

読売・日本テレビ文化センター

北千住駅ビル ルミネ9階

よみうりカルチャー北千住

03-3870-2061

40th ANNIVERSARY

ホームページで検索

受講者募集中

2025年10月期

よみうりカルチャー北千住

検索

kitasenu@ync.ne.jp

受付時間 月曜～土曜 10:00～20:00 (日曜～18:30)

New 新たに募集の講座

公開 公開講座 (どなたでもご受講いただけます)

受 受講料 雑 維持費 教 教材費 保 保険料

よみうりカルチャー北千住

開設40周年記念 講演会

公開「エベレスト女性初登頂から50年～田部井淳子さんたちの軌跡～」

会場：シアター1010 ギャラリーA

元読売新聞記者 北村 節子

今から50年前の昭和50年5月16日、登山家の田部井淳子さんは女性として世界で初めてエベレストに登頂しました。日本女子登山隊のメンバーとして田部井さんの登頂を支えた元読売新聞記者の北村節子さんをお迎えして、若き日のエベレスト登頂から晩年の闘病生活にいたる田部井さんとの交友関係を振り返り、その後の日本人女性の登山史をお話いただきます。

10/18(土) 14:00～15:30(開場13:30～)

2,200円

公開 膝のお悩みを解決しよう！

医師から学ぶ正しい膝の知識

苑田会人工関節センター病院 膝関節専門医 林 孝典

膝関節専門医である林孝典医師が膝の痛みや原因について解説いたします。また、民間療法からCMで宣伝されている治療、さらに私たちの最も得意とする人工膝関節置換術についてお話しします。

10/18(土) 11:00～12:30(開場10:30～)

1,100円 2,200円

会場：シアター1010 ギャラリーA

バーカッショニスト 松本 ちはやさんの講座

New タングドラムを奏でよう

タングドラムとは、丸く加工した金属(スチール)に切り込みを入れた美しい音色を奏でる打楽器です。

第1・3火曜 10:15～11:15

3か月6回 13,200円 2,150円

初日10/17 事前体験 9/19

New はじめてのカリンバ

みんなでカリンバの演奏を楽しみましょう。持ち運びも楽で初心者の方も楽しんでいただけます。

第1・3金曜 11:30～12:30

3か月4回 13,200円 2,150円

初日10/17 事前体験 9/19

New 親指で奏でる癒やしの音 カリンバ

おでがるカリンバ協会認定講師 山東 亜紀

親指で鍵盤を弾くだけで、やさしく澄んだ音が広がる楽器カリンバ。心地よい音色に癒やされましょう。

第2・4火曜 13:00～14:15

3か月6回 21,120円 2,310円

初日10/14 事前体験 9/23

よみカル 45歳以上読売IDキャンペーン

1 入会金無料 (8月19日から) 9月30日18:00までに10月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。応募には読売IDの登録が必要です。よみぼ100万Pあたる！キャンペーンもあります。

2 9月中に事前体験し、即日定期受講の手続きをする とよみカルポイント500Pプレゼント

3 よみカルポイントまたはチャチャ丸グッズが抽選であたる！ 9月30日18:00までに10月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。応募には読売IDの登録が必要です。よみぼ100万Pあたる！キャンペーンもあります。

4 初回からの継続受講者向け早得ポイント 200Pに倍増！ (9月15日まで)

キャンペーンの詳細はこちらから

読売ID 登録キャンペーン

よみぼ総計 100万Pあたる

2000名に

読売IDを登録してどんな応募しよう！

公開 対話で楽しむ「ゴッホ展」

アートナビゲーター 深津 優希

「ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢」(2025年9月12日～12月21日 東京都美術館)。展覧会の見どころや、美術史的時代背景、作家についてをわかりやすく解説します。

11/3(月・祝) 13:00～14:30

3,850円(会員3,300円) 220円

立会人 金子 眞

New はじめての鉛筆画

鉛筆画家 よこた しょうと

鉛筆や消しゴムなどの身近な画材で本格的な作品が描けるようになります。上手に描けるコツを指導します。

第2火曜 11:30～13:00

6か月6回 21,450円 2,310円

初日 10/14 事前体験 9/19

New マルコ・ソルディの肖像画講座 (12回コース)

