

**NEW** は新設講座です。

**1day** は入会金不要の公開講座です。(会費料金の表示がない場合は、統一料金です)

表示の金額、受講料などはすべて消費税込みの金額です。  
ほとんどの定期講座で随時体験・見学ができます。

**受付時間** 月曜～土曜10:00～20:00(日曜～16:00)

**03-3392-8891**

**メールが届いたらチャンス!**

**よみカルポイント 500P当たる!**

12月28日17時までに1月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済みの会員に応募メールを送信。応募された方に抽選でよみカルポイント500Pプレゼント!

**申し込みは読売IDで!**

ログイン方法は読売IDのみに変わりました。 **今すぐ登録**

定期講座の一覧は中面をご覧ください

**1day** **草木染体験 紅花編 染織家・志村ふくみの世界**

アトリシムラ代表 志村 昌司

志村ふくみの染織にまつわる思想や文化について解説。合わせて実際に紅花のストール染め体験を指導します。ストールの大きさは45×170センチです。

※2/8(日)10:30～12:30 7,150円(会員6,600円) 維持費385円 教材費8,000円

**1day** **チーズの暮らし**

おうちでチーズ「お家いず」主宰 Shoko

国内外のおいしいチーズの試食を楽しみます。講師実演によるチーズのカットやおしゃれな盛り付け、手軽な季節のごちそうアレンジ、マリアージュなどをおいしく楽しく探究します。

※2/8(日)12:30～14:30 3,740円(会員3,190円) 維持費385円 教材費3,630円

**NEW** **在原業平 - 恋の歌 -**

古典サロン現成会代表 副島 和泉

「伊勢物語」を紐解き、道ならない恋に命がけで挑んだ若かりし日の業平の恋歌に着目します。恋のカatalog集として、気軽に「伊勢物語」を味わっていきましょう。

※第1金曜 15:00～16:30 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/30(第5)～

**古今和歌集をよみとく**

北海道教育大学名誉教授 伊藤 一男

日本で最初の勅撰和歌集「古今和歌集」を、できるだけ多くの和歌に触れながら、読み解いていきます。

※第1月曜10:30～12:00 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/5～(体験)

