

お散歩しましょう！～野外講座特集～

※ 9月まで満員の講座も掲載しています。定員の空き状況についてはお問い合わせください。

季節を楽しむ山散歩

登山ガイド、ライター 西野 淑子
関東一円のハイキングコースの中から、花や紅葉、新緑など「季節感を楽しめる」ことを重視した講座です。歩行時間2～2.5時間の標高の低い山や丘陵を、景色を楽しみながらゆっくり歩きます。
金曜10:00～12:30
6か月3回 金 11,880円 金 660円 金 300円
初日11/28

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巡ります。
第2土曜13:00～16:00
6か月3回 金 11,550円 金 660円
初日10/11

吉田悦花の俳句さんぽ

月刊俳句誌「炎環」前編集長、神田維学大学最高顧問 吉田 悦花
散策して、俳句を詠み、さらに句会という、欲ばりな俳句さんぽです。
第2火曜12:30～15:00
6か月6回 金 21,450円 金 1,320円
初日10/14

訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪

歴史紀行者 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6回 金 23,760円 金 1,320円
初日10/4

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、秀明大学非常勤講師 鎌田 正男
千葉県を中心に東京・埼玉の名所を訪ねます。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。
第1土曜10:00～15:00
6か月5回 金 19,250円 金 1,100円
初日10/2

歩き旅応援 岡本 永義さんの講座

古地図と浮世絵でめぐる東京
古地図を見ながら歩き、目の前の風景を浮世絵や古写真と見比べ、現在の町のルーツを探ります。
第4火曜10:00～13:00
6か月6回 金 21,384円 金 1,320円
初日10/28

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 金 14,256円 金 880円
初日10/16

江戸「それホント？」めぐり

江戸歴史研究家 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む吧。
第2水曜10:30～13:00
6か月6回 金 21,450円 金 1,320円
初日10/8

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6回 金 23,760円 金 1,320円
初日10/25

都内画廊めぐり

アートディレクター 幕内 政治さんの講座
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 金 17,325円 金 1,100円
初日10/15

おいしいパン屋さんめぐり

話題の店ながら、まだ知られていないお店まで、実際に足で稼いだ情報をもとにお教えします。
★第2水曜10:30～13:30 初日10/8
★第2金曜10:30～13:30 初日10/10
各6か月6回 金 21,450円 金 1,320円
初日10/15

ミュージカル「コーラスライン」日本特別公演

今、あらたな伝説がはじまる！「コーラスライン」が50年の時を経て、日本特別来日公演決定！2024年に英国で大成を収めた新・演出版。アム・パーク（バー）出演！公演前の見どころ解説付き。
◆9/17(水) 10:20集合（レクチャー会）13:30開演
◆18,000円 15:30集合と公演プロデューサーレクチャー会付き
◆会場:東京建物 Brillia HALL（東京・池袋）レクチャー会とは市区民センター（同）

