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

40th ANNIVERSARY

☎03-3870-2061

ホームページで検索

## 受講者募集中　2026年1月期

よみうりカルチャー北千住　検索　kitasenju@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　維 維持費　教 教材費　保 保険料

### 公開 魅力発見! 北の近江　グルメ紀行

漫画「孤独のグルメ」原作者　久住 昌之
料理研究家　かわごえ 直子

雄大な琵琶湖と山々が織りなす絶景が広がる滋賀県。中でも湖北エリア（長浜市、高島市、米原市）は美しい自然とともに豊かな食材に恵まれ、見どころも満載です。漫画「孤独のグルメ」の原作者・久住昌之さんと料理研究家のかわごえ直子さんが、滋賀北部の旅と食、地元食材を使った料理メニューなどを楽しいトークと画像で紹介します。アンケートに答えると滋賀県の食材が当たるプレゼント企画もあります。（主催：滋賀県）

3/7（土）16:00～17:30　受1,760円 維220円

### 公開 ぐるり船橋ケイバ& 来賓室でレクチャー

競馬ユーチューバー　ショコ壱番屋

2025年3月に全面リニューアルした船橋競馬場に来場いただき、パドック、スタンド席など競馬場内の施設をご案内します。施設をご覧いただいた後は来賓室に移動して競馬新聞の見方や馬券の買い方などを、競馬ユーチューバーとして活躍するショコ壱番屋さんがレクチャーします。場内グルメも紹介します。レクチャー後は来賓室で1R～3Rを観戦します。

1/20（火）14:00～16:00　受3,850円 維220円 保100円

来賓室　※イメージ

### New なべやかんの「笑って鍛える ボディメイク」教室

タレント、全日本パワーリフティング王者
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力トレーニングに取り組んできたなべやかん氏。本講座では、笑いを交えた軽妙なトークと実践的な運動指導を融合させ、「楽しく・無理なく・続けられる」体づくりを目指します。

第2·4火曜13:30～15:00
3か月6回 受23,100円 維2,310円
初日1/13　事前体験 12/23

### 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せ健康!

第1·3·5 木曜14:30～15:45
3か月6回
受21,780円 維2,310円
初日·事前体験 1/15

### 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地よく参加できる初心者向けのレッスンです。

第2·4木曜10:30～11:30
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日·事前体験 1/8

### 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

呼吸を意識してリンパストレッチをする事で、老廃物の排出を助け血流を良くし、疲労回復、筋肉の柔軟性を高め、体のバランスを整え怪我予防効果も期待できます。

第2·4木曜14:00～15:00
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日·事前体験 1/8

### New マットピラティス

バレエ講師、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。背骨の動きやインナーマッスルに意識を向けていきます。

第2·4火曜18:00～19:00
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日·事前体験 1/13

## 公開講座

1回から数回完結型の講座です。会員の方も初めてよみうりカルチャーをご利用の方も、どなたでもご受講いただけます。よみうりカルチャー会員の方は受講料が割引になる講座もあります。教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。

### 公開 マンホールカードの世界

マンホールカード振興財団　代表理事　那須 基

今、日本中でブームとなっているマンホールカード。地域の自然や文化、アニメなどのユニークなデザインが描かれたマンホール蓋がカードになりました。その魅力について、マンホールカードの制作責任者がお話しします。みんなと一緒にマンホールカードの魅力に触れ、楽しんでみませんか?