**NEW** **日本の城郭建築 - 御殿編 -**

熊本大学名誉教授 伊東 龍一

日本の城郭建築の仕組みや魅力を、根拠となる史料を確認しながら、視覚的にも楽しくお話します。

※第1・3木曜15:30～17:00 3か月6回23,100円 維持費2,310円 1/15～

**NEW** **歴史として読む聖書**

カトリック司祭 並木 豊勝

聖書は単なる精神修養や倫理道德の教えではなく、ある時、ある所で起こった出来事を伝える歴史です。聖書を歴史として読み、出来事の意味と信仰のつながりを探ります。

※第2金曜10:30～12:00 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/9～

**NEW** **小泉八雲が愛した日本の怪談と元ネタを探る**

江戸文化研究執筆家 榎庭 由紀子

元ネタを知るともっと楽しい八雲の怪談。「耳なし芳一」「雪女」などお化けの世界をのぞいてみましょう。

※第1火曜 13:00～14:30 3か月3回11,880円 維持費1,155円 1/6～

**外国語**

**NEW** **60分集中! フランス語の数字レッスン**

よみうりカルチャー講師 ヴァンサン シャードンロー

フランス人講師と楽しみながら、簡単な日常会話を身に付けませんか。特徴的な数え方をするフランス語の数をマスターしましょう。

※第1・3・5木曜15:00～16:00 3か月6回14,025円 維持費2,310円 1/15～ 事前体験 12/18(木)2,337円 維持費385円

**NEW** **旅行に役立つスペイン語(6回コース)**

北里大学非常勤講師 神保 充美

スペイン語圏に旅行を計画されている方、これから行ってみたい方、旅先で役立つ表現を全6回で習得しませんか。

※第1・3・5火曜10:30～12:00 3か月6回21,384円 維持費2,310円 1/20～ 事前体験 1/6(火)3,564円 維持費385円

**NEW** **イタリア語入門**

上智大学講師、翻訳家 堤 康徳

イタリア語の文法を基礎からしっかり学びましょう。イタリア旅行で役立つ表現や情報もお伝えします。

※第2・4火曜19:00～20:30 3か月5回17,820円 維持費1,925円 1/27～ 事前体験 1/13(火)3,564円 維持費385円

**ねこの日レッスン**

**1day** **黒ねこのリースボードアレンジ**

日本花あしらい普及協会グレースソフラー、フラワークラフト認定講師 岩瀬 久美

かわいい黒猫とソラフラー、ドライフラワー、アーティフィシャルフラワーなどでアレンジします。直径18センチ。

※2/8(日) 10:30～12:30 4,290円(会員3,740円) 維持費385円 教材費2,500円

**1day** **透明水彩で描く可愛い猫**

美術家 森志らべ

赤、青、黄色の三原色を基にした三原色ARTの透明水彩で、可愛い猫を描きます。透明水彩の魅力に触れてみませんか。

※2/9(月) 10:30～12:30 3,850円 維持費385円 教材費コピー代程度

**1day** **東京ネコ路地さんぽ 番外編**

おさんぽライター 森田 奈央

ネコにまつわる寺社やお店、出会ったネコ、ネコを探す方法を紹介します。

※2/22(日) 10:30～12:00 4,290円(会員3,740円) 教材費220円 維持費385円

**1day** **白あんで作る猫とお花紋り**

和なはアートフード協会認定講師 吉田 ゆかり

カップケーキ(5個)の上に、猫(白か黒か茶色)とお花を絞り、かわいいスイーツでほっこり癒やし時間を。サイズは、直径5センチ。

※2/18(水) 13:30～16:30 4,180円(会員3,630円) 維持費440円 教材費3,300円

**NEW** **シニア世代のための今活のすすめ**

(一社)エニグラムお片づけ 理事 安田 マキ

片づけの基本と気持ちの持ち方(マインドセット)を学びます。

※第2水曜15:30～17:00 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/14～

**NEW** **月1回の漢字書道**

祐育書道会評議員 成水 菜舟

書道を新しい趣味として始めたい人に、基礎から丁寧に教えます。楽しみながら学びましょう。

※第3土曜12:30～14:30 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/17～

**NEW** **硬筆で美文字講座**

全日本書芸文化院理事 臨池会師範 油井 のり子

鉛筆、ボールペンで平仮名、カタカナ、漢字の基礎からキレイな字に見えるコツを伝授します。

※第2金曜15:00～16:30 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/9～

**NEW** **ユアン先生のマンツーマン英会話(40分)**

よみうりカルチャー講師 ユアン ヴァレアス

周りを気にせずに自分のペースで英語を学びたい方におすすめの、1コマ40分の個人レッスン。

※第2・4木曜14:00～18:00 3か月5回30,250円 維持費1,925円 1/22～ 事前体験 1/8(木)6,050円 維持費385円

**NEW** **6か月で覚えるやさしい旅行英会話**

よみうりカルチャー講師 森田 澄子

やさしいフレーズを繰り返し声に出しましょう。自然に英語で会話できるように練習します。