ローマ大学卒 マルコ・ソルディ

肖像画を成功させるために必要な主要テクニックと原則を学びます。

第1・3日曜 10:30～12:30

3か月6回 20,460円 2,640円

初日10/5 事前体験 9/21

全日本ミュージックベル連盟認定講師 森岡 昌子さんの講座

New みんなで奏でるミュージックベル

コンクールがない、人と競わない楽器です。集まった人々と平和を願い、共に美しい音色を奏でましょう。

第2・4火曜 13:30～15:00

3か月6回 21,120円 2,310円

初日10/14 事前体験 9/23

New 美しい癒やしの音色 トーンチャイム

トーンチャイムはアルミ製の筒をハンマーでたたいて共鳴させる楽器で、やわらかく、やさしい音色で、余韻が長く続きます。

第1・3火曜 10:15～11:45

3か月6回 21,120円 2,310円

初日10/7 事前体験 9/30

New 土曜日のピアノ 30分個人

ダグラス・ミュージック主宰 小倉 久範

個人レッスンで各々のペースに合わせて進めます。音楽の楽しさを体感しましょう。

第1・3土曜 17:30～20:30

3か月6回 29,700円 2,640円

初日10/4 事前体験 9/20

初めでも楽しいウクレレ

シンガー・ソングライター 柴田 ヒロキ

青春時代に流行した懐かしのフォークソングやポップスの名曲を簡単にアレンジされた演奏で弾き歌いましょう。

第1・3木曜 12:00～13:00

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/2 事前体験 9/18

New 秩父 巡礼紀行への旅路

秩父三十四所祈願所先達委員会(先達者資格) プンセイ 北上

秩父礼所34ヶ所すべての秘仏の観音様を公開する行事「千歳総開帳」が2026年に行われます。34ヶ所の寺院の特徴やエピソードを解説し、秩父の魅力に迫ります。

第3金曜 13:00～14:30

3か月3回 9,900円 1,155円

初日10/17 事前体験 10/18

New キリスト教から学ぶ生きる知恵

聖学院大学特任教授 菊地 順

2000年近いキリスト教の教えを現代の暮らしに取り入れてみましょう。

第3土曜 13:00～14:30

6か月6回 24,420円 2,310円

初日 10/18 事前体験 10/18

New 大人のための絵本読み聞かせ

JAPAN絵本よみかせ協会「認定講師 久和 鏡子

「読み聞かせ力」が格段にUPする初心者も経験者も自分らしく輝ける読み聞かせの講座です。

第2・4火曜 10:30～12:00

3か月6回 23,760円 2,310円

初日 10/14 事前体験 10/14

New 楽しく書けるエッセイ講座

ライター 岡田 千重

日々のさまざまな経験や心に浮かんだ想いを文章に書いてみたいと思っているあなたへ。

第2土曜 19:00～20:30

3か月6回 23,100円 2,310円

初日10/11 事前体験 9/13

お芝居ははじめの一歩

脚本・演出家 山村 佐智子

若い頃芝居にあこがれていた方も、まったく初めての方も。共に稽古をしましょう。

第1・3木曜 19:00～20:30

3か月6回 21,780円 2,310円

初日10/2 事前体験 9/18

能楽師・大倉流小鼓方 大山 容子

能楽での小鼓の打ち方を学びます。小鼓の世界を一緒に堪能しましょう。

第1・3火曜 15:30～16:30

3か月6回 26,400円 2,310円

初日10/7 事前体験 9/30

New はじめての沖縄三線(少人数クラス)

クイチャー・パラダイス派遣講師 宮里 ゆみ

楽器の持ち方からはじめ、楽譜を見ながら弾けるようになるまで指導します。5人までの少人数レッスンです。

第1・3日曜 13:00～14:30

3か月6回 26,400円 2,310円

初日 10/5 事前体験 10/5

New 懐かしの昭和歌謡をピアノ伴奏で歌おう

シンガー マリリン

懐かしの昭和歌謡、フォークソングなど幅広いジャンルの曲と一緒に歌いましょう。誰も耳馴染みのある名曲に思いを馳せます。

第2木曜 14:00～15:15

6か月6回 21,120円 2,310円

初日 10/9 事前体験 10/9

カンツォーネ&オペラアリア

イタリア国立パルマ音楽院卒 日向 由子

原語で歌いますが、繰返し歌って発音しますので、全く初めての方でも大丈夫です。楽しく歌いながら、自然にイタリア語も覚えられる魅力いっぱいの講座です。

第1・3火曜 15:15～16:45

3か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/7 事前体験 10/7

New 歌を歌う人のためのヴォイストレーニング

ヴォーカルトレーナー 満知子

日ごろから様々な場所で歌を歌われている皆様へ向けて、自分の声の見直しとブラッシュアップの講座です。

第4土曜 15:00～16:20

6か月6回 21,120円 2,310円

初日10/25 事前体験 9/27

New 歌が好きになるヴォイストレーニング

ジャズボーカリスト 坪井 紀美江

講師との40分の個人レッスンでボビュラソングやジャズ、日本の歌など幅広い曲にチャレンジしましょう。

第2・4金曜 16:00～19:55

3か月6回 27,720円 2,310円

初日10/10 事前体験 9/26

New 蘭ここのみのフラメンコ(入門・初級)

