

お散歩しましょう! 野外講座特集

※3月まで満員の講座も掲載しています。空き状況についてはお問い合わせください。

New 山村竜也の幕末史跡探訪

時代考証家、歴史作家 山村 竜也

開発が進んだ東京周辺にも意外とたくさん残っている幕末維新の史跡を、大河ドラマ時代考証家と一緒にめぐります。幕末をこれから学ぼうという初心者にもお楽しみいただけます。

第2土曜13:00~16:00
6か月3回
¥11,550円 税込 ¥1,650円 税込 ¥660円 初日4/12

吉田悦花の俳句さんぽ

月刊俳句誌「炎」前編集長、神田大学文学部最顧問 吉田 悦花

散策して、俳句を詠み、さらに句会もという、欲ばりな俳句さんぽです。

第2火曜12:30~15:00
6か月6回
¥21,450円 税込 ¥1,320円 初日4/8

訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪

歴史紀行家 小林 祐一

文化遺産について、歴史的背景や時代考証的にみたエピソードなどを紹介しつつ、文化遺産鑑賞のポイントなどを解説しながら進めます。

第1土曜10:30~12:30
6か月5回
¥19,800円 税込 ¥1,100円 初日4/5

古地図と浮世絵でめぐる東京

今期は東京が現在の街へと変貌してきた過程を、それぞれの町でそれらの遺構を探しながら歩きます。

第4火曜10:00~13:00
6か月4回
¥14,256円 税込 ¥880円 初日4/22

New 東海道ゆっくりじっくり歩き旅～日本橋から川崎まで～

日本橋から川崎宿まで、東海道の中では短い区間をじっくり時間をかけて歩く、濃厚な「東海道歩き旅」。

第3木曜12:30~15:30
6か月4回
¥14,256円 税込 ¥880円 初日4/17

New 町歩きで学ぶ地理歴史～房総とその周辺～

千葉県地理学会元会長 鎌田 正男

千葉県を中心に、東京・埼玉の名所も訪ねます。講師おすすめの地元の名店でランチを楽しむ半日の歴史旅です。

第1木曜10:00~15:00
6か月5回
¥19,250円 税込 ¥1,100円 初日4/3

江戸「それホント?」めぐり

江戸歴史研究者 田中 ひろみ

意外と知られていない江戸の史跡を歩きながら、江戸のうんちくを楽しく学びます。

第2水曜10:30~13:00
6か月4回
¥14,300円 税込 ¥880円 初日4/9

名庭園探訪

庭園史家 高野 幽水

東京都内及び近郊に残る庭園を訪れ、その様式美を探りながら、歴史や文化、名庭園の見方を学びます。

第4土曜10:00~12:00
6か月5回
¥19,800円 税込 ¥1,100円 初日4/26

草花・樹木と語る旅

樹木医・森林インストラクター 石井 誠治

美しい花が咲いています。明日はどうなるでしょう。日々形を変える草花や樹木に触れる旅に出かけます。

日曜10:30~15:00
6か月4回
¥15,400円 税込 ¥880円 初日4/6

四季の鎌倉 自然散策

アーバン・ナチュラルスト協会主宰、森林インストラクター 吉田 夏生

日本橋から川崎宿までの、東海道の中では短い区間をじっくり時間をかけて歩く、濃厚な「東海道歩き旅」。

第3木曜12:30~15:30
6か月4回
¥14,256円 税込 ¥880円 初日4/17

アートディレクター 幕内 政治さんの講座

都内画廊めぐり

東京は世界でも有数の画廊数を誇るアート都市です。講師の解説つきでじっくり鑑賞します。

第3水曜13:00~15:00
6か月5回
¥17,325円 税込 ¥1,100円 初日4/16

おいしいパン屋さんめぐり

月に一度の楽しみ!美味しいパン屋さんを探してみませんか?