※第2・4火曜10:30～12:00 3か月5回17,820円 維持費1,925円 1/22～ 事前体験 1/8(木)3,564円 維持費385円

**NEW** **韓国語入門(火)**

よみうりカルチャー講師 金 基恩

ハングルの読み書きからスピーキングの練習まで丁寧に進めます。

※第2・4火曜10:30～12:00 3か月5回17,820円 維持費1,925円 1/27～ 事前体験 1/13(火)3,850円 維持費385円

**NEW** **大人のための中国語入門**

元中央大学講師 永倉 百合子

大人になってからの新しい学び。漢字に強いという大人の強みを生かし、楽しく中国語を身に付けていきましょう。

※第1・3・5火曜15:00～16:30 3か月5回17,820円 維持費1,925円 1/27～ 事前体験 1/7(水)3,564円 維持費385円

**NEW** **大人の砂絵講座**

アーティスト(女子美術短大造形学科美術コース 専攻科卒業) 村山 千可子

大人の本格的な砂絵講座で、癒やしと芸術性を追求しませんか? 丁寧な個別サポートのもと、基礎技法からオリジナルの自由な作品作りに挑戦できます。

※第2月曜10:30～12:00 3か月3回11,550円 維持費1,254円 1/12～

**NEW** **はじめてのモルタルデコ**

モルタルデコマイスター「すずらんの家」主宰 とこしま ともこ

モルタルを使って庭用オブジェにもなる「三角屋根のおうち」を全3回で仕上げます。

※第2水曜 13:30～16:30 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/14～

**NEW** **百人一首を書く**

読売書法会理事 日展作家 稲葉 淳子

百人一首の歌を美しいかたかな作品に仕上げましょう。初心者、経験者ともに歓迎です。

※第1・3火曜 10:15～12:15 3か月5回17,050円 維持費1,925円 1/20～ 事前体験 1/6(火)3,410円 維持費385円

**NEW** **古代文字レッスン**

読売書法会理事 謹慎書道会 常任理事 小西 北翔

漢字の源流を辿り、篆書の豊かな造形美を現代的な手法を用いて表現、作品制作に取り組みます。

※第1・3木曜10:30～12:00 3か月5回18,425円 維持費1,925円 1/15～

**NEW** **美文字に近づくペン字講座(土)**

書家 白川 香翠

バランス良く文字を書くためのコツを学び、美文字に近づきましょう。

※第4土曜10:30～12:00 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/24～

**NEW** **3回完結! 筆ペンで上手に名前を書く**

読売書法会幹事 齋藤 佳馨

まずは自分の名前を上手に書くことから。のし袋の書き方、あがきや季節のあいさつ文など3回の講座で学びます。

※第1火曜11:00～12:30 3か月3回10,230円 維持費1,155円 1/6～

読売・日本テレビ文化センター

**よみうりカルチャー 荻窪**

**03-3392-8891**

講座一覧はこちら

11月18日(火)より受付開始!

**受講者募集中**

**2026年1月期**

**NEW** **浮世絵の世界へようこそ**

武蔵野美術短期大学デザイン科卒 宮本 るか

トレース台を使い、浮世絵を上からなぞって彩色します。絵心がなくても大丈夫。あなただけの浮世絵を楽しみ描いてみましょう。

※第2・4土曜 10:30～12:30 3か月6回22,440円 維持費2,508円 1/10～ 事前体験 12/27(土)3,740円 維持費418円 教材費100円

**NEW** **好きな動物(生物)を描こう**

元東京芸術大学美術学部助教 医学博士 宮永 美知代

ヒトと動物を比較して、形の理解を深めながら身近な動物、自分が好きな動物を描きましょう。初めて描く人や描画が苦手な人も、形の見方の基本から指導します。

※第3木曜14:45～16:45 3か月3回11,550円 維持費1,254円 1/15～

**NEW** **3か月でお茶会デビュー～お客様の作法入門～**

淡交会 荻村 宗有

茶道が初めての方でも安心して学べる入門講座です。お茶会に参加する際の作法や美しい所作を、3か月で無理なく身につけます。

※第4月曜 10:30～12:30 3か月3回11,055円 維持費1,320円 1/26～

**NEW** **足裏メンテナンスヨガ**

ヨガ講師 野口 美佐子

身体全体を表している足裏への刺激は全身の血流を促し、さまざまな不調の改善に繋がります。

※毎週火曜 12:10～13:40 3か月12回43,560円 維持費4,620円 1/6～ 事前体験 12/16(火)3,630円 維持費385円

**NEW** **楽しい健康マージャン教室**

日本健康福祉協会理事長 田嶋 智徳

健康マージャンはとっても楽しいです。初心者から経験者まで優しく丁寧に教えます。

※初中級クラス 第1・3・5火曜 13:00～16:00 3か月7回26,950円 維持費2,695円 1/6～ 入門クラス 第1・3・5火曜16:30～18:30 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/20～ 事前体験 1/6(火)3,740円 維持費385円

