

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 (入金金・入場無料)

立川駅北口10分



もっと知りたい! 昭和記念公園

元 国営昭和記念公園花みどり文化センター館長 辻 正宏

広大な昭和記念公園の魅力ゾーンに分けて解説・見学します。

第3水曜 10:30~12:00
4/15~6か月6回
受17,160円
雑660円
保200円
体験日4/15



選べる2コース! めり絵おトレースで始める選んで楽しむ私だけの浮世絵アート

武蔵野美術短期大学デザイン科卒 宮本るか

アウトラインのみ描いたお好きな浮世絵を、あなた好みに彩色します。絵心がなくても大丈夫。楽しく描いてみましょう。

第1水曜 11:30~13:30
4/1~6か月6回
受21,120円 雑660円 教1作品100円 体験日4/1

あみぐるみ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形が簡単に作れます。かわいい人形や動物を編みましょう。

第1水曜 14:10~16:10
4/1~3か月3回
受9,240円 雑330円
教500円 体験日4/1

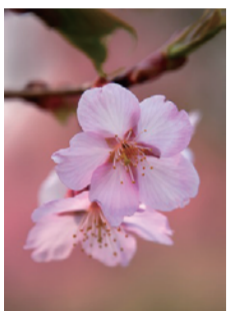


季節の移ろいを撮る

元コン社員 田中 洋一

撮影した写真を持ち寄り、楽しく鑑賞し講習します。新しい発見があり、撮影がさらに楽しくなります。

第2火曜 10:00~12:00
4/14~6か月6回
受18,480円 雑660円 体験日4/14



ローズウィンドウ

ローズウィンドウ作家 町 君代

紙で作るステンドグラスと言われるローズウィンドウ。色と光を楽しむアートです。

第3水曜 12:15~14:15
4/15~6か月6回
受21,780円 雑660円
教1作品1,150円 体験日4/15



はじめての俳句

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ないという人も大歓迎。俳句集「さくさくさくさくさくさく」が好評の講師と楽しく学びましょう。

第1水曜 10:00~11:00
4/1~6か月6回
受17,820円 雑660円 教66円
体験日4/1

レカンフラワー

アトリエ椿幸 井上 真由美

生花を自然の色と形のままの状態に、立体的に乾燥させて楽しむアートクラブです。

第2火曜 10:00~11:45
4/14~6か月6回
受18,480円 雑660円
教初回8,140円 体験日4/14



クレイクチュール

アトリエ椿幸 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 14:10~16:10
4/14~3か月3回
受9,240円 雑330円
教1,100円 体験日4/14



自然派ヨガ

ヨガインストラクター 森 智子

深い呼吸に合わせて心と体、体幹を整える動きで意識を集中します。初めてでもゆっくりと動くので安心です。

第2・4火曜 12:30~14:00
4/14~3か月6回
受17,160円 雑660円 教132円
体験日4/14



星と宇宙の教室

なかのZEROプラネタリウム解説員 坪内 重樹

星空散歩の気分を楽しみましょう。さまざまな切り口で星や宇宙の話題を解説します。

第3火曜 15:30~17:00
4/21~3か月3回
受9,240円
雑1,056円
教198円
体験日3/17



声に出して学ぶはじめてのドイツ語

洋学史学会会員 渡辺 政弥

ドイツ語学習がはじめてでも大丈夫! 声に出して、何度も繰り返す事で自然に身に付きます。まずは「声を出す楽しさ」を体験しましょう。

第1・3・5木曜 17:30~18:30
4/2~3か月7回
受23,100円 雑2,464円 体験日4/2



ヨーロッパ言語で学ぶ時事問題

筆跡診断士 二藤部 秋佳

様々なニュースメディアを通して、英語やドイツ語などヨーロッパ言語にふれながら、ヨーロッパの社会・文化・価値観を日本語で解説します。

第2・4木曜 17:30~18:30
4/9~3か月6回
受19,800円 雑2,112円 体験日4/9

和歌・短歌の心を詠う

吟声流吟詠多摩弘学会会長 絹川 宏允

はじめての方も、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
4/2~3か月5回
受13,750円 雑1,870円
体験日4/2



大人が知りたいマナーと作法

小笠原流礼法師範(平成五年修業認定) 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にお話しします。6か月コース。