※マンホールカードになっているマンホール蓋（福島市）

1/25（日）10:30～12:00
受3,300円 維220円

### 公開 「老後にトクする　お金の教養講座」

人気のファイナンシャルプランナー

人生100年時代を楽しく安心して暮らすために正しい知識を身につけましょう! 上手なお金の増やし方、守り方を、お金のプロがやさしく伝授します。お菓子のお土産付き。

1/7（水）15:30～17:30
受 無料　要事前申込

### 公開 笑顔は宝です 般若心経の教え

奈良薬師寺長老　加藤 朝胤

笑顔は何処から生まれてくるのでしょうか。笑顔を見て腹を立てる人はいません。笑顔は自らが作るもの。お釈迦様は幸せになる方法をやさしくお導きくださいます。

3/8（日）14:00～15:30
受2,750円 維220円

### 公開 カカオ豆からはじめる チョコレートづくり

チョコレートの専門家　島 雄嗣

カカオ豆の状態から板チョコレートを作ります。

3/20（金）
13:00～15:00
受3,850円（会員3,300円）
教3,300円
維220円

### 公開 バレンタインに贈る ご褒美ワイン

ジョージアワイン生産者　本間 真理子

8000年の歴史から「永遠の愛を誓うワイン」と称されるジョージアワインを自分へのご褒美に。

2/10（火）13:30～15:00
受4,290円（会員3,740円） 教1,650円 維220円

## 年末年始を楽しもう

### 公開 サンタを描こう

チョークアートインストラクター　町田 美佐

オーストラリア発祥のチョークアート。黒板に指を使ってカラフルなチョークで描きます。

★12/13（土）10:30～12:30
★12/17（水）18:00～20:00
各受3,575円 教600円 維220円

### 公開 ルノルマンカード個人鑑定

鑑定士　さてら

オーストリア·ウィーン発祥、美しい絵柄のルノルマンカードで貴方の2026年を占います。個人鑑定15分。

1/25（日）15:00～17:00
受3,300円（会員2,750円） 維220円

### 公開 おいしいパン屋さんめぐり（シュトーレン食べ比べ編）

アートディレクター　幕内 政治

ドイツの伝統的な発酵菓子シュトーレンを10種類ほど試食し、お店ごとの味わいの違いを楽しむ。

12/3（水）15:30～17:00
受3,630円（会員3,080円）
教1,100円 維220円

### 公開 プリザーブドリーフで作る お正月リース

Flower sweet主宰　石川 千恵

プリザーブドのリーフを使ったお正月に飾る和風リースを作ります。



★12/15（月）13:00～15:00
★12/20（土）10:30～12:30
各受3,740円（会員3,190円）
教3,822円 維220円

### 公開 お正月のモダン盆栽

琳葉盆栽教室主宰　岸本 千絵

現代のインテリアにも合うモダン盆栽でお正月飾りを作ります。



12/26（金）
13:00～15:00
受3,960円
教8,800円
維220円

### 公開 未生流いけばな　お正月飾り

未生流師範　大川 康甫

いけばなの超初心者でも大丈夫です。ナチュラル、シンプルに仕上げます。手作りのお正月飾りで、華やかな新年を迎えませんか?



12/20（土）10:30～12:30
受3,740円（会員3,190円）
教3,300円 維220円

### 公開 羊毛フェルトで干支飾り（午）

中山みどり監修認定講師　江村 香織

ふんわり優しい素材の羊毛を専用針（ニードル）でチクチクチク。2026年の干支は「午」です。

12/22（月）13:00～16:00
受3,850円 教1,760円 維220円

### 公開 消しゴムはんこで作る 布製バッグ

JESCA認定　上級クリエイター
消しゴムはんこ作家　Ene（えね）

消しゴムはんこを作り、布製バッグにはんこを押して、かわいく素敵なオリジナルバッグを作ります。

1/30（金）13:00～14:40
受3,850円（会員:3,300円）
教700円 維220円

### 公開 香取・鹿島の両神宮へ 初詣&佐倉散策 ～JR鹿島線·絶景の北浦鉄橋と鰻料理も体験

千葉地理学会元会長　鎌田 正男

房総の地理歴史の専門家で町歩きの達人と一緒に、祈りと学びとグルメの楽しい旅を楽しみましょう!

1/8（木）9:30～17:30（現地集散）
受4,400円 教550円 維220円 保100円

### 公開 カラフルまねきねこをつくろう!

東京未来大学 通信教育課程 特任教授　森高 光広

かんたんな紙ねんどで形づくり!色ペンで自由に着色!楽しく制作! じぶんだけの作品にしあがります。

12/21（日）10:30～12:00
受3,300円 教600円 維220円

### 公開 こどもの書き初め対策講座

筆画師　築地 恵子

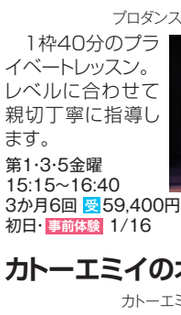
新しい年を迎える前に、書き初めに挑戦してみましょう。冬休みの課題にも対応します。