★第2火曜 10:30~13:30
初日4/9
★第2金曜 10:30~13:30
初日4/11
各6か月6回
¥21,450円 税込 ¥1,320円

公開 おいしいパン屋さんめぐり (日本橋の東側エリア編)

ここ数年、注目のパン屋さんがオープンした日本橋の東側エリア。老舗や気鋭のベーカリーのお店を巡ります。

5/22(木) 11:00~13:00
¥3,850円 (会員 ¥3,300円)
¥55円 税込 ¥220円 税込 ¥100円

New 薫風のお江戸歩き2025

お江戸ウォーカー、演芸ライター 山口 則彦

わかりやすく面白い解説と共に講師がご案内します。火曜クラス<①飛鳥山〜王子>②駄駄木〜谷中③東京駅〜丸の内>、木曜クラス<①板橋宿>品川②千住宿>★火曜10:30~13:00 初日4/15
★木曜10:30~13:00 初日4/10
各3か月3回
¥9,900円 税込 ¥660円

東京のお菓子を歩く

製菓衛生師、JPCA認定パティシエーター・エキスパート 高 由貴子

江戸から続く和菓子、下町のおやつ、老舗のパンなど、「東京いとしの和菓子」の著者と訪ねます。

第4木曜11:00~13:00
6か月4回
¥14,784円 税込 ¥880円 初日4/24

フリーライター 千本木 亨雄さんの講座

大江戸グルメウォーキング

旧跡、名所を訪ね歩きながら江戸情緒を味わいます。話題のお店や老舗のお店へ立ち寄りします。

★第1水曜10:00~15:30
初日4/2
★第2水曜10:00~15:30
初日4/9
各6か月5回
¥18,700円 税込 ¥1,100円

大江戸グルメウォーキング・アンコール

18年目を迎える大江戸グルメウォーキング。ご要望にお応えし第1回目からのコースを廻ります。

★第3水曜10:00~15:30 初日4/16
★第4水曜10:00~15:30 初日4/23
各6か月5回
¥18,700円 税込 ¥1,100円

下町ウォーキング

東京下町には不思議がいっぱい。既定のルートにとらわれないユニークなコース取りで、新しい発見を。

第4月曜10:30~12:30
6か月5回
¥17,105円 税込 ¥1,100円 初日4/28

講談師と行く「昼飯前にひとつ旅」

講談師 神田 聖花

史跡めぐりを中心に、今昔さまざまな視点からよとした非日常を感じていただくのが目標です。

第1木曜 10:00~12:30
6か月5回
¥18,590円 税込 ¥1,100円 初日4/3

歩いて巡る和菓子店

フードライター、作家 中島 久枝

読売新聞タリコラム「甘味主義」執筆のフードライターが、とっておきの和菓子屋さんを案内します。

第2火曜13:30~15:00
6か月4回
¥12,760円 税込 ¥1,540円 初日4/8

文筆業、編集者、江戸文化研究家 酒井 茂之さんの講座

広重の「名所江戸百景」錦絵散歩

広重が描いた場所を訪ね、現代の風景と江戸の風景を対比、錦絵の解説を加えつつ江戸の風情に触れます。

第4火曜10:30~12:30
6か月5回
¥16,500円 税込 ¥1,100円 初日4/23

江戸・東京坂道ものがたり

坂道を歩きながら坂道の景観や形状に触れ、また坂名の由来を探り、巡ります。

第2金曜 10:30~12:30
6か月5回
¥16,500円 税込 ¥1,100円 初日4/11

『江戸名所図会』の地を巡る

江戸の地誌『江戸名所図会』に紹介されている現場を訪ね、江戸社会や人々の生活の様子などに触れます。

第1火曜10:30~12:30
6か月5回
¥16,500円 税込 ¥1,100円 初日4/1

漫談家 青空 遊歩さんの講座

New 江戸四宿と日本橋・ぶらり旅

品川、新宿、板橋、千住の四宿に日本橋で「上がり」です。ジョークを交えての案内が「ウォーキング漫談」と人気を集める青空遊歩さんと楽しくお散歩しましょう。

木曜10:30~12:30
6か月5回
¥19,250円 税込 ¥1,100円 初日4/10

New ぐるり山手線 30駅の旅・ホリデー

丸い緑の山手線～その駅名は知っていますか?降りたことのない駅がありでしょう。山手線30駅のうち毎回ひと駅の周辺を散策します。休日へ寄り道、裏道、回り道、楽しくお散歩しましょう。

