消費税込みの金額です。

荻窪駅ビル ルミネ6階

定期講座の一覧は中面をご覧ください

Iday 草木染体験 紅花編 染織家・志村ふくみの世界

アトリエシムラ代表 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



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。

3,740円(会員3,190円) 維持費385円 教材費3,630円



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 カタログ集として、気 軽に「伊勢物語」を味 わってみませんか。

❖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

熊本大学名誉教授 伊東 龍一

NEW 日本の城郭建築-御殿編-

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

◆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~

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 道徳の教えではなく、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~

小泉八雲が愛した日本の 圣談と元ネタを探る

江戸文化研究執筆家 櫻庭 由紀子 元ネタを知るともっと 楽しい八雲の怪談。「耳 小泉セツの生涯

ましょう。 ❖第1火曜 13:00 ~ 14:30 3か月3回11,880円



「ラフカディオ・ハーンが愛した妻 小泉セツの生涯」(内外出版社刊

外国語

よみうりカルチャー講師

付けませんか。特徴的な数え

方をするフランス語の数詞を

北里大学非常勤講師 神保 充美

マスターしましょう。

stday 黒ねこのリースボード

日本花あしらい普及協会グレースソラフラワ-フラワークラフト認定講師 岩瀬 伊久美 かわいい黒猫とソラフラワー、ドライフラワー、

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) $10:30 \sim 12:30$

4,290円(会員3,740円) 維持費385円 教材費2,500円

lday 東京ネコ路地さんぽ

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)

 $10:30 \sim 12:00$ 4.290円(会員3.740円) 教材費220円 維持費385円

 $13:30 \sim 16:30$

シニア世代のための 舌のすすめ

(一社)エニアグラムお片づけ 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



佑育書道会評議員 成水 栞舟 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 ます。 維持費1.155円 ❖第2水曜 1/17~

NEW 使筆で美又字講座

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~

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 ヴァレアヌ

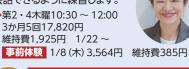
周りを気にせずに自分のペース

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木曜10:30 ~ 12:00 3か月5回17.820円 維持費1,925円 1/22~

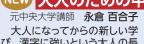




ハングルの読み書きからス ピーキングの練習まで丁寧に進 めます。

◆第2・4火曜10:30 ~ 12:00 3か月5回19,250円 維持費1,925円 1/27~





び。漢字に強いという大人の長 所を生かし、楽しく中国語を身 に付けていきましょう。

❖第1・3・5水曜15:00 ~ 16:30 3か月5回17,820円 維持費1,925円 1/21~ 事前体験 1/7(水)3,564円 維持費385円

可愛い猫 美術家 森志らべ

基軸にした三原色ARTの 触れてみませんか。 ❖2/9 (月)

 $10:30 \sim 12:30$ 教材費コピー代程度

(lday) 白あんで作る 猫とお花絞り

和なはアートフード協会認定講師 吉田 ゆかり

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 (7k)

教材費3,300円

4,180円(会員3,630円) 維持費440円

大人の砂絵講座 アーティスト(女子美短大造形学科美術=

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~

vew】はじめてのモルタルデコ モルタルデコマイスタ

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

 $13:30 \sim 16:30$ 3か月3回11,220円 維持費1,155円



|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 $10:15 \sim 12:15$

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 謙慎書道会 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

❖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~



長又字に近づく 字講座(土)



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

完結!筆ペンで 上手に名前を書く 読売書法会幹事 齋藤 佳譽

名前を上手に書 くことから。の し袋の書き方、 はがきや季節の あいさつ文など 3回の講座で学

まずは自分の



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

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 世絵を楽しく描いて 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)

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 $10:30 \sim 12:30$

3か月3回11.055円 維持費1,320円 1/26~

IEW) 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。 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 日本健康麻将協会理事長 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 $13:00 \sim 16:00$ 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

お勤め帰りの |茶道・華道・煎茶道

小笠原家茶道古流師範 小笠原流惣領家煎茶道館 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

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 丁寧にお伝えします。 ❖ (1級) 第3金曜 $10:30 \sim 12:30$

❖ (2級) 第3金曜15:30 ~ 17:00 各3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/16~ 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

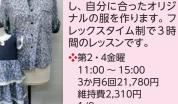
マナーレッスン 元国内航空会社客室乗務員 鈴木 雅子 どのような場面でも自信を

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ーター協会会長 小石 則 パターンメイキングの 手法で簡単に製図展開



NEW 宍道湖産しじみで作る エシカルアクセサリー

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、 宍道湖産しじ



❖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 眠りととのう 腸活×呼吸法

パーソナルヘルス解析士 田中 道子

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 のからだの声を聴いてみましょう。 ◆第2・4月曜12:30 ~ 13:30

NEW クロスワードを作ろう

クロスワードパズルを | 解く側から作る側になっ てみませんか。楽しく言 葉と遊びましょう。

❖第2・4火曜 $13:00 \sim 14:30$ 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

三原色 ART で描く

う世界を知ることができ

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。

やさしい手編み

ットアトリエ MICHIYO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



❖第2·4土曜 $10:15 \sim 12:15$ 3か月6回20,460円 維持費2.310円 1/10~ 事前体験

花のコサージュを作ります。 12/20(土) 3,410円 維持費 385円 教材費

開運・運気 UP 則手相(入門)

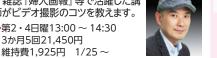
東明学院 副学院長 斉藤 光希 誰一人同じものはないと言 われている手相は人生の羅針

❖第1水曜10:30 ~ 12:00 3か月3回11.550円 維持費1,155円 1/7~

3か月5回21,450円



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。



NEW なべやかんの |笑って鍛えるボディメイク」

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。

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 紹介します。なみ縫 いやまつり縫いなど も楽しみ、ソーイン グケースやポーチ、 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 週末にやすらぐ 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 のリラックスヨガ。がんばった体 をやさしくリセットします。

❖每週金曜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

陳式太極拳18世馮志強老師 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

基本をお教えします。 ◆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

ミスリーナゆきえ 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 ❖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 [LE SSERAFIM] 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

田美かおるの





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~

1day) よみうリゴルフ 倶 樂 部 専属プロによるラウンドレッスン

プロゴルファー 加藤 淳

帯同します。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 (水) 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



.2/8 (⊟) 12:30 ~ 14:30



(Iday) 透明水彩で描く

赤、青、黄色の三原色を 透明水彩で、可愛い猫を描 きます。透明水彩の魅力に

3,850円 維持費385円

カップケーキ(5

専攻科卒業) 村山 千可子 大人の本格的な砂絵

モルタルを使って





書家 白川 香翠 バランス良く文字を書



縫い包む、豊 かな時間を楽しみましょう。

[眠りを深める] こと をテーマに、腸と舌

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

パズル作家 加藤 智栄子



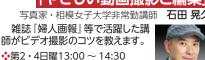
美術家 森志らべ 水彩画は、にじみやぼ かし、混色の技術を持つ て表現することで全く違





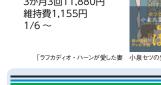
1,200円

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。



事前体験 1/11(日)4,290円 維持費385円

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





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 **旅行に役立つスペイン語** (6回コース)

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

❖第1·3·5木曜15:00 ~ 16:00

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

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

NEW」イタリア語入門









よみうりカルチャー荻

読売・日本テレビ文化センター