12/26（金）15:00～16:30
受2,750円 維220円

### 公開 「考えるヒント」を学ぶ 哲学入門

哲学者　小川 仁志

哲学とは、考えるヒントを学ぶこと。哲学者の考え方を学ぶことで、自分の考えを深めていきます。



1/24（土）13:00～16:00
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 書道入門

書家　小林 蒼雲

書道の基本を学びながら、ゆるっと楽しく書いてみませんか? 筆ペンで書く年賀状の書き方も教えます。

1/10（土）13:00～16:00
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 水墨画入門

水墨画家　小林 蒼雲

水墨画の基本を学びながら、ゆるっと楽しく描いてみませんか? 筆ペンで描く年賀状の描き方も教えます。

1/10（土）16:30～19:30
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 篆刻入門

篆刻家　小林 蒼雲

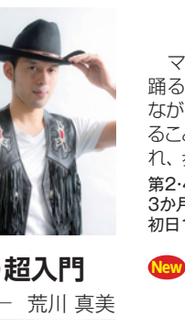
篆刻の基本を学びながら、ゆるっと楽しく彫ってみませんか? 篆刻で作る年賀状の作り方も教えます。

1/10（土）19:00～21:00
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 篆刻入門 2

篆刻家　小林 蒼雲

篆刻の基本を学びながら、ゆるっと楽しく彫ってみませんか? 篆刻で作る年賀状の作り方も教えます。

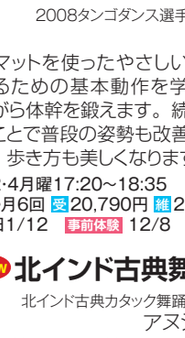


1/11（日）13:00～16:00
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 篆刻入門 3

篆刻家　小林 蒼雲

篆刻の基本を学びながら、ゆるっと楽しく彫ってみませんか? 篆刻で作る年賀状の作り方も教えます。



1/11（日）16:30～19:30
受3,850円 維220円

### 公開 ゆるっと楽しむ 篆刻入門 4

篆刻家　小林 蒼雲

篆刻の基本を学びながら、ゆるっと楽しく彫ってみませんか? 篆刻で作る年賀状の作り方も教えます。

1/12（月）13:00～16:00
受3,850円 維220円

### New はじめての胡弓（おわら胡弓）

(株)楽家·認定講師　小林 寿枝

日本の伝統楽器・胡弓の演奏を通した自分づくり・仲間づくりを、(株)楽家・講師陣が指導します。初心者の方、大歓迎です。

講師代表·舘谷 美里

第3土曜18:00～19:30
3か月3回 受13,200円 維1,155円
初日·事前体験 1/17

### いきいき和太鼓

和太鼓奏者　TAKERU

バチの握り方、構え方を中心とした基礎打ちから始め、創作太鼓に挑戦していきます。

第1·3日曜
18:40～20:10
3か月5回 受16,500円 維1,925円　初日1/18
事前体験 12/21

### 観世流謡曲

観世流能楽師、日本能楽会会員、重要無形文化財指定保持者　髙梨 良一

お能は日本の伝統文化。興味をもったその日から年齢を問わずにじっくり取り組むことができる奥の深い世界です。

★(初級)木曜14:50～15:30
★(中級)木曜13:30～14:10
3か月10回 受37,400円 維3,850円
初日1/8　事前体験 12/18

### New 熱くなれ! 競技かるた

全日本かるた協会　専任読手　五味 朋子

アニメ、映画、ドラマでも有名になった「競技かるた」を始めませんか。初心者でも年齢問わず楽しめます。

第2·4日曜17:00～18:30
3か月6回 受23,100円 維2,310円
初日·事前体験 1/11

### New 社交ダンス（プライベートレッスン）

プロダンスインストラクター　佐藤 光彦

1枠40分のプライベートレッスン。レベルに合わせて親切丁寧に指導します。

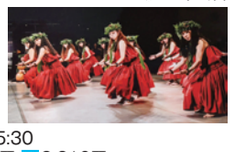


第1·3·5金曜
15:15～16:40
3か月6回 受59,400円 維2,310円
初日·事前体験 1/16

### カトーエミイのオンリーベーシック

カトーエミイ舞踊塾フラアーツ　専属講師　ハーラニ 戸沼

ハワイの打楽器［イプヘケ］を用いて伝統的で優雅な力強いベーシックステップから学びます。



第2·4日曜14:40～15:30
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日1/11　事前体験 12/14

