

メルが届いたらチャンス! **よみカルポイント 500P当たる!**

3月31日17時までに4月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済みの会員に応募メールを送信。応募された方に抽選でよみカルポイント500Pプレゼント!

ヨコハマ開設40周年 **40th ANNIVERSARY** YOKOHAMA Since 1985

よみカル横浜 検索 yokohama@ync.ne.jp

申し込みは**読売ID**で! ログイン方法は読売IDのみに変わりました。今すぐ登録

読売・日本テレビ文化センター **よみりカルチャー横浜**

〒045-465-2010 受付時間 10:00~20:00 (平日・土日)

**2026年 4月期**

ホームページで検索 / フォローはこちら

**83歳現役女医が教える健やかに生きるための秘訣 薬いらずの健康法 生活習慣病の予防**

野中東睦会 静風荘病院 特別顧問 天野恵子

天野恵子医師は、病気の発症や治療効果が男女で異なる点に注目して医療を「性差医療」の第一人者であり女性外来の開設、普及に長年尽力されてきました。年齢を重ねることに伴う身体や病気の、若い頃の超え方について天野医師自身の経験に基づきお話しいただきます。そして生活習慣病の予防と健康維持に役立つ「野菜スープ」についても語ります。

4/28(日) 13:30~15:00 4,400円 385円

**個性を引き出す「ドラマスタイリング」**

スタイリスト 西ゆり子

自分が好きな服を、自信を持って着られるようになるための講座です。200作品を超えるドラマのヒロインの衣装を手がけてきた西ゆり子が、独自のドラマスタイリングという方法で、大人のおしゃれの基本と着こなしのテクニック、トレンドを教えます。座学と実践を交え、個別アドバイスも予定しています。新しい春、セクスイアップでいらたい自分へ。楽しいクラスにしていきましょう。

3/31(日) 14:30~16:00 5/19(日) 6/6(日) 33,000円 2,244円

**草木染体験 桜編 染織家・志村ふくみの世界**

アトリエシムラ代表 志村昌司

染織家・志村ふくみさんの代名詞ともいえる「桜染め」。その奥深い色彩の世界観に触れながら、ご自身の手で桜色のストールを染め上げる、特別な講座です。

5/31(日) 13:30~15:00 7,150円(会員6,600円) 385円 教材費8,000円

**自分のために作るシンプルで軽やかな一皿 これからは、料理もダウンサイジングしませんか**

料理家 エッセイスト 山脇りこ

50代以降は今の自分に必要なものだけに絞り、身軽でシンプルな暮らしに切り替えていく人が増えています。家事や料理も無理なく軽やかに料理家としてテレビや雑誌などで活躍され、エッセイストとしても話題の山脇りこさんをお迎えし、自分のために作る手軽でも美味しい料理のコツについてお話しいただきます。待望の新作についてお話しさせていただきます。

4/12(日) 13:30~15:00 4,400円 385円

**Dr.新井のめまい改善講座**

横浜市立みなと赤十字病院 めまい平衡神経科部長 医学博士 新井基洋

めまいの主な原因や正しい知識、改善のための体操など動画内で解説します。

4/1~6/30まで 動画配信(約2時間30分) 6,600円 220円

**海からの地政学**

元海上自衛隊自衛隊司令部幕僚長 元横須賀地誌誌長 堂下 哲郎

海の歴史をたどり地政学の誕生から「トランプ地政学」まで学びます。時事問題や海のトリアなども織り込み楽しく進めます。

2/4(土) 10:30~12:00 4/11(土) 3/6(日) 23,100円 1,980円

**透明水彩教室「花を描く」**

水彩人会員 日本スケッチ画会会員 井上 奈保子

お花のみずみずしい表情を描くコツや、透明水彩ならではの透み、ぼかしの活かし方など分かりやすく進めていきます。季節の花々にホッと癒されながら、楽しく描きましょう。

10/10(日) 10:10~13:10 4/7(土) 3/6(日) 13,200円 1,188円

**季節を楽しむ かわいいスイーツ作り**

お菓子教室 ナナアール代表 佐藤 奈苗

四季折々の素材や色、香りを楽しむスイーツ作りを、季節を感じるお菓子作りを気軽に体験していただける講座です。初心者でも安心して楽しめる内容となっております。

1/30(日) 13:00~15:00 4/3(土) 3/6(日) 11,550円 1,155円

**おしゃれなパースタイルフラワー**

レザンジュ主宰 平澤 一美

ナチュラルでおしゃれなパースタイルのアレンジをお花の基本から始めてみましょう。

2/2(日) 13:00~15:00 4/9(土) 3/6(日) 11,550円 1,155円

**美しく、正確に 初めての植物画**

植物画家 大見 千代子

お気に入りの植物を描き、お部屋のインテリアにピッタリの植物画(ポタニカルアート)を制作してみませんか。

2/2(日) 14:10~16:10 4/8(土) 6/6(日) 23,100円 2,376円

**鎌倉北条一族の謎と真実**

NPO鎌倉考古学研究所 久保田 和彦

鎌倉幕府150年の歴史を支えた北条一族。初代時政から14代高時まで執権として実権を握りました。幕府の公式記録「吾妻鏡」の謎を、「平家物語」や「玉葉」などの史料と比較して解き明かします。