9/25 ヴァイオリン 個人 ②④木 18:30	9/24 腰掛タップダンス* ②④水 10:25	9/28 忍法戸隠流道場 ②④日 16:00	9/26 ②④金 10:30	9/22 ハーゲン&アル ②④月 10:15	9/21 1月目の「おたけ」から始める手話入門 ③日 10:15	9/27 名庭園探訪 ④土 10:00
二胡演奏講座 中級 ②④土 15:40	9/27 土曜シアターダンス 土 14:15	9/22 居合（柳生新陰流）入門 ②④月 19:45	②④金 13:00	9/22 アーデン・リトル ②④月 12:40	9/30 手話ダンス（入門） ①③火 12:10	9/17 都内画廊めぐり ③水 13:00
9/27 二胡演奏講座 初級 ②④土 16:40	9/17 やさしいジヤズダンス ①③⑤水 14:45	9/20 合気道 月 18:20	③金 10:30	9/27 手話教室（経験者中級クラス） ②土 19:30	9/27 手話教室（経験者中級クラス） ②土 19:30	9/10 おいしいパン屋さんめぐり ②金 10:30
9/19 タンバラムを奏でよう ①③金 10:15	9/15 ウウル&ディスコダンス ③月 13:00	9/29 空手道 土 18:15	木 13:00	9/25 親しむ陶芸 ④木 10:30	9/25 親しむ陶芸 ④木 10:30	9/28 草花・樹木と語る旅 日 10:30
9/23 親指で奏でる癒しの音 カリナバ ②④火 13:30	9/14 ソウル&ディスコダンス（増設クラス） ②日 16:45	9/17 空手道 土 18:15	①③木 13:00	9/17 津軽とごん刺し ③水 10:30	9/17 津軽とごん刺し ③水 10:30	四季の鎌倉 自然散策 ①金 10:30
9/19 はじめてのカリナバ ①③金 11:30	9/14 うちのディスコダンス・ストリート ①③水 10:30	9/17 空手道 土 18:15	①③木 13:00	9/17 津軽とごん刺し ③水 10:30	9/17 津軽とごん刺し ③水 10:30	満員 大江戸グルメウォーキング ①水 10:00
9/23 みんなで奏でるミュージックベル ②④火 13:30	9/17 蘭ごみのフラメンコ（中上級） ①③水 14:00	9/28 テコンドー ②④日 17:30	①③木 13:00	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸グルメウォーキング・アンコール ④水 10:00
9/30 美しい遊歩の音色 トーンチャイム ①③火 10:15	10/8 蘭ごみのフラメンコ（入門・初級） ②④水 15:20	9/21 ウォーキングにおける歩き方のコツ ①③日 13:45	①③木 13:00	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/27 歌を歌う人たちのヴォイストレーニング ④土 15:00	10/8 蘭ごみのフラメンコ（中級） ②④水 15:20	10/2 KIKU（効く）WALKING（効く）良くなる歩き方 ①③木 13:00	②④火 13:00	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 東京のお菓子を歩く ③木 11:00
9/26 歌が好きな人たちのヴォイストレーニング ②④金 16:00	9/26 趣味のフラメンコ入門（18時30分） ②④金 18:30	9/25 中高年の元氣な背骨&足腰体操 ②④木 12:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 下町ウォーキング ④月 10:30
9/19 昭和歌謡&ヴォイストレーニング ①③金 10:30	9/25 情熱のフラメンコ舞踊（研究科） 木 19:50	9/18 阿波流リ体操 ①③⑤木 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 歩いて巡る和菓子店 ④火 13:30
満員 気軽にボイストレーニング個人 ①③月 11:30	10/2 情熱のフラメンコ舞踊（入門） ②木 19:20	9/16 阿波流リ体操 ①③⑤木 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/4 講座訪ねて行く「昼飯前にひとっ旅」 ①木 10:00
満員 やさしいヴォイストレーニング個人 ①③月 15:00	9/22 アルゼンチン・タンゴ（基礎） ②④月 17:00	9/16 阿波流リ体操 ①③⑤木 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 懐かしい町この歌「東京さんぽ」 ③木 10:30
9/19 ボイス&ボカールレッスン 個人 ①③金 15:30	9/22 アルゼンチン・タンゴ ②④月 19:00	9/30 火曜ピラティスストレッチ 火 10:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	大江戸遊歩術と老舗めぐり ①土 10:00
9/21 声かきかきで歌上手になるレッスン ①③⑤日 10:15	10/14 スマール・フラ（超人間クラス） 火 18:20	9/19 健康ストレッチ体操 金 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 東海道の歩き旅 ③木 11:00
9/28 誰でもできるヴォイストレーニング個人 ②④日 14:00	9/30 フラクラス・スタジオカルア ④火 18:30	9/19 らく楽ストレッチ ②④金 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/15 誰でもできるヴォイストレーニング個人（月曜） ①③月 13:00	9/29 ピューティフルフラ 月 10:30	9/26 ミクロモザイク ①日 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/24 女性のための声楽 ②④水 18:30	9/17 初めてのハワイアンフラヒコアラス 水 12:30	9/18 シニアのこっこ筋力アップ体操 ①③木 14:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/16 女性コースを楽しく ①③火 13:15	9/25 実年からのフラダンス（木） 木 15:30	9/17 夜の美容バリエイション ①③⑤水 19:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/14 うたごえ広場 ②日 11:00	9/30 実年からのフラダンス（火） 木 15:30	9/16 美容バリエイション ①③⑤水 19:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/15 楽しいシャッソ ①③月 10:10	9/28 カレイエ早川SUNDAYフラ ②④日 10:20	9/25 50歳から始めるピラティス 木 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/19 日本語で歌うシャッソと世界の歌 ①③金 13:00	9/21 日曜日に楽しむフラダンス ①③⑤日 15:15	9/17 フレイリ予防のロコモ体操 ②④水 15:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/19 世界のメロディー・シャッソ&カンゾーネ ②④土 13:00	9/16 女性コースを楽しく ①③火 13:15	9/26 寝たまま ゆらぎ体操 ②④金 13:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
月曜シャッソ ①③月 14:00	9/14 うたごえ広場 ②日 11:00	9/21 一本道下駄ウォーキング ①③日 12:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
10/7 カンゾーネ&オペラアリア ①③火 15:15	9/15 楽しいシャッソ ①③月 10:10	9/15 転倒防止に役立つ予防体操 ①③水 12:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/27 初歩からのカンゾーネ&オペラアリア ②④土 17:30	9/22 オールディーズを歌おう ②④月 11:45	9/22 美姿勢ウォーキング ②④月 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