**NEW** **お勤め帰りの茶道・華道・煎茶道**

小笠原家茶道古流師範 小笠原流読歌家煎茶道師範 赤川 澄子

茶道、華道、煎茶道を毎月1科目ずつ学びます。落ち着いた気持ちでお茶やお花を楽しみましょう。

※第3火曜18:45～20:30 3か月3回9,900円 維持費1,320円 1/20～

AHTAアロマハンドトリートメント認定講師 近藤 由紀

**NEW** **アロマハンドトリートメント(全6回)**

全6講のテキストを使用し、アロマハンドトリートメントの基本を正しく丁寧に伝えられます。

※(1級)第3金曜 10:30～12:30 各3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/16～

**NEW** **やさしいアロマハンドトリートメント(全3回)**

家族や友人とのコミュニケーションに最適なハンドケアのはじめの一歩を学びましょう。

※第3金曜13:00～14:30 3か月3回9,900円 維持費1,155円 1/16～

**NEW** **大人のたしなみマナーレッスン**

元国内航空会社客室乗務員 鈴木 雅子

どのような場面でも自信をもって振る舞えるように、今さら聞けないマナーの基本をお伝えします。

※第3金曜13:30～15:00 3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/16～

**NEW** **楽しい洋裁**

日本ファッションクリエイター協会会長 小石 則

パターンメイキングの手法で簡単に製図展開し、自分に合ったオリジナルの服を作ります。フレックスタイム制で3時間のレッスンです。

※第2・4金曜 11:00～15:00 3か月6回21,780円 維持費2,310円 1/9～

**NEW** **穴道湖産しじみで作るエシカルアクセサリ**

しじみアーティスト、イラストレーター 中嶋 正恵

出雲の地、穴道湖産しじみの貝殻で、さまざまなデザインのエシカルアクセサリを作ります。布で貝を縫い包み、豊かな時間を楽しみましょう。

※第1土曜13:00～15:00 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/31(第5)～

**NEW** **眠りとのう腸活×呼吸法**

パーソナルヘルス解析士 田中 道子

「眠りを深める」ことをテーマに、腸と舌チェックを通して体質を知り、季節に合ったヨガや呼吸法を行います。体質をととのえる第一歩として、自分のからだの声を聞いてみましょう。

※第2・4月曜12:30～13:30 3か月6回23,100円 維持費2,310円 1/12～ 事前体験 12/22(月)3,850円 維持費385円

**NEW** **クロスワードを作ろう**

パズル作家 加藤 智栄子

クロスワードパズルを解く側から作る側になってみましょう。楽しく言葉遊びができます。

※第2・4火曜 13:00～14:30 3か月5回19,800円 維持費1,925円 1/27～ 事前体験 1/13(火)3,960円 維持費385円

**NEW** **三原色ARTで描く透明水彩画**

美術家 森志らべ

水彩画は、にじみやぼかし、混色の技術を持って表現することで全く違う世界を知ることが出来ます。講座では講師のデモンストレーションからスタートし、技法を真似ることから始めます。

※第1・3月曜10:30～12:30 3か月5回19,250円 維持費2,090円 1/5～

**NEW** **やさしい手編み**

ニットアトリエ MICHIO主宰 坂巻 三千代

棒針やかぎ針を使って素敵な作品を作ってみませんか?初心者から経験者まで個人に合わせて指導します。

※第2・4土曜 10:15～12:15 3か月6回20,460円 維持費2,310円 1/10～ 事前体験 12/20(土)3,410円 維持費385円 教材費1,200円

