

気軽に学ぼう月1回の講座特集

スケジュール調整がしやすい月1回のおすすめ講座です。気軽に何かを始めませんか？

たのしい短歌実作

かりん編集員、現代歌人協会会員 遠藤 由季

現代の短歌鑑賞とその表現を学び、自分らしい表現力を鍛え、自分にしか詠えない短歌を作りましょう。

第1日曜 13:00~15:00
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日4/6 事前体験 3/2

楽しく書けるエッセイ講座

ライター 岡田 千重

文章とエッセイの基本を学び、課題に沿ったエッセイを書きます。

第2土曜 19:00~20:30
3か月6回 受講 23,100円 教材 2,310円
初日4/12 事前体験 3/8

New「シナリオ執筆」を楽しもう

脚本家・シナリオライター 林 さとみ

みなさんの中に眠るドラマのタネをみつけて、ぜひ楽しく創作しましょう！

第1月曜 10:30~12:00
6か月6回 受講 23,100円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/7

月1回の心に残る朗読教室

日本朗読文化協会会員 永井 喜代子

伝えたい気持ちや声に出し、心に残る朗読を目指しましょう。初めての方から経験に応じて指導します。

第4日曜 10:30~12:00
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日4/27 事前体験 3/23

志野流香道師範 越田 容子さんの講座

香道・志野流

「香十徳」が伝えられているように、聞香は心身に良い影響があるとされています。花鳥風月や古典文学などを題材とする組香を中心として、香りを楽しみ、香席での礼儀・作法も学びます。

第1水曜 10:15~12:15
6か月6回 受講 19,140円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/2

お勤め帰りの香道・志野流

第4月曜 19:00~21:00
6か月6回 受講 19,140円 教材 2,310円
初日4/28 事前体験 3/24

紫芳の字手紙

紫芳の字手紙認定講師 上野 紫帆

季節のお便り、お祝い、お礼など生活の中の色々な場面に字手紙をお届けしましょう。

第2日曜 13:00~15:00
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日4/13 事前体験 3/9

月1回で美文字(筆ペン・小筆)

読売書法会理事 日下 秋芳

基本点画の正しい書き方などを覚え、品位のある美しい文字の習得を目指します。

第1水曜 13:00~14:30
6か月6回 受講 19,140円 教材 2,310円
初日4/2 事前体験 3/5

月1回のカリグラフィー

カリグラフィース・ギルド会員 門脇 美穂

専用のペン先にインクを付けて書く西洋の書道。色彩豊かな手書きの文字は様々な場面で使えます。

第3水曜 13:30~15:30
3か月3回 受講 9,570円 教材 1,155円
初日4/16 事前体験 3/19

ジェルネイルレッスン

プライベートネイルサロン「クリスタル」オーナー 青柳 ひろみ

艶やかで美しい輝きのジェルネイルで指先のおしゃれを楽しんでみませんか？

第2月曜 14:30~16:30
3か月3回 受講 11,220円 教材 1,155円
初日4/14

New 今からチャレンジ！お箏と三弦（個人30分）

監修 清松会主宰 富成 清女

講師 浅見 麟麟

深い味わいのある邦楽。和楽器の美しい音色で心安らぐひとときを…。

第1火曜 15:30~19:30
3か月3回 受講 11,550円 教材 1,155円
初日・事前体験 4/1

心躍る津軽三味線

津軽三味線工藤流師範 中島 るり

勇壮な音色の津軽三味線を弾いてみませんか？

第3日曜 13:00~14:15
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日4/20 事前体験 3/16

New 楽しい“カラオケ演歌”③土

作曲家 上野 正樹

今、蘇えるあの時代、あの頃流行った演歌(うた)！昭和から現在までのヒット曲を、好きな仲間と一緒に歌ってみませんか！少人数制でゆっくり指導します。

第3土曜 15:30~16:45
3か月3回 受講 12,870円 教材 1,155円
初日・事前体験 4/9

NYフラワースタイル&テーブルセッティング

リビングカラー講師 塚原 由利子

ニューヨークスタイルのアレンジを楽しんでみませんか。フレッシュなお花やプリザーブドフラワー、アートフラワーなどを、季節感あふれるフラワーアレンジとテーブルセッティングを学びます。

第2木曜 10:15~12:15
6か月6回 受講 19,140円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/10