第3木曜 13:30~15:00
4/16~6か月6回
受22,440円 雑2,244円
体験日4/16



裏打ち&掛軸入門

表導会技術指導員 土井 朋子

お気に入りの書画作品の裏打ちから始め、伝統的な表装技術表具へと制作していきます。

第2・4火曜 15:30~17:30
4/14~3か月6回
受20,592円 雑2,244円
教20,000円 体験日3/24



暮らしを彩る型染め

型染め職人 山崎 香

日本古来から伝わる伝統の型染めを学びながら、オリジナルの染め作品を好きな色、デザインで染めてみましょう。

第3土曜 13:00~15:00
4/18~3か月3回
受11,550円 雑1,122円
教2,750円



はじめての帽子づくり

帽子作家 いわもと けいこ

ご自分のサイズに合った季節の帽子作りを基礎から学びます。

第2金曜 10:10~12:10
4/10~6か月6回
受19,800円 雑2,244円
教初回1,980円



シニアのためのお役立ちスマホレッスン

BCCスマートフォンレッスン&タブレット教室認定講師 藤森 真奈美

スマホを活用すると生活が便利になります。各自の要望を聞きながら進めていきます。

第1・3金曜 13:00~15:00
4/3~3か月6回
受19,800円 雑2,112円 教990円
体験日4/3



フランス語入門

フランス語講師 ミカエル デルブロワ

フランス語を基礎から学びませんか。初心者向けの入門講座で会話や表現を楽しむ身につけましょう。

第1・3・5土曜 14:00~15:30
4/4~3か月7回
受23,100円 雑2,464円
体験日4/4



楽しいフランス語: 入門と学び直し

国立音楽大学名誉教授 清水 康子

フランス語の魅力を文法・発音・会話に自信が持てるように、繰り返し楽しく学んでいきます。

第2・4月曜 10:20~11:50
4/13~3か月6回
受18,480円 雑2,112円
体験日3/23

開運×美文字レッスン (6回コース)

筆跡診断士 二藤部 秋佳

筆跡心理学を取り入れながら、開運につながる書き方で美しく整える方法を学びます。

第4月曜 13:00~14:30
4/27~6か月6回
受17,820円 雑2,244円
教1回300円 体験日4/27



日本舞踊を楽しむ(藤間流)1・3

日本舞踊協会会員 藤間流師範 藤間 勘尚美

自然な身体の流れ、美しい身体の線を身に付け、曲の持ち味や心の動きを的確に表現しましょう。

第1・3金曜 14:15~15:00
4/3~3か月6回
受19,800円 雑2,244円



季節を感じる手作り石けん

Botanical Parade代表 植物美容家 荒 真理子

植物オイルやハーブ、天然の香りを楽しむ手作り石けん。洗い上がりやさしく、使ったときに自然の豊かさを感じられます。癒やしの時間を過ごしませんか。

第3木曜 13:00~14:30
4/3~3か月3回
受9,240円 雑1,122円
教4,000円 体験日4/3



クレイクチュール

アトリエ椿幸 井上 真由美

ポリマークレイで初心者でも安心して簡単に作れる大人かわいい実用小物を制作します。

第3月曜 10:30~12:30
4/20~3か月3回
受9,240円 雑1,122円
教初回2,420円 体験日3/16



ボードに描く トールペイント

マコアメリカン・フォークアート八王子支部ドーンアート主宰 夏原 恵南

絵を描きたい気持ちがあれば、絵の苦手な方も、シニアの方も楽しんで描けます。

第1・3・5土曜 10:30~12:30
4/4~3か月7回
受21,560円 雑2,618円 教16,500円程度
体験日3/21



水彩紙で楽しむ トールペイント

8色のアクリル絵の具を使って、はがきや水彩紙にトールペイントしてみましょう。

第1・3・5土曜 10:30~12:30
4/4~3か月7回
受21,560円 雑2,618円 教16,500円程度
体験日3/21

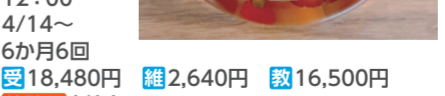


養生茶をはじめよう

おうち食医*養生茶インストラクター Tamy

薬膳の食材でお茶をつくりませんか? 効能や使い方、日常で無理なく取り入れる方法を学びましょう。

第2火曜 10:30~12:00
4/14~6か月6回
受18,480円 雑2,640円 教16,500円
体験日4/14



1・2歳あいあいコース

ことクラブ 専任講師

文字・数・図形・推理・常識・記憶・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 10:30~11:50
4/11~3か月6回
受13,200円 雑2,112円 教4,092円
体験日4/11