**NEW** **開運・運氣UP! 東明手相(入門)**

東明学院 副学院長 斉藤 光希

誰一人同じものはないと言われている手相は人生の羅針盤。手相の知恵を楽しく学んでよりよい人生を導きましょう。全6回。

※第1水曜10:30～12:00 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/7～

**NEW** **スマートフォンで始めよう「やさしい動画撮影と編集」**

写真家・相模女子大学非常勤講師 石田 晃久

雑誌「婦人画報」等で活躍した講師がビデオ撮影のコツを教えます。

※第2・4日曜13:00～14:30 3か月5回21,450円 維持費1,925円 1/25～ 事前体験 1/11(日)4,290円 維持費385円

**1day** **よみうりゴルフ倶楽部 専属プロによるラウンドレッスン**

プロゴルフアー 加藤 淳

法人会員制「よみうりゴルフ倶楽部」18ホールのうち3ホールを専属プロが陪同します。プレー後は映像でおさらいも。ラウンド経験5回以上の人対象。

※2/18(水)、2/25(火)8:30～16:30 各25,520円(飲食代別。70歳未満は別途利用税1,200円) 会場 よみうりゴルフ倶楽部(稲城市)現地集合・解散 申し込み、問い合わせ 事業グループ 03-3642-4301

**NEW** **なべやかんの「笑って鍛えるボディメイク」**

タレント 全日本パワーリフティング王者 ベストボディジャパンプロレス王者 なべやかん

芸人としての活動に加え、長年にわたり格闘技や筋肉トレーニングに取り組んできた、なべやかん氏を講師に笑いを交えた軽妙なトークと実践的で「楽しく・無理なく・続けられる」体づくりを目指します。

※第1・3日曜14:00～15:30 3か月4回15,400円 維持費1,540円 2/1～ 事前体験 1/11(日)3,850円 維持費385円

**NEW** **おしゃれで簡単な刺繍小物作り**

日本手芸普及協会刺繍講師 高橋 尚子

フランス刺繍やクロスステッチなど、色々な刺繍技法を紹介いたします。なみ縫いやまつり縫いなども楽しく、ソーインググッズやポーチ、バッグを作ってみましょう。

※第3金曜14:15～16:15 3か月3回10,560円 維持費1,155円 1/16～

**NEW** **週末にやすすぐリセットヨガ**

ヨガ講師 福井 寿久里

一週間の疲れを癒やす金曜夜のリラクゼーションヨガ。がんばった体をやさしくリセットします。

※毎週金曜19:15～20:15 3か月12回43,560円 維持費4,620円 1/9～ 事前体験 12/19(金)3,630円 維持費385円

**NEW** **からだいきいき 太極らせん棒エクササイズ**

NPO法人日中文化交流センター 陳式太極拳18世滿志強老師 林 杰(リン・チェ)

太極棒は陰陽棒とも呼ばれ、中国古代宮廷から伝わる陰陽五行説を基に考察された歴史ある気功健康法です。運動不足の初心者にもわかりやすく太極気功らせん棒の基本をお教えます。

※第1・3火曜14:10～15:40 3か月4回14,960円 維持費1,540円 2/3～ 事前体験 1/20(火)3,740円 維持費385円

**NEW** **リズム体操で体幹アップ**

砂漠の太陽Belly Dance School主宰 ミスリーナゆきさ

普段意識したことのない筋肉をストレッチしながらゆっくりほぐし、リズムに合わせて体操をします。初めての方や体力に自信のない方にも、寄り添って指導しますので安心してご参加ください。

※第1・3・5火曜10:30～12:00 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/6～ 事前体験 12/16(火)3,740円 維持費385円

**NEW** **はじめてのK-POPダンス**

ダンスインストラクター Yuki

懐かしの曲から流行の曲まで、運動不足解消のために、楽しく体を動かして踊りましょう。事前体験は「LESSERAFIM」のクリスマスソングを踊ります。

※第1・3・5月曜19:10～20:25 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5～ 事前体験 12/15(月)3,740円 維持費385円

**由美かおるのブリージング・レッスン**

女優 由美 かおる

由美かおる自身が編み出した究極の呼吸法を指導します。

※第4日曜13:00～14:30 3か月3回13,860円 維持費1,155円 1/25～