かんたん手作りプリザーブドフラワー

フラワー装飾・級技能士、きほ花塾主宰 きほ

生花をプリザーブドフラワーに加工する技術と、それを使ってアレンジメントする事を学ぶクラスです。

第2水曜 13:00~17:00
3か月3回 受講 14,850円 教材 1,320円
初日4/9 事前体験 3/12

New 断捨離式エンディング・ノートを書いてみよう

やましたひでこ公認断捨離トレーナー 東京町田鶴川断捨離会代表 ひろた ゆきこ

断捨離®提唱者やましたひでこのロングセラー本「1よりよく生きるための断捨離式エンディング・ノート」(主婦と生活社)を使い、あなただけのノートを完成させていくことを通して人生の整理整頓を、今すべきことを探っていきます。

第4日曜 13:00~14:30
6か月6回 受講 21,780円 教材 2,310円
初日4/27

New 運氣アップ九星気学

Fortune Jyuiyu主宰 伊東 寿珠

性格や運勢、吉方位の見方・開運法など、生年月日から九星を導き学びます。

第2水曜 15:30~17:00
6か月5回 受講 19,250円 教材 1,925円
初日5/14

New はじめの一步 四柱推命

日本・推運学会専務理事、易道事業連盟専務理事 清水 誠

生年月日から性格、運勢、金運など様々なことを知る事ができます。基礎知識から開運法まで学べます。

第4火曜 13:00~14:30
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日4/22

うたごえ広場

日本アコーディオン指導者協会理事長 五十嵐 美穂

昭和歌謡、フォークソング、唱歌などアコーディオンを伴奏に、歌集を手に皆で楽しく歌いましょう。

第2日曜 11:00~12:15
6か月6回 受講 20,790円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/13

New 月1回の「ありがとう」から始める手話（入門）

手話/フォーマンス演者 坂内 里嘉子

はじめて手話を習う方のための入門クラスです。日常会話や身近な言葉、よく使う手話から学びます。

第3日曜 10:15~11:00
3か月3回 受講 8,250円 教材 1,155円
初日・事前体験 4/20

New 就労支援養成講座

精神相談心理教育就労支援センター3S センター長 神山 包

仕事帰りに「就労支援員」について学びませんか？法律や支援の仕方を具体的に参加型で学びます。

第2木曜 18:30~20:30
6か月7回 受講 33,110円 教材 2,695円
初日4/10 事前体験 3/6、3/20

New ドラマ・映画でめぐる韓国

ライター、翻訳家 桑畑 優香

ドラマや映画に映る食べ物やロケ地を題材に、作品に描かれる韓国社会についてお話しします。

最終回は、新大久保でドラマや映画に関するメニューの食事会を予定しています。
日曜 15:00~16:30
3か月3回 受講 10,560円 教材 770円 教材 100円
初日・事前体験 4/20

New ハーブガーデンで学ぶ、暮らしに役立つ癒しのアロマ講座

日本アロマ環境協会インストラクター ハーバルエスティシャン 中澤 田鶴子

講師宅のハーブガーデンで、季節ごとのハーブを使い暮らしに役立つ癒しのアロマを楽しみ学びます。

第1土曜 10:30~12:00
3か月3回 受講 11,550円 教材 300円
初日4/5

New 海外の腹話術師たち

腹話術/パフォーマー スージー

海外の腹話術師たちの歴史を資料と映像で振り返ります。

第1土曜 15:30~17:30
6か月6回 受講 28,050円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/5

ソウル&ディスコダンス

JIN DANCE FACTORY主宰 JIN (月)

JIN DANCE FACTORY講師 MIYUKI (日)

70~80年代に流行したソウルミュージックに乗り、皆で楽しめる懐かしいステップやファンキーなディスコダンスを学ぶ講座です。

★第3月曜 13:00~14:30
初日・事前体験 3/3 4/7
(4月は第1月)
★第2日曜 16:45~18:15
初日・事前体験 4/13
各3か月3回 受講 9,900円 教材 1,155円

韓国ラインダンス

連続的な動きなので覚えやすくて、子供から大人まで楽しめるダンスです。

第2日曜 16:10~17:10
3か月3回 受講 8,910円 教材 1,155円
初日・事前体験 4/13

50歳からのK-POPダンス

格好良くK-POPの振り付けをベースにゆっくり楽しく進めていきます。

★第1日曜 14:30~16:00 初日・事前体験 4/6
★第2日曜 14:30~16:00 初日・事前体験 4/13
各3か月3回 受講 9,900円 教材 1,155円