現代舞踊協会会員 蘭 このみ

蘭ここのみスペイン舞踊団員 村田 麻里子

手の動かし方、体の使い方、ステップの踏み方など基本をしっかりと身につけながら楽しく踊りましょう。

第2・4火曜 15:20～16:35

3か月5回 17,187円 1,925円

初日 10/8 事前体験 10/8

New 北インド古典舞踊 カタック

北インド古典カタック舞踊家(ラクナウ流派)、振付家 アヌシカ エーカーナヤカ

心地良いインドの音楽に包まれながら足鈴が奏でる独特のリズム、流れるような動きや素早いターン、情熱的なステップを練習していきます。

第2・4火曜 10:20～11:35

3か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/13 事前体験 10/13

New 阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センター公認阿波踊り体操リーダー 小澤 雅

徳島の伝統芸能「阿波踊り」の動きや音楽を活用した健康体操です。無理なく体を動かし目指す健康！

第1・3・5木曜 14:30～15:45

3か月7回 25,410円 2,695円

初日10/2 事前体験 9/18

New リフレッシュストレッチ&ウォーミングアップダンス

ダンスインストラクター 荒川 真美

体をストレッチでリフレッシュしましょう！

第1・3・5金曜 10:30～11:45

3か月7回 23,100円 2,695円

初日10/3 事前体験 9/19

New 懐かしの昭和歌謡をピアノ伴奏で歌おう

シンガー マリリン

懐かしの昭和歌謡、フォークソングなど幅広いジャンルの曲と一緒に歌いましょう。誰も耳馴染みのある名曲に思いを馳せます。

第2木曜 14:00～15:15

6か月6回 21,120円 2,310円

初日 10/9 事前体験 10/9

カンツォーネ&オペラアリア

イタリア国立パルマ音楽院卒 日向 由子

原語で歌いますが、繰返し歌って発音しますので、全く初めての方でも大丈夫です。楽しく歌いながら、自然にイタリア語も覚えられる魅力いっぱいの講座です。

第1・3火曜 15:15～16:45

3か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/7 事前体験 10/7

New ZUMBA®(ズンバ)超入門

ZUMBA®インストラクター 荒川 真美

ラテンのリズムで楽しく体を動かしましょう。講師の振り付けを真似しながら踊ります。

第2・4火曜 13:20～14:20

3か月5回 16,500円 1,925円

初日10/27 事前体験 9/22

New 50歳からのK-POPプライベートレッスン(ダンス・歌)

「ダンス」か「歌」を選ぶ1枠50分のプライベートレッスンです。

第1・3金曜 16:15～18:55

3か月6回 33,000円 2,310円

初日 10/3 事前体験 10/3

New カートーエミのオンリーページ

カートーエミ舞踊アカデミー 専属講師 ハーラン 戸沼

ハワイの打楽器「イプヘウ」を用いて伝統的で優雅な力強いページステップを学びます。

第2・4火曜 14:40～15:30

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/12 事前体験 9/28

New 魅惑のアラビアンダンス(超入門)

第2・4火曜 17:50～18:50

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/8 事前体験 9/24

New 楽しくはじめるピラティス(入門)

