

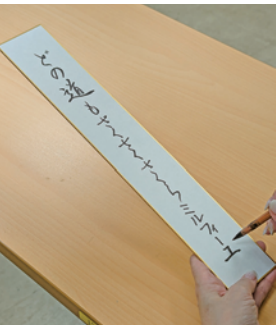
国営昭和記念公園教室

花みどり文化センターで学べます (入会金・入場無料)
立川駅北口10分



初めての俳句

俳人・編集者 紀本 直美
俳句を作ったことはないけど興味がある。セカンドライフの趣味をみつけたという人は、俳句集「さくさくさくらミルフィユ」が好評の講師と楽しく学びましょう。
第1水曜 10:00～11:00
10/1～ 6か月6回
受17,820円 総660円 教66円
体験日 10/1



クレイクチュール

アトリエ椿主宰 井上 真由美
樹脂粘土を使って、アクセサリーや小物入れなどを作ります。
第2火曜 14:30～16:10
10/14～ 3か月3回
受9,240円 総330円
教初回2,200円
体験日 10/14

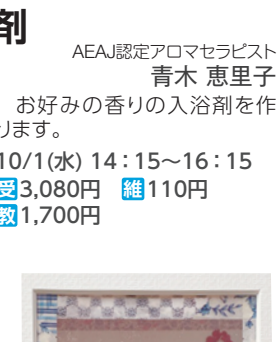
今日から始める 多肉植物ライフ

グリーンコーディネーター 雅奈
かわいらしいものから野性味のあるサボテンまで、さまざまな多肉植物の寄せ植えを楽しめます。
第1火曜 12:15～14:00
10/7～ 6か月6回
受17,160円 総660円
教3,300円程度 体験日 10/7



免疫を整える入浴剤

AEAJ認定アロマセラピスト 青木 恵里子
お好みの香りの入浴剤を作ります。
10/1(水) 14:15～16:15
受3,080円 総110円
教1,700円



ベタルアート ボックス

アトリエ椿主宰 井上 真由美
乾燥させたベタル(花びら)を使ったアートクラフトです。スタイリッシュなインテリアやプレゼントとして最適です。
10/14(火) 10:00～11:45
受3,080円 総110円
教2,530円



コカリナを吹いてみよう

日本コカリナ協会公認講師 葛原 緑
木だけで作られた小さくてかわいい笛「コカリナ」は、まるで木の妖精が歌っているような音色です。初心者対象。
第3水曜 14:30～16:00
10/15～ 6か月5回
受18,700円 総550円
教110円 体験日 10/15



花とみどりの公園スケッチ

画家 守田 篤博
四季折々の草花や風景が楽しめる昭和記念公園に出かけてスケッチします。
第4水曜 13:00～15:00
10/22～ 6か月6回
受19,800円 総660円 保600円
体験日 9/24

国営昭和記念公園花みどり文化センター前館長 辻 正宏
広大な昭和記念公園の魅力をゾーンに分けて解説・見学します。



もっと知りたい! 昭和記念公園

第3水曜 10:30～12:00
10/15～ 6か月5回
受14,300円 総550円
体験日 10/15

和紙で作る匂い袋

薫物屋音楽(たきものやからく) 認定 香司 小野島 真弓
白檀をメインに調香し、和紙で作ったオリジナルの匂い袋を完成させます。
10/14(火) 12:00～14:00
受3,080円 総110円
教1,700円



バトンツリー

Pomme Verte.主宰 中田 智美
プリザーブドフラワーやドライフラワーを使った小さなスペースにも飾れるクリスマスツリーです。立てても横にしても飾れます。
11/25(火) 10:00～12:00
受3,080円 総110円 教3,600円



詩歌朗詠(しいかろうえい)

吟升流吟詠多摩宏升会会長 絹川 宏允
はじめての人も、腹式呼吸・健康促進のため、古典の名詩を大きな声を出して、詠ってみませんか。
第1・3木曜 13:30～14:30
10/2～ 3か月6回
受16,500円
総2,244円
体験日 10/2



大人が知りたい マナーと作法

小笠原流礼法師範(平成五年惣領家認可) 吉澤 久美子
大人がうっかり陥りやすいマナー違反を、具体的な事例を挙げて改善できるようなお話しします。6か月コース。
第3木曜 13:30～15:00
10/16～ 6か月6回
受22,440円
総2,244円
体験日 10/16



土曜午後のジャズボーカル

ジャズピアニスト・ボーカリスト 矢作 木の実
発声・発音などの基礎を身に付け、憧れのスタンダードジャズを歌います。
第2・4土曜 16:00～17:30
10/11～ 3か月6回
受18,480円
総2,244円 教132円
体験日 9/27