韓国ラインダンス

連続的な動きなので覚えやすくて、子供から大人まで楽しめるダンスです。

第2日曜 16:10~17:10
3か月3回 受講 8,910円 教材 1,155円
初日・事前体験 4/13

とんぼ玉

とんぼ玉講師 二宮 紗由香

簡単なとんぼ玉製作から手の込んだ細工まで、丁寧なデモンストレーションを交えて指導します。

第1金曜 10:30~12:30
6か月6回 受講 19,800円 教材 3,300円
初日・事前体験 4/4

タッセル&カルトナージュ

アトリビエ75認定講師 瀬川 佐江子

カルトナージュとタッセルの両方を学べます。モリス生地を中心におしゃれなインテリアを作りましょう。

第2月曜 13:00~15:30
6か月6回 受講 22,044円 教材 2,310円
初日4/14 事前体験 3/10

はじめてのつまみ細工

Kanzashi.JAPAN代表 大城 周子

つまみ細工の基本のつまみ方を学び、季節の花を作りましょう。

第2月曜 10:30~12:30
6か月6回 受講 20,790円 教材 2,310円
初日4/9 事前体験 3/12

New 楽しいピンポン

日本スポーツ協会公認コーチ4、元全日本チャンピオン 阿部 博幸

日本スポーツ協会公認コーチ2 土屋 慶子

カラフルな卓球台で、心地よい汗を流し、心肺機能を高め血行をよくして楽しい毎日をご過ごしましょう。

第1月曜 12:45~14:15
6か月6回 受講 19,800円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/21
(4月は第3月)

New 未生流いけばな(こどもクラス)

未生流師範 大川 康甫

未生流いけばなのこどもクラスです(小学生以上対象)。初めての方に丁寧にご指導いたします。

第1日曜 15:00~17:00
6か月6回 受講 17,820円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/6

New ベビーサイン教室 えりこの“えん”（基礎）

現役保育士、日本ベビーサイン協会認定講師 なかざわ えりこ

まだ言葉がうまく話せない赤ちゃんや手話やジェスチャーを使って「お話」をする育児法を学びましょう。

第2火曜 10:30~12:00
6か月6回 受講 20,526円 教材 2,310円
初日・事前体験 4/22(4月は第4火)

紹刺し(ろざし)

花と紹刺し主宰 黒川 朋子

日本の伝統工芸の刺しゅう「紹刺し」。「流れ」や「鱗(ウロコ)」柄を刺してみませんか？

第3水曜 10:30~12:30
6か月6回 受講 25,740円 教材 2,310円
初日4/16 事前体験 3/19

紹刺し(ろざし)入門

日本手工芸協会紹ざし科師範 布川 美千代

日本の伝統工芸の刺しゅう「紹刺し」。小さなアクセサリーから大きな絵まで好きな作品を作ります。

第4木曜 10:30~12:30
6か月6回 受講 21,120円 教材 2,310円
初日4/24 事前体験 3/27

手縫い仕立ての刺し子

「刺子学園」講師 関口 絹恵

すべて自家製の藍染・草木染の布と糸を使い、直線縫いで仕上げる本格派の教室です。

第3火曜 10:30~12:30
6か月6回 受講 20,592円 教材 2,310円
初日4/15

講座案内

●4月期に開講予定の全講座を掲載しています。4月期の新設講座は講座名を赤字で表示。
●講座名の次の表示は開催曜日と開始時間。例えば「② 4月10:30」は第2・4月曜日 午前10:30から開始」を意味します。
●「体験」の欄に記載の日付は、事前体験(有料・要予約)が出来る日になります。体験は1講座につきお一人様1回可能ですが、体験受講料他、教材費や保険料が必要な講座もあります。

03-3870-2061

文芸・教養

体験	講座名	曜日	時間
3/20	短歌 実作と鑑賞	③木	10:15
3/20	はじめての短歌教室	③木	13:00
3/2	たのしい短歌実作	④日	13:00
3/18	俳句入門～俳句に学ぶ～	③火	14:00
3/6	月1回の初心者を楽しむ俳句	①木	13:30
3/19	たのしい俳句入門	③木	11:00
3/28	ゆっくり俳句	②火	15:30
3/20	川柳はじめの一步	③木	12:30
3/11	漢詩実作	④火	15:30
3/20	文学賞をめざす・小説教室	③木	18:50
3/21	小説の書き方	①金	13:00
4/6	エンタメ小説を書く	①日	13:00
3/8	楽しく書けるエッセイ講座	②土	19:00
4/7	「シナリオ執筆」を楽しもう	①土	10:30
	江戸川乱歩を読む	①土	14:00
3/1	童話&エッセイ 講義	①土	13:00
3/5	鬼平への教室	①木	10:30
3/24	竹むき日記	②火	10:30
3/3	松尾芭蕉の五丈紀行文を読む	①月	13:00
3/7	美術で学ぶ日本文化	①金	13:00
3/17	旅する城	③月	13:00
3/27	楽しく学ぶ「歴史探訪」	②火	13:00
3/23	皆で考えよう縄文文化 「縄文人、研究50年の総まとめ」	②火	10:30
3/17	やさしい古文書入門	①月	13:00
3/24	古文書講読	②火	10:10
3/28	心に沁み入る写経と法話	②火	10:30
3/17	もっと知りたい!お寺と仏像	③月	10:30
3/2	ペンギンの世界	④日	13:00
3/19	朗読劇を楽しもう!	①土	10:30
3/28	朗読劇を楽しもう入門	②火	13:00
3/20	お芝居はじめの一步	①土	19:00
3/23	ニュースの裏の極秘情報	④日	13:00
3/4	百人一首入門	①火	13:00