第3日曜10:30~12:30
6か月5回
¥18,700円 税込 ¥1,100円 初日4/20

大江戸タイムスリップ・ウォーキング

江戸時代に発生した事件や出来事をテーマにそれらの現場や旧跡を訪ねます。

第3火曜10:30~12:30
6か月5回
¥16,500円 税込 ¥1,100円 初日4/15

江戸・東京橋ものがたり

現存する橋をはじめ、かつて江戸の町に存在した橋の痕跡を訪ね、橋にまつわる物語を探ります。

第3木曜10:30~12:30
6か月5回
¥16,500円 税込 ¥1,100円 初日4/17

編集者、トラベルライター 山田 うにさんの講座

大江戸遊歩術と老舗巡り

本シリーズでは「江戸名所図会」を主体にして東京のレトロ・史跡を訪ねます。

第4土曜10:00~13:00
6か月5回
¥17,875円 税込 ¥1,100円 初日4/26

大江戸散策と老舗めぐり

江戸や明治の残照を訪ねてぶらぶらと歩きます。ひと足のばてて郊外へも足を延ばします。

第1水曜10:00~13:00
6か月5回
¥17,875円 税込 ¥1,100円 初日4/2

事業企画・大手町スクール

お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301

国立劇場 プログラム付き
5月文楽公演「芦屋道満大内鑑」

人気のお稽古の菓子別れの段ほかが鑑賞できる第一部をプロデュースした大塚お徳なプランで観劇いただけます。

◆5/25(日) 11:00開演
◆9,500円 (会員9,000円) 1等席
◆会場:シアター1010(足立区文化芸術劇場)
(足立区・北千住)

3/20 初めての楽しいウクレレ	①③木 12:00
3/20 誰でも上級ウクレレ(個人レッスン)	①③木 13:05
3/19 はじめてのウクレレ	①③⑤水 10:30
満員 エンジェルハート個人	①③木 15:30
3/24 はじめてのハーブ	②④月 10:30
満員 月曜朝の月1ヴァイオリン	②日 10:30
3/25 夢のバイオリン 個人	②④火 12:30
3/27 ヴァイオリン 個人	②④木 18:30
二胡演奏講座 初級	②④土 16:40
3/21 昭和歌謡&ヴォイストレーニング	①③金 10:30
4/7 気軽にボイストレーニング個人	①③月 11:30
満員 やさしいヴォイストレーニング個人	②④月 15:30
3/21 ボイカル&ボーカルレッスン 個人	①③金 15:30
3/25 体幹・健康ボイストレーニング	④火 10:30
3/16	③日 10:30

4/6 声からトレーニングと歌で楽しくリフレッシュ	①③⑤日 10:15
3/31 誰でもできるヴォイストレーニング個人	①③月 14:00
3/26	②④水 10:30
3/20 たのしいボイストレーニング個人	①③木 10:15
満員	②④木 10:15
4/6 原曲でチャレンジオラのアリア・歌曲	④火 15:40
3/26 女性のための声楽	②④水 10:30
3/18 女声コーラスを楽しむ	①③火 13:15
4/13 うたえこぶす	②日 11:00
3/17 楽しいシャンソン	①③月 10:10
3/21 日本歌で聴くシャンソンと世界の歌	①③金 13:00
満員 世界のメロディー・シャンソン&満員 カンツォネ	①③金 15:15
満員 月曜シャンソン	①③月 14:00

4/1 カンツォネ&オペラアリア	①③火 15:15
3/22 初歩からのカンツォネ&オペラアリア	②④土 17:30
3/9 ハワイ語で歌うフラソング	②日 11:45
3/24 オールディーズを歌おう	②④月 10:15
4/12 みんなでポップスを歌おう!!	②土 15:00
4/6 SING&DANCE!宝塚を楽しもう	①③日 15:15
3/18 楽しいボサノバ	①③火 15:00
3/27 初心者の木曜ジャズボーカル	②④木 18:30
3/29 ジャズボーカルレッスン	①③土 16:00
3/29 土曜ジャズボーカルレッスン	①③土 18:30
4/3 洋楽&R-POPのヴォイストレーニングと歌唱指導	①③木 19:00
4/2 楽しいカラオケ個人レッスン	①③水 13:00
3/26 最新歌謡曲&ヴォイストレーニング	②④水 12:30
3/26 日曜の日の歌謡教室	④水 15:30
3/25 黒木美帆の歌謡教室	②④火 13:00
3/28 心で歌う最新演歌	②④金 13:00
3/23 心で歌う人生演歌 個人	①③日 16:00
3/29 ピアノで学ぶ最新演歌	①③土 13:00
4/19 楽しい「カラオケ演歌」3士	③土 15:30
3/28 手回しオルゴールの曲作り	②金 10:15
3/23 クラシック音楽&コンサート鑑賞入門	④日 10:30
3/28 メンソール・ピアノ名曲教室	②④金 10:45
3/24 心を響かすヴォイストレーニング	②④月 15:30