ピラティスインストラクター Ayumi

ピラティスが初めての方でも老若男女問わず楽しく心ゆくまで参加できる初心者向けのレッスンです。

第2・4火曜 10:30～11:30

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/9 事前体験 9/25

New 初心者のためのピラティスストレッチ

Rinlax主宰、FTPマストピラティス 平岡 里奈

呼吸の意識と体の軸とを筋肉をゆっくり左右バランスよく動かしながら疲れにくく目指しましょう！

第2・4火曜 11:50～13:00

3か月6回 19,140円 2,310円

初日 10/14 事前体験 10/14

New マットピラティス

PHIピラティスインストラクター 阿弥 梨沙子

マットの上で行う体幹トレーニングで背骨の動きやインナーマッスルに意識を向けましょう。

第2・4火曜 18:00～19:00

3か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/14 事前体験 10/14

美姿勢way

元宝塚歌劇団 東 三智

ストレッチとウォーキングを軸に、体の歪みをなくし美しい姿勢を取り戻しましょう。

第2・4火曜 14:30～16:30

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/13 事前体験 9/22

New 骨盤調整リンパストレッチ

フルヤアカデミーインストラクター 久保田 静子

リンパストレッチをすることで筋肉の柔軟性を高め、疲労回復や怪我の予防効果も期待できます。

第2・4火曜 14:00～15:00

3か月6回 19,140円 2,310円

初日 10/9 事前体験 10/9

姿勢改善 エゴスキュー体操

エゴスキュー・ジャパン協会認定Eゴスクイーター 中館 まりこ

姿勢を改善していくことで、不調や痛みを自ら解消へ導きます。無理せず、どんなでもできる体操です。

第1・3・5月曜 10:30～11:45

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/6 事前体験 9/29

New 初めてのアラビアンダンス(超入門)

60分の入門クラス。バストやウエスト、ヒップなどを効果的に動かしイジメな美と健康を目指します。

第1・3・5月曜 15:00～16:00

3か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/6 事前体験 10/6

New 魅惑のアラビアンダンス(超入門)

第2・4火曜 17:50～18:50

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/8 事前体験 9/24

New KIKU(効く) WALKING 姿勢が良くなる歩き方

ウォーキング講師、フランクダンス 松風 ユリヤ

効果的に筋肉を使える歩き方をお教えます。姿勢改善はもちろんの事、筋力UP、代謝UP、アンチエイジングでボディラインを整えます。

第1・3火曜 13:00～14:00

3か月6回 26,400円 2,310円

初日 10/2 事前体験 10/2

体の歪み改善ウォーキング

日本ウォーキングセラピスト協会代表理事 長坂 靖子

体の軸を正しい位置にして歩行ができるよう体の各部位ごとにストレッチを行い改善を目指します。

第2・4金曜 14:15～15:30

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/10 事前体験 9/26

New マインドフルネス瞑想

ヨガ 瞑想 講師 小林 美智子

マインドフルネス瞑想を行うことで「その瞬間に気づいている状態」の心地よさを味わってみませんか。

第2・4火曜 11:45～12:45

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/14 事前体験 9/23

New 中国茶でおもてなし(入門編)