4/1(日) 13:00~14:30 4/24(日) 6/6(日) 23,760円 2,244円

**名物記者がレクチャー 競馬場へ行こう!**

スポーツ報知競馬記者 志賀 浩子

競馬初心者を対象に、長く現場取材している記者が、競馬の魅力や楽しみ方をお伝えします。川崎競馬場の来賓室で迫力あるレースを見ながら、あなたも競馬デビューしてみよう。レクチャー後は、自由に競馬場内をお楽しみください。

4/9(木) 14:30~19:00 ※レクチャーは15:00~16:30 5,280円(会員4,730円) 220円 保険料100円 ※会場:川崎競馬場(現地集合・解散時間は自由)

**ドラマ「下山メシ」原作者が案内する山歩き&グルメ 下山メシ体験・大山社めぐりと大山名物豆腐料理**

登山ガイドライター 西野 淑子

気持ちよく山を歩き、下山後に食事やスイーツを味わう。一昨年の秋には深夜ドラマにもなった「下山メシ」を、講座で体験します。丹沢、大山麓の社寺をめぐり、下山後は大山名物の豆腐料理を味わいます。

4/22(水) 10:00~14:30 ※小雨決行。悪天候時 4/23(木)に順延。 3,960円 220円 保険料100円 食費代2,750円

**手話 入門(金)**

横浜市聴覚障害者協会 手話指導者 平塚 かず美

楽しみながら、目で見ること、シンプルに見ることからスタートします。

2/4(土) 13:30~15:00 4/10(土) 3/6(日) 22,440円 2,244円

**プロのナレーターに学ぶ 読み聞かせ・朗読**

ナレーター 朗読家 武山 佳世

プロの現役ナレーターとして培った技術で「聞かずに」は「聞かずに」語りを学びます。

4/28(日) 14:00~15:30 6/6(日) 23,760円 2,244円 ※事前体験 3/24(火)