外国語

★入門	★初級1	★★初級2	★★★★中級
3/31	英語で読書、英語を聞く30分★★★★		月 10:30
3/17	聴き聞かせ(使える)英語初級★★★		①月 10:30
3/31	STEP UP 英会話初級★★		月 15:00

表の見方

- 4月期に開講予定の全講座を掲載しています。4月期の新設講座は講座名を赤字で表示。
- 講座名の次の表示は開催曜日と開始時間。例えば「② 4月10:30」は第2・4月曜日 午前10:30から開始」を意味します。
- 「体験」の欄に記載の日付は、事前体験(有料・要予約)が出来る日になります。体験は1講座につきお一人様1回可能ですが、体験受講料他、教材費や保険料が必要な講座もあります。

03-3870-2061

文芸・教養

3/26	シマかららしく英語話★～★★★★	水	10:30
講員	モーニング英会話★★★★	木	10:30
3/27	やさしいハロー～英会話★～★★★★	②4木	13:00
3/27	木曜午後の英会話中上級★～★★★★	木	15:00
8/20	じっくり中1英語★	①3木	15:15
4/3	やさしい英会話入門★	木	15:30
3/6	英会話英会話初級★～	①3木	19:00
3/14	シニアのための英会話初級★～	②4金	10:30
3/28	実用力付の英会話中上級★★★★	金	10:30
3/21	ゆっくり中1&中2英語★～★★	③4金	14:00
3/14	シニアからの英会話初級★～★★	①③⑤金	14:30
3/21	英語でおもてなし★★★★	①3金	16:00
3/21	ダズン先生のレベルアップ 英語中級★～★★★★	①3金	19:00
8/28	お勤め帰りの英会話 初級★★	②4金	19:00
3/22	フラットラベル・イングリッシュ★～	②4土	10:10
3/24	フランス語中級★★	②4土	19:00
8/20	【オンライン】フランス語基礎★～★★★★	①3木	19:00
3/27	やさしいフランス語初級★★	②4木	18:30
講員	マンツーマンスペイン語★～	②4木	18:30
3/26	スペイン語初級～中級★★	②4土	16:55
4/4	はじめてのスペイン語入門★	①3金	12:30
3/26	イタリア語中級★★★★	②4土	10:15
8/19	イタリア語初級★★	①3木	19:00
4/4	やさしいドイツ語入門★	①3金	18:30
3/28	ドイツ語初級★★	②4金	18:30
3/29	中国語初級★★	①3土	10:15
講員	中国語中級(少人数)★★★★	①3土	10:15
8/30	旅にも使える台湾華語初級★★	①③⑤日	13:00
3/17	お勤め帰りの韓国語 中級★★★★	①3月	18:40
8/25	夜学☆韓国語 中級★～★★★★	②4火	19:00
8/26	はじめましてお昼の韓国語初級★～★★	水	13:00
3/26	やり直し!の韓国語初級★★	水	15:00
講員	マンツーマン水曜韓国語(第③③)★～	①3水	16:50
講員	マンツーマン水曜韓国語(第②④)★～	①3水	16:50
4/2	はじめまして!夜の韓国語入門★	水	18:30
8/28	かんたん!韓国語初級★～★★	②4金	10:30
3/2	月2回☆土曜の韓国語中級★★★★	①3土	10:30
3/22	耳から学ぶ韓国語 中級★★★★	②4土	10:30
講員	学び直しの韓国語 初級★★	①3土	14:00
3/23	韓国語中級★★★★	②4土	10:10
講員	マンツーマン日曜の韓国語初級★～	②4日	11:50
3/23	マンツーマンはじめての韓国語★～	②4日	12:30
3/23	日曜の韓国語初級中級★～★★	②4日	13:00
8/16	はじめての韓国語入門★	②4日	13:00