中国茶インストラクター、調茶屋教室 金 洪道

中国茶の基本作法(茶藝)、茶器の種類、お茶の種類、美味しい淹れ方を学びます。

第1土曜 15:30～17:00

3か月3回 10,560円 1,155円

初日10/4 事前体験 9/6

New コアトレでインナービューティを目指そう

エクササイズボールやタオルを使い、体のインナーマッスルを整えながら強くし、美しい姿勢としなやかな身体を作ります。

第1・3火曜 10:30～11:50

3か月7回 22,330円 2,695円

初日 10/1 事前体験 10/1

New ビューティバレエで美しく

身体の基礎体力を高め、覚える力を養います。美しい音楽と一緒にバレエを学んでいきますよ。初めての方や再開の方に最適した入門編です。

第2・4火曜 10:30～11:50

3か月7回 19,140円 2,310円

初日 10/8 事前体験 10/8

New パントマイムで表現しよう

振付師、タレント パーツイシバ

講師はパントマイムとダンスで日本の身体表現界を牽引するアーティスト。思いや状況を伝える術を学び、講師と共に小作品を完成させましょう。

第2・4火曜 12:00～12:45

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/13 事前体験 9/22

New クラシックバレエ初級

PHIピラティスインストラクター 阿弥 梨沙子

楽しみながら受講できるようなわかりやすく丁寧に指導します。

火曜 19:15～20:30

3か月12回 38,280円 4,620円

初日 10/7 事前体験 10/7

New かんたん整えヨガ

心拍数を徐々にUP。有酸素運動で効率よく脂肪燃焼していきます。

第1・3木曜 13:30～14:30

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/2 事前体験 9/18

New おやすみnightヨガ

一日の疲れをヨガでスッキリ。冷えや浮腫みなども解消。

第1・3木曜 19:00～20:00

3か月6回 19,800円 2,310円

初日10/2 事前体験 9/18

New 月一回のかな書道

読売書法会幹事、書学書道史学会会員 中上 智美

各自のご希望とペースに合わせて、基礎から応用までゆっくり丁寧に学べます。

第1火曜 16:30～18:00

3か月3回 9,570円 1,155円

初日10/7 事前体験 10/7

New はじめてのペン字

パイロット筆削指導員、和気ペン字研究会指導員 杉山 佳代子

美しい文字を書くためには、そのコツ、ポイントがあります。それらのポイントを理解し、美しい文字が書けるよう指導します。

第2・4土曜 12:30～14:00

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/11 事前体験 10/11

New 美しい文字を目指す書道

読売書道会理事、尚友書道会師範 日本書道教育学会司教 川内 繭華

のし袋、はがきの裏、表の書方、手紙文等、日常生活で良く使う実用書道を筆ペン・ボールペンで学びます。

第1・3・5火曜 13:00～14:30

3か月7回 23,100円 2,695円

初日10/1 事前体験 10/1

New 江戸の文字 寄席文字・勘亭流・千社札

寄席文字 江戸文字 橋 右橋 歌舞伎文字 勘亭流 三代目 荒井 三禮

レタリングや広告に、いま人気の伝統文字。縁起のよい文字を基本から学びます。

第2・4火曜 19:00～20:30

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/14 事前体験 10/14

New 花文字を楽しむ

日本花文字の会 大塚 麻由

花や鳥、竜や鶴、亀などの縁起の良い絵柄を組み合わせて、願いを込めて描く中国の伝統工芸です。

第2・4火曜 15:00～16:30

3か月6回 20,790円 2,310円

初日10/14 事前体験 10/14

New 木曜実用書道

読売書法会理事、書海社常務理事 溝口 瑠璃

生活に密着した、署名・賀状・上書きなど毛筆書写を中心に学びます。

第1・3・5火曜 13:00～15:00

3か月7回 22,330円 2,695円

初日10/2 事前体験 9/22

New パリテイスフラワー

flowerdesign angelique主宰 フラワー装飾技能士 高野 容子

パリのエスプリを感じる「上品な可愛らしさ」を追求したアレンジメントです。小粋で遊び心のあるアレンジメントを作ります。

第3月曜 13:30～15:30

6か月6回 19,140円 2,310円

初日10/20 事前体験 9/15

New はじめての壁掛けフラワーアレンジ

アリエcocoon 主宰 西山 真由美

アーツ・フィッシャーフラワー(高級造花)を使って、季節の行事、季節の花をテーマに、壁やドアに掛けられるお洒落なアレンジを作ります。

第4金曜 13:00～15:00

6か月6回 19,800円 2,310円

初日 10/24 事前体験 10/24

New 中国茶でおもてなし(入門編)

中国茶インストラクター、調茶屋教室 金 洪道

中国茶の基本作法(茶藝)、茶器の種類、お茶の種類、美味しい淹れ方を学びます。

第1土曜 15:30～17:00

3か月3回 10,560円 1,155円

初日10/4 事前体験 9/6

New はじめての実用書道・ボールペン字

東京書芸協会師範 斉田 由美

基礎からお稽古していき、楽しみながら実力がつきます。段・級の認定制度もあります。

第1・3火曜 10:30～12:30

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/7 事前体験 10/7

New 月一回のかな書道

読売書法会幹事、書学書道史学会会員 中上 智美

各自のご希望とペースに合わせて、基礎から応用までゆっくり丁寧に学べます。

第1火曜 16:30～18:00

3か月3回 9,570円 1,155円

初日10/7 事前体験 10/7

New はじめてのペン字

パイロット筆削指導員、和気ペン字研究会指導員 杉山 佳代子

美しい文字を書くためには、そのコツ、ポイントがあります。それらのポイントを理解し、美しい文字が書けるよう指導します。

第2・4土曜 12:30～14:00

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/11 事前体験 10/11

New 木曜実用書道

読売書法会理事、書海社常務理事 溝口 瑠璃

生活に密着した、署名・賀状・上書きなど毛筆書写を中心に学びます。

第1・3・5火曜 13:00～15:00

3か月7回 22,330円 2,695円

初日10/2 事前体験 9/22

New カリグラフィー

カリグラフィースキル会員 長山 尚美

専用のペンで、書体の書き方から学び、文章の練習をしながらグラフィックカードや作品を完成させます。

第1・3土曜 10:15～12:15

3か月6回 19,140円 2,310円

初日10/4 事前体験 10/4