嶋村純子の ヴォーカル個人レッスン

声楽家 嶋村 純子
あなたの歌の魅力を輝かせるための楽しいレッスンを展開します。表現豊かな発声法を伝授します。個人30分。
第1・3・5木曜 12:10～17:30
10/2～ 3か月7回
受29,260円
総2,618円 教154円
体験日 9/18



大野環フラメンコアカデミア「EL ANILLO」代表 大野 環

初めての フラメンコ

講師の歌に合わせて、楽しくフラメンコを踊りましょう。
第2・4水曜 10:20～11:20
10/22～ 3か月6回
受18,480円 総2,244円
教132円 体験日 9/24



アンチエイジング・ エクササイズ

初心者にも出来るフラメンコの動きで姿勢改善や若々しい体作りを行います。フラメンコダンス不要。
第1・3水曜 10:20～11:20
10/1～ 3か月5回
受15,400円 総1,870円
教110円 体験日 9/17

さあ! 琵琶を弾いてみよう

筑前琵琶奏者 ナカムラ ユウコ
はるか遠く古代ペルシャからシルクロードを経て日本に伝わった琵琶。まずは触れることから始めましょう。
第1・3日曜 11:00～12:00
10/5～ 3か月6回
受23,760円
総2,244円
体験日 10/5 楽器レンタル1回660円



はじめての着付け(夜)

加藤澄子きもの総合学院講師 田中 和香葉 ほか
自分で着物が着られるように基本から学びます。TPOに合わせた着方や、オシャレに小物を合わせるコツも一緒に考えていきましょう。屋クラスもあります。
第2・4水曜 18:30～20:00
10/8～ 3か月6回
受17,820円 総2,112円 体験日 9/24



癒やしのシニアピアノ (個人30分)

ピアノ講師 下江 尚子
初心者歓迎。音楽で心を癒やし、感性を豊かにするピアノを楽しむしましょう。
第1・3月曜 10:30～12:30
10/6～ 3か月6回
受20,460円
総2,442円 教132円
体験日 9/15

踊って若返る サンバエクササイズ

サンバダンス サンバエクササイズ講師 AMI
サンバダンスをベースにしたエクササイズを行います。子どもから大人まで楽しめる内容です。
木曜 10:15～11:45
10/2～ 3か月13回
受38,610円
総4,862円 教286円
体験日 9/25



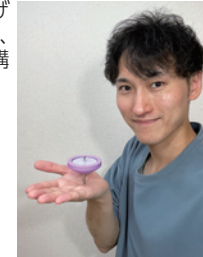
尾上流 日本舞踊

尾上流師範 日本舞踊協会会員 尾上 敬嘉
覚えられる? しきたりがややこしいのでは? お金がかかりそう。日本舞踊に関する不安をズバリ解決!
第1・3土曜 13:45～14:30
10/4～ 3か月5回
受14,850円
総1,870円 教110円



こままわし講座

こままわしプレイヤー まろ 先生
ひもを巻いてから投げで回す「投げこま」を、こま技検定最高段位の講師が丁寧に指導します。
第2日曜 10:30～12:00
10/12～ 3か月3回
受9,900円
総1,155円 体験日 9/14



はじめての歌声

声楽家 坂本 江里子
ドイツ式の呼吸と発声で心身を整え、歌う喜びと一緒に味わいましょう。
第2・4水曜 13:30～14:45
10/8～ 3か月6回
受19,800円
総2,244円 体験日 9/24



DanceSport Heritage所属プロフェッショナルダンサー 土屋 恵梨

キッズ 社交ダンス

水曜 16:30～17:30
第3木曜 10:30～12:30
10/16～ 6か月6回
受18,480円 総2,244円
教2,000円～ 体験日 10/16



楽しみながら柔軟性や体幹が鍛えられ姿勢が良くなります。15時からの大人向けクラスも好評開講中です。
各クラス 10/1～ 3か月12回
受36,960円 総4,488円 体験日 9/24

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
徳島県の伝統芸能「阿波踊り」を取り入れた健康体操で、手軽に楽しく日々の健康づくりを!
第1・3・5金曜 13:00～14:00
10/3～ 3か月7回
受23,100円
総2,618円 体験日 9/19



身近に感じる『論語』入門

国語講師 著述家 吉田 裕子
「不惑」・「温故知新」など現代にも生きる『論語』。人生の指針となる言葉を楽しく読みます。
第3金曜 15:00～16:30
10/17～ 3か月3回
受10,230円
総1,122円 体験日 10/17 ※11月は第1金曜開催



不思議の国ロシア 美術からロシア 文化を学ぼう!