### New 50歳からのK-POPでダイエット

よみうりカルチャー講師　洪 載善

人気のK-POPに合わせて楽しく体を動かしながらダイエット。中高年向けの新しいダンス講座です。

第1·3·5金曜
17:00～18:00
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日·事前体験 1/16

### New 美しい癒やしの音色 トーンチャイム

全日本ミュージックベル連盟認定講師　森岡 昌子

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す。柔らかく、やさしい音色で余韻が長く続きます。

第1·3木曜10:30～12:00
3か月6回
受21,120円 維2,310円
初日·事前体験 1/15

### ゴスペル

ボイストレーナー　MIKKO

自由に楽しく、自分らしく!をモットーに、歌好きな方で集うゴスペル教室です。

第1木曜15:15～16:30
3か月2回
受6,600円 維770円
初日·事前体験 2/5

### 心躍る津軽三味線

津軽三味線工藤流師範　中島 るり

津軽三味線を弾いてみませんか。勇壮な音色が聴く人を魅了する津軽三味線は近年若者からシニアまで大人気です。

第3日曜13:00～14:15
3か月3回
受9,900円 維1,155円
初日1/18　事前体験 12/21

### 藤間流・日本舞踊

日本舞踊協会会員　藤間流師範　藤間 勘七彌

格調高い芸風を、わかりやすい小物から指導していきます。専科は個人レッスンです。

火曜13:00～15:00
3か月7回 受28,105円 維2,695円　初日1/13
事前体験 12/16

### 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せんか。

聖学院大学チャペル（内部）

第3土曜
13:00～14:30
3か月3回 受12,210円 維1,155円
初日·事前体験 1/17

### 「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見つけて、ぜひ楽しく創作しましょう。



第1月曜10:30～12:00
3か月3回
受11,550円
維1,155円
初日·事前体験 1/5

### カントリーラインダンス

HOWDYカントリーダンサーズ
インストラクター　飯塚 友浩

カントリーの音楽を味わいながら、楽しく踊りましょう!



第2·4火曜14:30～16:00
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日1/13　事前体験 12/9

### 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月曜13:20～14:20
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日·事前体験 1/12

### New 初めて学ぶクラシック音楽の魅力

音楽プロデューサー　佐藤 浩士

初心者の方へ向けてクラシックの魅力をわかりやすく解説します。作曲者や時代背景まで幅広く学びます。

第4日曜10:30～12:30
3か月3回
受10,395円 維1,155円
初日·事前体験 1/25

### New 声ぢからを磨いて 歌上手になるレッスン

声ぢから道場代表、ボイスレッスン講師　佐藤 慶子

体や喉に負荷をかけずに自然と声を出せるようになるためのトレーニングを行い、どんな場面でもしっかりと話し歌えるようになりましょう。

第1·3·5日曜10:15～11:45
3か月6回
受21,780円 維2,310円
初日·事前体験 1/18

### 粋な唄・三味線

端唄根岸師範　根岸 悦弥

「梅は咲いたか奴さん」粋な都々逸などをお稽古します。唄も三味線も初めての方大歓迎です。

第2·4水曜13:00～14:00
3か月6回
受19,800円（唄のみ）、23,100円（両稽古）
維2,310円
初日1/14　事前体験 12/24

### 藤川流・新舞踊

日本舞踊藤川流家元　藤川 澄十郎

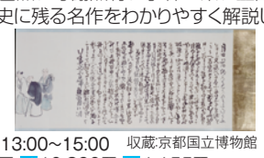
新舞踊と古典舞踊を通して役柄の解釈、身体の使い方、所作、自己表現、目遣い、呼吸法などを学びます。

★(新舞踊)金曜13:40～15:10
3か月10回 受33,000円 維3,850円
初日1/9　事前体験 12/19
★(古典舞踊)第2·4木曜13:15～14:45
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日1/8　事前体験 12/25