**楽しい講読入門(午後クラス)**

講読師 神田 重花

講読の代名詞、張扇を叩きながら、お腹の底から声を出せば気分爽快! 短いお話から読み進めましょう。

2/2(日) 13:30~15:00 4/13(土) 3/6(日) 10,560円 1,155円

**やさしい西洋占星学**

福運先生 Fortune 朴 美花

西洋占星学を通じて生まれ持った個性や得意分野を読み解きあなたの人生をよりスムーズに進めましょう。

3/3(日) 16:30~18:30 4/15(土) 6/6(日) 23,100円 2,310円

**蝶細工で作るアクセサリ**

JGA認定講師 Rie

ハンドオルゴールとも呼ばれ、透明感のある美しい音色の楽器。初めての音色も弾けます! 体験時は楽器のレンタル(有料)もあります。

1/3(水) 13:30~15:00 4/1(土) 3/6(日) 21,120円 2,376円

**エッセイ実作教室**

木村治美エッセイストグループ所属エッセイスト 和田 みち子

心に響いた言葉、忘れられないことなどを書いてみませんか。一緒にあなたの思いを紙に届けましょう。

1/1(日) 10:10~12:10 4/1(土) 6/6(日) 22,440円 2,244円

**春から初夏の花々を楽しむ パースタイル・フラワーアレンジメント**

江口美貴 Flower Salon Miki Art School 講師

江口美貴監修の3回レッスン。花々が美しい季節にパースタイルのフラワーアレンジを楽しみましょう。

2/1(日) 13:00~14:30 3/6(日) 9,900円 1,155円

**やさしい西洋占星学**

福運先生 Fortune 朴 美花

西洋占星学を通じて生まれ持った個性や得意分野を読み解きあなたの人生をよりスムーズに進めましょう。

3/3(日) 16:30~18:30 4/15(土) 6/6(日) 23,100円 2,310円

**オペラを楽しむ(3回コース)**

東京藝術大学卒業 テノール歌手 声楽家 河野 浩亮

現役の歌手がオペラの楽しみ方をお伝えします。作品を鑑賞しながら、ストーリーや用語についても分かりやすく解説します。

1/1(日) 10:30~12:30 4/1(土) 3/6(日) 11,550円 1,188円

**手作り犬服入門講座**

日本ペット服手作り協会認定講師 山崎 結梨子

半年で犬服の基本形を3着製作します。ミシン操作や生地扱いなど基礎から丁寧に指導します。

1/1(日) 10:10~12:10 4/4(土) 6/6(日) 23,760円 2,244円

**戦国の甲冑**

日本甲冑武具研究保存会 常務理事 菅野 茂雄

安土桃山時代から江戸初期の甲冑を中心にお話します。現物を触ったり着用することも可能です。

1/1(日) 10:30~12:00 4/4(土) 3/6(日) 11,220円 1,155円

**一葉式いけ花**

一葉式いけ花准二級教授 村上 嘉葉

「一葉式いけ花」は生活空間に調和する。暮らしに寄り添ういけ花です。花のある時間を楽しんでみませんか。

3/3(日) 18:30~20:30 4/17(土) 6/6(日) 23,100円 2,310円 ※事前体験 3/20(金)

**入門タロット占い**

たまゆら開運師 平田 純子

日々の日常の中の気になることや悩みをカードに聞いてみましょう。

4/23(土) 14:00~15:30 6/6(日) 23,100円 2,310円

**声磨こうボイスエクササイズ 本多厚美の大人のボイストレーニング**

コレパティワーク、アミメソッド\* 本多 厚美

海外で実践されている正しいウォーミングアップ発声法をベースに、歌唱力向上に加え、健康維持やコミュニケーション力、英語を含むプレゼンテーション力向上にも役立ちます。

4/1(土) 16:45~17:30 4/25(土) 3/6(日) 11,484円 1,188円

**初めてのゴールドワーク**

英国王立刺繍学校修了 真田 久美

ゴールドワークは、王室の衣装や教会の装飾などに使われている英国伝統刺繍技法の一つです。煌びやかで格調高い刺繍を日替りする小物作りに取り入れます。マール糸の扱い方や基本的な刺し方を学んでみませんか。

4/1(土) 13:00~15:00 4/28(土) 6/6(日) 23,100円 2,244円

**エンタメ小説 テーマとプロット大研究**

元「新潮社 本の学校」講師 佐藤 誠一郎

これからエンタメ小説を書きたい方のための講座です。実際に執筆に際する際の、テーマ、プロットを模索していきます。エンタメに重点を置き、純文学とはまた違う「面白さ」につながる要素を学んでいきましょう。

2/2(日) 13:00~14:30 4/12(土) 6/6(日) 23,100円 2,244円

**土曜はサムライ 剣舞道**

剣舞道 一流 凌雲館館長 梨羽 凌雲

刀剣と盾で美しく舞う伝統芸能です。剣舞と舞踏で心の通った身体と精神を作り、日本文化を学びます。

3/1(日) 16:00~17:30 4/18(土) 6/6(日) 19,800円 2,310円

**大人の手作りロボット教室**

CLUB WAD代表 梁取 弘明

競技用ロボット製作にチャレンジする講座です。機械の知識が無い方でも個々のレベルに合わせて指導します。

1/1(日) 16:30~18:30 4/15(土) 3/6(日) 19,250円 1,925円 ※事前説明会 4/1(水) 16:30~17:30

**SAMの健康イーザーダンス**

タレデモダンス認定インストラクター MoA

TV・新聞でも大反響! 医師や理学療法士の監修のもと安全と運動性を兼ね備えたプログラムです。

1/3(日) 5/5(日) 14:30~15:30 4/2(土) 3/6(日) 23,100円 2,695円

**断捨離\*3回講座**

やまはたひでこ認定 断捨離\*トレーナー うさだ 由未子

クローゼットからキッチン、水回りまでスッキリ、快適な暮らしを手に入れませんか?

2/1(日) 10:30~12:00 4/12(土) 3/6(日) 11,550円 1,155円

**初めての小説講座**

公募ガイド元編集長 黒田 清

講義+短編の課題の小説の書き方をわかりやすくレクチャーします。初心者、高齢者歓迎。夢は大きく作家デビュー!