ダンス

3/27 美しいフォークダンス	木 12:15
3/25 カントリー・ラインダンス	②④火 13:30
3/29 MJBタップダンス	土 16:15
3/26 腰掛タップダンス®	②④水 14:25
3/29 やさしいジャズダンス	①③⑤水 10:15
4/7 ソウル&ディスコダンス	③月 13:00
4/13 なつかりのディスコダンス・ストレッチ	①③日 16:45
4/2 関こみのフラメンコ(初級)	①③水 15:15
3/19 関こみのフラメンコ(中・上級)	①③水 14:00
3/22 たのしいフラメンコ(中級)	土 10:30
3/28 趣味のフラメンコ入門(18時30分)	②④金 18:30
4/3 情熱のフラメンコ舞踊(入門)	木 19:00
3/24 アルゼンチン・タンゴ	②④月 19:00
3/25 スマイル・フラ(超入門クラス)	②④火 18:20
3/21 フラクラス・スタジオカルア	火 19:30
3/25 ビューティフルフラ	月 10:30
3/26 初めてのハワイアンフラ(シニアクラス)	水 12:30
3/25 美年からのフラダンス	火 15:30
3/27 くらげのフラダンス	木 15:30
3/23 カレイナ・早川川(SUNDAYフラ)	②④日 10:20
3/16 日曜日に楽しむフラダンス	①③日 15:00
3/23 カートー・エミのシニアフラ	②④日 13:15
3/25 くらげのフラダンス	②④火 15:40
3/22 ペリーダンス(未経験者)	②④土 10:30
3/17 初めてのアラビヤダンス	①③月 15:15
3/16 魅惑のアラビヤダンス	②日 11:00
3/17 アラビヤダンス(超入門)	①③⑤月 19:00
3/29 基礎からペリーダンス(入門クラス)	①③⑤土 18:30
3/29 インドムビーダンス	①③⑤土 10:10
4/3 初めてのジョージ・ダンサーズ	①③⑤土 14:30
4/13 韓国ラインダンス	②日 16:10
4/9	②④水 14:30
4/9	②④水 15:30
4/4 50歳からのK-POPダンス	①③金 14:30
4/6	①日 14:30
4/13	②日 14:30
4/6	①③日 17:00
4/9 K-POPダンス	②④水 19:00
4/4 SAM(TRF)の健康イメージダンス	②④水 12:00
4/4 SAM(TRF)のDancing The MeBody	①③金 12:10
4/14 50歳からの楽しいダンス教室	②④月 13:00
4/12 不思議で楽しい初めてのバントタイム	②④月 12:00
3/22 クラシックバレエ	土 16:30
3/26 大人のエレガントバレエ	水 10:20
3/25 美容クラシックバレエ	火 19:15
3/21 金曜クラシックバレエ	金 19:00

スポーツ・健康

4/21 月1日の楽しいピンポン	①月 12:45
3/18 SAMURAI 殺陣講座	①③火 19:00
3/20 殺陣道でリフレッシュ	①③⑤木 19:00
3/19 神道夢想流杖道入門	①③水 19:00
3/27	②日 12:00
3/23 忍法戸隠流道場	②④日 16:00
3/24 居合(柳生新陰流)入門	②④月 19:45
3/16	①③日 10:20
3/1 合気道	月 18:20
3/29 空手道	土 18:15
3/19 カンフー・マリッシュ	①③水 15:00
3/23 テンダー	②④日 17:30
3/18 デュー・変奏式シェイプアップワーク	①③火 12:50

