※昼食はシブックス カイ レストラン 椿山荘にて



4/18(土) 11:00~15:00
8,200円(入館料・食事代含む) [9397]

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
江戸時代から明治にかけてのさまざまな変化をたどり、近現代の名建築や文学作品に描かれた風景など、東京近郊を探索します。訪問予定:浦安「青べか物語」の舞台をたどる、洗足池「幕臣・勝海舟の足跡」他



第2(水) 13:30~15:30
6か月5回 14,510円 [4081]