東京大学大学院博士課程院生 清水 真伍
ロシアの美術を伝統的なイコンから近現代の絵画まで、目で楽しみながら学んでみませんか。
第1火曜 13:30～14:30
10/7～ 6か月6回
受19,800円 総1,320円
体験日 10/7



シニアのための中国語入門★

中国語講師 蘇徳 托亜
標準中国語の発音の基礎を中心に、基本的な言葉と文法、慣用語やあいさつ、文化も学べる入門クラスです。
第2・4月曜 10:30～12:00
10/13～ 3か月6回
受19,800円
総2,112円 体験日 10/13

筆跡診断士 二藤部 萩佳

開運×美文字レッスン (少人数制)

筆跡心理学を取り入れて美しい文字の書き方を学びながら、開運に繋がる書き方のポイントを学びます。
第4月曜 13:00～14:30
10/27～ 6か月6回
受17,820円
総2,244円 教1回300円

自分の名前で開運UP! 美文字レッスン(個人30分)

筆跡心理学を取り入れ、自分の名前で美しく書く方法を学びながら、開運に繋がる書き方を学びます。
9/22(月) 13:00～15:00
受3,300円
総220円 教300円



やさしい九宮八卦掌

旺龍堂代表 小幡 良祐
どなたでも参加できる中国伝統武術です。龍が舞うような美しい武術で生命力を高めます。
第1・3・5金曜 14:30～16:00
10/3～ 3か月7回
受21,560円 総2,618円 体験日 9/19



プライベートリラックスヨガ

ヨガ講師 西村 百合子
シニアの方も安心の心と体をリラックスさせることを目的としたプライベートのヨガクラスです。
第1・3・5金曜 12:30～16:20
10/3～ 3か月7回
受36,960円 総2,618円 体験日 9/19



暮らしを彩る型染め

型染め職人 山崎 香
好きな色を小さな刷毛で染めていく伝統の染め技法で、オリジナルの染め作品を作ります。
第3土曜 13:00～15:00
10/18～ 3か月3回
受11,550円 総1,122円 教1回2,500円



和服地を使って 洋服と小物づくり

リメイク工房「茶風館」講師 平井 はるよ
和服地で洋服・バッグを作ります。手縫い、ミシン縫いの好きな方法で楽しめます。
第3木曜 10:30～12:30
10/16～ 6か月6回
受18,480円 総2,244円
教2,000円～ 体験日 10/16



カラダリフレッシュ 筋肉・筋膜解きほぐし講座 (3回コース)

一般社団法人マザーボーネ認定講師 伊藤 加代子
「肩・首」の骨格と筋膜の基礎を学び、実技によるオリジナルメソッドをマスターしていただきます。
第1土曜 13:30～15:30
10/4～

ヘッドスパ検定2級講座

頭皮、毛髪、顔の構造、頭部筋肉などの基礎理論を学び、修了テスト後、修了証を発送。
第4土曜 15:00～17:00
10/25～
各クラス 3か月3回
受13,200円 総1,122円 教8,800円

トキメキ朗読

俳優 越村 公一
声を出して自分の感情を揺さぶって見ませんか。束の間のトキメキを求めて!
第2・4日曜 13:00～15:00
10/12～ 3か月6回
受19,800円
総2,112円 体験日 9/28



英語で詠む英米の詩★～

英語講師 ロバート&ナオミ マキニー
ネイティブ講師と一緒に英語の詩を朗読してみませんか。日本人講師のサポートで初心者でも楽しめます。

第1・3金曜 12:00～13:10
10/3～ 3か月6回
受18,480円
総2,112円 教132円
体験日 9/19

ベトナム語入門★

ベトナム語講師 ゲントウ フォン
あいさつや自己紹介、ショッピングなど、場面に応じたやさしいベトナム語会話表現を学びます。
第1・3・5土曜 16:00～17:30
10/4～ 3か月7回
受23,100円
総2,464円 体験日 9/20



土曜デッサン・アクリル画・油絵

画家 阿部 千花世
初心者も鉛筆デッサンから始めます。道具の使い方、基本的なものの見方、構図に取り組みます。
第2・4土曜 13:00～15:00
10/11～ 3か月6回
受19,800円
総2,244円 教2,640円
体験日 9/27

かわいい多肉植物 アレンジA

多肉スタイリング協会多肉スタイリスト* はなゆガーデン YUKO
多肉植物をかわいらしくいまま楽しめる寄せ植えの基本を学びます。初心者対象のクラスです。
第3土曜 10:30～12:30
10/18～ 6か月6回
受19,800円
総2,244円 教2,000～4,000円 体験日 10/18



いきいき長生き! 楽しい氣功

中国少林氣功センター理事 世界医学氣功学会元理事 橋本 たか子
ゆったりとした呼吸に合わせてのびのびと体を動かし、心と体を整えます。
水曜 15:00～16:30
10/1～ 3か月13回
受39,325円
総4,862円 教286円 体験日 10/1