10/12 ハワイ語で歌うフラダンス ②④日 11:45	9/22 オールディーズを歌おう ②④月 11:45	9/19 リフレッシュストレッチ&ウォーミングアップダンス ①③⑤金 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/22 オールディーズを歌おう ②④月 11:45	10/11 みんなでポップスを歌おう!! ②土 15:00	10/14 初心者のためのピラティスストレッチ ②④火 11:50	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
10/11 みんなでポップスを歌おう!! ②土 15:00	9/21 SING&DANCE!宝塚を楽しもう入門 ①③日 16:40	9/18 【ココロもボディも語る】トランスフォーメーション ①③木 15:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/21 SING&DANCE!宝塚を楽しもう ①③日 15:15	9/24 魅惑のアラビヤダンス ②④水 19:00	9/29 姿勢改善 エクササイズ体操 ①③⑤月 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/16 楽しいボサノバ ①③火 15:00	9/24 魅惑のアラビヤダンス ②④水 19:00	10/9 骨盤調整リンパストレッチ ②④木 14:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/25 初心者の木曜ジャズボカール ②④木 18:30	9/29 アラビヤダンス（初級） ③⑤月 19:00	9/25 楽しくはじめるピラティス（入門） ②④木 10:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/20 ジャズボーカルレッスン ①③土 16:00	10/6 初めてのアラビヤダンス（超入門） ①③⑤月 15:00	10/14 マットピラティス ②④火 18:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/20 土曜ジャズボーカルレッスン ①③土 18:30	9/29 アラビヤダンス（初級） ③⑤月 19:00	9/26 沈再平の氣功法・太極拳入門 ②④火 18:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/18 洋楽&POPSのヴォイストレーニング&歌謡指導 ①③木 19:00	10/12 50歳から始めるピラティス（入門クラス） ①③⑤月 16:15	9/26 太極拳入門 ②④金 19:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/24 音楽基礎講座 ①木 15:15	9/14 50歳からの韓国ロックスダンス（2日） ②日 13:15	9/25 19時からの太極拳 ②④金 19:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
10/2 最新録音曲とヴォイストレーニング ②④水 12:30	10/8 K-POPダンス ②④水 19:00	9/22 はじめての楊名時太極拳 ②④月 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/23 初めてのカラオケ ②④火 15:30	9/20 インドムービーダンス ①③土 10:10	9/17 健康氣功とやさしい太極拳 ①③⑤水 13:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/23 黒木美穂の歌謡教室 ②④火 13:00	10/13 バイナリ古典舞踊 カタリ ②④月 10:20	9/23 沈再平の氣功法・太極拳入門 ②④火 18:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
心で歌う最新演歌 ②④金 13:00	9/22 クラシックバレエ 土 16:30	9/26 太極拳入門 ②④金 19:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
心で歌う人気演歌 個人 ②④日 16:00	10/1 コアヒートインナーボディを目標そう ①③⑤水 10:30	9/25 19時からの太極拳 ②④金 19:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
ピアノで学ぶ最新演歌 ①③土 13:00	10/8 ピューティフルバレエで美しく ②④水 10:30	9/22 はじめての楊名時太極拳 ②④月 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
楽しいカラオケ演歌3土 ③土 15:30	9/22 クラシックバレエ 土 16:30	9/17 健康氣功とやさしい太極拳 ①③⑤水 13:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
懐かしの昭和歌謡をピアノ伴奏で歌おう ②木 14:00	10/2 バストマイで表現しよう ②④月 12:00	9/23 沈再平の氣功法・太極拳入門 ②④火 18:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
10/10 手回しオルゴールの曲作り ②金 10:15	9/27 クラシックバレエ 土 16:30	9/26 太極拳入門 ②④金 19:15	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/28 クラシック音楽の楽しさ ④日 10:30	10/1 コアヒートインナーボディを目標そう ①③⑤水 10:30	9/25 19時からの太極拳 ②④金 19:00	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/26 メンタルアロマ名曲教室 ②④金 10:45	10/8 ピューティフルバレエで美しく ②④水 10:30	9/22 はじめての楊名時太極拳 ②④月 14:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/22 心を癒やすヴォイストレーニング ②④月 15:30	9/22 クラシックバレエ 土 16:30	9/17 健康氣功とやさしい太極拳 ①③⑤水 13:30	①③金 10:15	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	9/24 手縫い仕立ての刺し子 ③火 10:30	満員 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00

スポーツ・健康

10/6 月1回の楽しいピンポン ①月 12:45	9/25 たのしい陶芸 木 10:30
10/7 SAMURAI 殺陣講座 ①③火 19:00	9/25 大江戸散策と老舗めぐり ①土 10:00
9/17 クラシックバレエ 初級 ①③水 19:00	
9/17 神道夢想流杖道入門 ②日 12:00	

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ます。
★第1水曜10:00～15:30 初日10/1
★第2水曜10:00～15:30 初日10/8
各6か月5回 金 18,700円 金 1,100円

大江戸グルメウォーキング・アンコール

「大江戸グルメウォーキング」を最初に戻って歩きます。無理なものを入れ替えたり省略して行います。
★第3水曜10:00～15:30 初日10/15
★第4水曜10:00～15:30 初日10/22
各6か月5回 金 18,700円 金 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ずに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 金 17,105円 金 1,100円
初日10/27

公開 鳥屋重三郎 ゆかりの地を歩く

◆吉原編
浅草から吉原まで、鳥屋重三郎の場所や吉原の歴史を訪ねながら歩きます。浅草駅集合、解散は三ノ輪駅です。
10月9日(木) 10:00～12:00

◆日本橋編

鳥屋は天明3年（1783）