～永遠の少女～ 田村セツコ流 おちめ生活 パート2

イラストレーター 田村セツコ

おしえてくれたわい
いっしょの絵で
世の女の子たちが
心をつかんだ田村
セツコさんがお茶
目楽しく生きるこ
つを軽妙に語る人
気講座の第2回目。

◆4/5(土) 13:00~14:30
◆3,740円 維持費220円

3/16 ウォーキングにおける歩き方のコツ	①③日 13:45
4/17 KIKU(効く)WALKING 姿勢が良くなる歩き方	①③木 13:00
3/27 中年の元氣な背骨&足腰体操	②④木 12:00
3/28 体の歪みを改善し、正しく歩ける体作り	②④金 14:15
満員 火曜ピラティスストレッチ	火 10:15
3/28 健康ストレッチ体操	金 10:30
3/21 らく楽ストレッチ	①③金 13:00
3/28 季節のグラスアート	②④金 14:30
3/20 シニアのこっこツボ筋力アップ体操	①③木 14:00
3/19 夜の美容パレエストレッチ	①③⑤水 19:15
3/21 美容パレエダイエット	①③⑤金 19:30
3/27 50歳から始めるピラティス	木 10:30
3/19 フォーミル予防のロコモ体操	①③水 15:15
3/28 寝たまま ゆらぎ体操	②④金 13:00
3/16 フルーツ&ソーファカービング	①③日 12:00
3/17 転倒防止に役立つ予防体操	①③月 12:30
3/19	①③水 12:15
3/24 ながらストレッチ(プレイバック宝塚)	②④月 14:30
3/21 リフレッシュストレッチ	①③⑤金 10:30
4/8 ライフキネティック®	②④火 13:00
4/3 「コロコロおもしろリズムトレーニング」	①③木 15:30
3/25 沈再平の気功法・太極拳	火 10:30
3/25 沈再平の気功法・太極拳入門	②④火 18:30
3/28 太極拳入門	②④金 19:15
3/27 19時から太極拳	②④木 19:00
3/24 はじめての楊名時太極拳	②④月 14:30
3/19 健康気功とやさしい太極拳	①③⑤水 13:30
3/23 伝統気功法と呼吸気功法	②④日 13:45
3/18 若者健康太極拳	①③木 10:30
3/26 心と身体にやさしいヨガ	水 12:00
3/29	土 13:00
3/29 美容健康ヨガ	①③土 13:00
3/22	②④土 13:00
3/25 らくらく広池ヨーガ健康法	火 14:45
3/28 らくらく広池ヨーガ健康法 入門	②④金 12:30
3/23 ボディメンテナンスヨガ(女性専科)	日 10:15
3/24 友永ヨーガ	月 10:30
3/25 マインドフルネス瞑想	②④火 11:45
3/20 スッキリヨガ	①③水 13:30
3/20 ボディメイクヨガ	①③木 19:00
3/26 誤えん防止 ボイスサイズ®	②④火 14:00

3/26	②④水 13:00
3/29	①③土 13:00
3/22	②④土 13:00
3/25 らくらく広池ヨーガ健康法	火 14:45
3/28 らくらく広池ヨーガ健康法 入門	②④金 12:30
3/23 ボディメンテナンスヨガ(女性専科)	日 10:15
3/24 友永ヨーガ	月 10:30
3/25 マインドフルネス瞑想	②④火 11:45
3/20 スッキリヨガ	①③水 13:30
3/20 ボディメイクヨガ	①③木 19:00
3/26 誤えん防止 ボイスサイズ®	②④火 14:00

工芸

3/27	木 10:30
3/27 たのしい陶芸	木 18:30
3/28	②④金 10:30
3/28 手作り陶芸	②④金 13:00
3/29	①③土 10:30
3/27	木 13:00
3/27 土に親しむ陶芸	①③水 13:00
3/27	①③木 13:00
3/25 内川陶芸	火 10:30
3/25	②④火 10:30
— かわいいミニチュアフード(基礎) —	①木 10:15
3/25 やさしいトールペイント	②④火 13:00
3/29 オンダ サンス フォークアート(花のペインティング)	①③木 10:15
4/18 金曜入門(午前)	③金 10:10

13世紀モンゴロ・インパクトと『ロマンズ』の夢

13世紀のモンゴルの襲来を巡って、各国で様々な逸話が生まれました。この講座では、いずれもモンゴロ・インパクトの時代を舞台とする、小説『斜陽の国のロマンズ』の著者である並木陽次さんと、

◆4/26(土) 13:00~14:30
◆4,070円 (会員 ¥3,520円) オンライン ¥2,750円
ともに1週間のアーカイブ配信付き 各維持費220円

4/18 金曜入門(金)	③
--------------	---