### 松尾芭蕉と古典の俳句に親しむ

「海光」代表　林 誠司

松尾芭蕉、与謝蕪村、小林一茶、正岡子規など俳句史に残る名作をわかりやすく解説します。



収蔵:京都国立博物館

第1月曜13:00～15:00
3か月3回 受10,890円 維1,155円
初日·事前体験 1/5

### 読み聞かせとお話の達人になろう

声とことばの研究会代表　根岸 純子

「声に出して語ることの楽しさを!」絵本の読み聞かせ、お話し会のプログラムのつくり方、物語の朗読等、言葉を声に出して伝えるために必要なことを実践形式で講座を進めていきます。

第1·3·5月曜10:30～12:30
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日·事前体験 1/19

### New アルゼンチン・タンゴ（基礎）

2008タンゴダンス選手権アジア大会チャンピオン
大矢 英一郎

マットを使ったやさしいストレッチから始め、踊るための基本動作を学びながら体幹を鍛えます。続けることで普段の姿勢も改善され、歩き方も美しくなります。



第2·4月曜17:20～18:35
3か月6回 受20,790円 維2,310円
初日1/12　事前体験 12/8

### 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 エーカナーヤカ

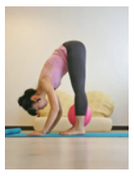
心地良いインドの音楽に包まれながら足鈴が奏でる独特のリズム、流れるような動きや素早いターン、情熱的なステップを練習していきます。

第2·4月曜10:20～11:35
3か月5回 受16,500円 維1,925円
初日·事前体験 1/12

### KayanoBalletStudio（代表）バレエ教師兼ダンサー　河合 かや野さんの講座

#### コアトレでインナービューティを目指そう

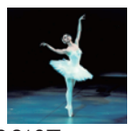
エクササイズボールやタオルを使い、体のインナーマッスルを整えながら強くし、美しい姿勢としなやかな身体を作ります。



第1·3·5水曜10:30～11:50
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日1/7　事前体験 12/17

#### ビューティバレエで美しく

未経験の方やバレエを再開したい方にも安心な入門編です。基礎から学んでいきましょう。



第2·4水曜10:30～11:50
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日1/14　事前体験 12/24

### 外国語

★ 入門　★★ 初級1　★★★ 初級2　★★★★ 中級

#### New 夜の英会話初級★★

よみうりカルチャー講師
ダミアン ベイフォード

A·Bの2クラスあり、お休みした場合はもう一つのクラスで補講が受けられます。お勤めで忙しい方にお勧めのクラスです。

★(A)第1·3木曜19:00～20:30
初日1/15　事前体験 12/18
3か月5回
受17,325円 維1,925円
★(B)第2·4金曜19:00～20:30
初日1/9　事前体験 12/12
3か月6回
受20,790円 維2,310円

よみうりカルチャー講師
ファン カスティーヨさんの講座

#### STEP UP英会話初中級

★★★
月曜15:00～16:30
3か月10回
受36,850円
維3,850円
初日1/19　事前体験 12/22

#### 実力UPの英会話中上級

★★★★
金曜10:30～12:00
3か月10回
受36,850円 維3,850円
初日1/23　事前体験 12/19

#### シニアのための英会話入門~初級★★

よみうりカルチャー講師
前田 由里

第1·3·5火曜10:30～12:00
3か月5回
受16,500円 維1,925円
初日1/6　事前体験 12/16

#### サタデー·トラベル·イングリッシュ★★

よみうりカルチャー講師
ケビン マッカロク

第2·4土曜10:30～12:00
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日1/10　事前体験 12/27

#### New 月1回金曜の韓国語入門★～

駿台外語&ビジネス専門学校主任
洪 載善

月1回、韓国語でちょっとだけ世界を広げてみよう!

★第1金曜12:50～14:20
初日·事前体験 1/30（第5金）
★第3金曜12:50～14:20
初日1/16　事前体験 12/19
各3か月3回 受9,900円 維1,155円

#### 週末の韓国語

★★～★★★★

よみうりカルチャー講師
柳 ジョンエ

★初級　第1·3日曜13:20～14:50
初日1/18　事前体験 12/21
3か月5回 受16,500円 維1,925円
★初中級　第2·4土曜12:50～14:20
初日·事前体験 1/10
★中級　第2·4日曜10:10～11:40
初日1/11　事前体験 12/28
各3か月6回 受19,800円 維2,310円