ネイティブから学ぶライティング講座

元早稲田大学本庄高等学院英会話講師 口バート・マキニー

ネイティブ講師によるライティング講座です。メール、旅のレポート、新聞記事要約等に挑戦しませんか。

第1・3金曜 12:00~13:10
4/3~3か月6回
受18,480円 雑2,112円
教132円 体験日3/20



いろいろ楽しむ絵画教室

二紀会会員 澤田 真理子

水彩絵の具や色鉛筆やパステル、油絵の具など色々な画材で楽しめます。土曜日クラスもあります。

第2・4日曜 10:30~12:30
4/12~3か月6回
受18,480円 雑2,244円 体験日3/22



茶道・表千家 月1回 初心者コース

表千家講師 大原 宗千

利休より伝わる格調高い茶道です。初心者にも、きめ細かく指導します。

第3金曜 18:00~20:30
4/17~6か月6回
受17,820円 雑3,300円 体験日3/20



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アドバイスします。同日13時クラスもあります。

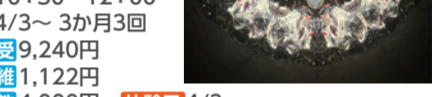
第2・4水曜 18:30~20:30
4/8~3か月6回
受17,820円 雑2,112円 体験日3/25

小さな宇宙 万華鏡の世界

株式会社フジソフト代表取締役 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て、幻想的な映像を様々な方法で体験しましょう。

第1金曜 10:30~12:00
4/3~3か月3回
受9,240円 雑1,122円
教4,000円 体験日4/3



切り絵アート

切り絵作家 杉谷 知子

デザインカッターで、好きな図案と好きな色の紙を選び、「切り絵」を完成させましょう。

第2・4日曜 10:30~12:00
4/12~3か月6回
受19,800円 雑2,244円
体験日3/22



和服地の簡単リメイク 木曜クラス

リメイク工房「茶風錦」講師 平井 はるよ

お好きな布地をお持ち下さい。手縫いで洋服やバッグを作ります。

第3木曜 10:30~12:30
4/16~6か月6回
受18,480円 雑2,244円
教2,000円 体験日3/19

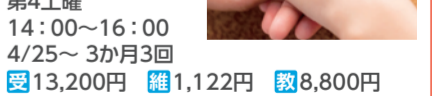


ハンドリフレクソロジー 検定2級

一般社団法人マザーボネー 伊藤 加代子

手の構造や骨格、手の反射区などの知識を学びます。15分の施術ができるようになります。

第4土曜 14:00~16:00
4/25~3か月3回
受13,200円 雑1,122円 教8,800円



珠玉のイヤークラッシュ 検定2級

耳介や耳全体をやさしくトリートメントすることで心身をリラックス。検定試験後に修了証を発行します。

第3土曜 13:00~15:00
4/18~3か月3回
受13,200円 雑1,122円 教8,800円

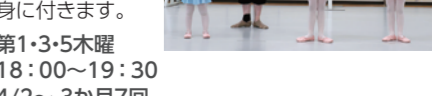


ジュニアのクラシックバレエ (1・3・5隔週)B

エチュードバレエアカデミー教師 大和崎 七海

クラシックバレエは全ての踊りの基本です。全身の感性を集中させて音感・記憶力なども自然に身に付きます。

第1・3・5木曜 18:00~19:30
4/2~3か月7回
受19,250円 雑2,464円 体験日3/19



金曜フルーツ

アジアフルーツ連盟日本常任理事 岡崎 明義

ウイーン国立音楽大卒フルーツ奏者 遠藤 尚子

フルーツは、世界各地で親しまれてきたもの1つです。お互いの演奏を聴きながら、フルーツを楽しみましょう。

第2・4金曜 17:20~18:50
4/10~3か月6回
受21,120円 雑2,244円 教264円
体験日3/27



はじめてのオカリナ

オカリナ奏者 三瀬 八重子

その音色は気持ちよさを和らげます。指づかい、息づかいからやさしく指導します。

第1・3木曜 13:15~14:15
4/2~3か月6回
受16,500円 雑330円
教330円 体験日3/19



大人のK-POPダンス

ダンス、ピラティスインストラクター YUI

曲のテンポを落としてゆっくり進めていくのでダンス初心者でも安心して参加できます。

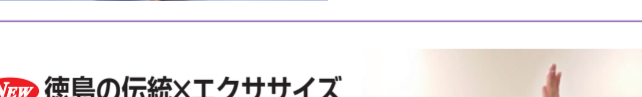
第1・3木曜 11:50~13:20
4/2~3か月6回
受18,480円 雑2,244円
教132円 体験日3/19



60才からのピラティス

シニアの方を対象にマットを利用して優しい強度でインナーマッスを鍛えていきます。

第2・4木曜 12:20~13:20
4/9~3か月6回
受18,480円 雑2,244円
体験日3/26



徳島の伝統×エクササイズ 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

心地よい阿波のリズムで、ストレッチ・筋力・有酸素運動を行い、体幹を強化していきます。全身の運動性を高め、しなやかでキレのある体をつくります。