まさか!の局面に備える 護身術

日本の古武道をベースにいざという時に使える受け身や護身術を学びます。
第2・4土曜 10:30～12:00
10/11～ 3か月6回
受17,820円
総2,244円 体験日 9/27



ポーセラーツ入門

日本ヴォーグ社認定 ポーセラーツ講師 戸谷 敦子
シール感覚でマグカップと丸皿にお好きな絵柄の転写紙を貼り付け、焼成して仕上げます。
第4木曜 13:00～14:30
10/23～ 3か月3回
受12,111円
総1,122円 教1,750円～ 体験日 10/23



押し花アート

アトリエゆめら主宰 金田 俊子
特殊な「押し花シート」を使い、ソフトで色鮮やかな押し花に仕上げます。
第3木曜 10:15～12:15
10/16～ 6か月6回
受18,480円
総2,244円 教初回1,649円 体験日 9/19



こどもモダンバレエ

モダンダンススタジオアナンシャ 勝村 音央
クラシックバレエの動きを基礎に自由な発想で体を動かす情操教育を行います。3歳以上～中学生対象。
火曜 16:30～18:00
10/7～ 3か月12回
受33,000円
総4,224円 体験日 9/30



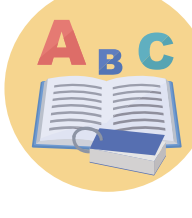
表現力・コミュカを高めよう! 声・話力を磨く

ナレーター・話し方インストラクター 佳山 容子
良い声で、いきいきと、分かりやすく伝えたい! 表現力を高め、自信をもって話せるように能力アップをはかります。
第3日曜 13:30～15:00
10/19～ 3か月3回
受10,890円
総1,056円 教1回120円 体験日 10/19



「やり直し中学英語」 1年コース★

英語翻訳者 向井 ちぐさ
中学3年間で学ぶ英文法を1年かけて学び直す講座です。
第1・3木曜 13:30～14:40
10/2～ 3か月6回
受18,480円
総2,112円 体験日 10/2



ゼンタングル®アート

ゼンタングル®認定講師 篠原 朋子
簡単な模様を繰り返し描くアートです。誰でも気軽に始められます。リラックスしながら美しい作品を描きましょう。
第4水曜 10:30～12:30
10/22～ 6か月6回
受19,800円
総2,244円 教初回1,000円 体験日 9/24



「北魏」の 楷書を書こう

読書書法会理事 謙慎書道会常任理事 鎌田 光陽
力強い魅力あふれる中国・北魏時代の楷書を中心に学びます。古典の臨書を軸にしつつ、創作まで幅広く楽しみましょう。初心者も歓迎です。
第2・4土曜 10:30～12:00
10/11～ 3か月6回
受17,820円 総2,244円 体験日 9/27

Flower Partyの アレンジメント

flower design bureau Flower Party代表 鈴木 佳津子
NYスタイルを基本に、進化したデザインが好評のフラワーアレンジで花のある暮らしを始めませんか。
第1月曜 10:30～12:30
10/6～ 6か月5回
受15,400円
総1,870円 教3,500～4,000円 体験日 10/6



ミドルシニアからの やさしいヨガ

ヨガインストラクター 堀 由紀子
手先足先からじっくりほぐしてゆっくり進めていきます。のんびりマイペースに参加できるクラスです。
月曜 14:30～16:00
10/6～ 3か月12回
受35,640円
総4,488円 体験日 9/29



小さな宇宙万華鏡の世界

株式会社プリンツ 代表取締役 豊田 芳弘
木製の万華鏡にビーズや天然石を入れて組み立て、幻想的な映像を体験しましょう。
第1金曜 10:30～12:00
10/3～ 3か月3回
受9,900円
総1,122円 体験日 9/5



日本刺しゅうで綴る文様の世界

花の刺しゅう主宰 好川 絵美
古典文様や華やかな花の図案を美しい絹糸で刺しゅうします。
第1木曜 13:00～15:00
10/2～ 6か月6回
受19,140円
総2,244円 教初回12,000円 体験日 10/2



手話入門

手話通訳士 平松 節子
手話を初めて学ぶ人のための講座です。まずは身近な言葉からはじめましょう。
第2・4月曜 10:30～12:00
10/13～ 3か月6回
受18,480円
総2,244円 教1,650円 体験日 10/13



3歳総合発展

こどもクラブ 専任講師
文字・数・図形・推理・常識・記憶・記億・製作・運動の各分野及び社会性を養う総合コース。
第2・4土曜 10:10～11:40
10/11～ 3か月5回
受14,300円
総1,760円 教3,960円 体験日 9/27