1/3(日) 10:30~12:30 4/5(土) 3/6(日) 23,100円 2,244円

**観世流謡曲 入門**

能楽協会会員 文化庁無形文化財総合指定保持者 観世流謡曲 中森 貴夫

「能」は日本語訓練の原点であり健康法としても有用です。全くの初心者でも大丈夫です。

1/1(日) 14:00~15:00 4/3(土) 3/6(日) 34,650円 3,465円

**健康促進ソフトダンス**

Hi-Pro Dance School 代表 白藤 瑛

健康促進のためのダンス講座。軽快なリズムに体をのせて、運動習慣を楽しく身につけましょう。

1/3(日) 5/5(日) 15:00~16:00 4/3(土) 3/7(日) 23,023円 2,695円

**美姿勢をつくる パレエ体幹ワーク**

東京アナウンス学院講師 若木 香理

大好評の公開講座が定期講座になりました。日替りにパレエの体の使い方を取り入れ、体と心を整えて、美姿勢で100歳を目指しましょう!

4/4(土) 11:50~13:20 4/22(土) 3/6(日) 10,230円 1,155円

**わかりやすい株式投資(入門)**

マーケットストラテジスト 田中 れん太

株式投資の基礎をやさしく、分かりやすく説明します。

2/2(日) 10:30~12:00 4/10(土) 3/6(日) 11,550円 1,155円

**サロン・ド・宙(そら) 最新宇宙を語り合う**

第一線で活躍する講師陣を招き、最新宇宙を語り合ってください。オンライン配信もあり。

3/3(日) 12:45~14:30 4/19(土) 6/6(日) 19,800円 2,244円

**しる笛(金)ブループレッスン**

長唄協会会員 東京芸大卒 風盤 千晴

しる笛は日本人の心に響く、美しくやさしい音色を奏でます。初心者も安心してどうぞ。

2/4(金) 14:30~16:00 4/10(土) 6/6(日) 44,880円 4,620円

**お勤め帰りに アルゼンチンタンゴ**

アルゼンチンタンゴダンサー ディエゴ

本場アルゼンチンタンゴダンサーによるスペイン語を交えたレッスンです。

1/1(日) 19:20~20:50 4/7(土) 3/6(日) 13,000円 5,005円

**認知症在宅介護の備え 「人・物・お金」**

ニューライフフロンティア 有料老人ホーム・介護情報館館長 今井 紀子

親、祖父母世代の「ダブルケア」を単身で担うケースが増えている昨今、認知症介護生活を想定し、自宅介護に必要な3要素について詳しく解説します。ぜひ親子でご参加ください。3ヶ月完結講座。

1/1(日) 13:00~14:30 4/5(土) 3/6(日) 9,900円 1,155円

**基礎から学ぶ株式投資と経済**

株式・為替の実践型投資スクール経営 川田 英利

株式投資が初めての方でも安心して学べる入門講座です。NISAでの資産形成を始めたい方、経済ニュースを正しく理解したい方、塩漬け株を見直したい方にもおすすめです。

2/2(日) 16:00~17:30 4/9(土) 3/6(日) 19,800円 2,310円

**はじめてのマンガ原作講座**

マンガ原作者 西島 ユカ

マンガ原作者の仕事とは何かの疑問から、実際の原稿の書き方を教えます。「絵が描けなくてもマンガ制作に携わりたい」方におすすめです。

4/4(土) 13:30~15:00 4/25(土) 6/6(日) 19,800円 1,980円

**着物コーディネート術(初級)**

着物カルチャー倶楽部「着楽家」講師 中川 美湖

和装の全体像をつかみ「TPOに応じた着る方の違い」が理解できる基礎力をつけましょう。

4/22(土) 10:30~12:15 4/22(土) 6/6(日) 19,800円 2,244円 ※事前体験 3/25(水) 3,674円 教材費1,100円

**カラーコーディネート入門**

日本カラーコーディネーター協会認定講師 パーソナルカラーリスト 田中 菜々子

自分の似合う色を知っていますか。「自分らしさ」を色で演出して第一印象&魅力をアップさせましょう。

1/3(日) 15:30~17:00 4/6(土) 3/6(日) 24,750円 2,244円

**認知症在宅介護の備え 「人・物・お金」**

ニューライフフロンティア 有料老人ホーム・介護情報館館長 今井 紀子

親、祖父母世代の「ダブルケア」を単身で担うケースが増えている昨今、認知症介護生活を想定し、自宅介護に必要な3要素について詳しく解説します。ぜひ親子でご参加ください。3ヶ月完結講座。

1/1(日) 13:00~14:30 4/5(土) 3/6(日) 9,900円 1,155円

**基礎から学ぶ株式投資と経済**

株式・為替の実践型投資スクール経営 川田 英利

株式投資が初めての方でも安心して学べる入門講座です。NISAでの資産形成を始めたい方、経済ニュースを正しく理解したい方、塩漬け株を見直したい方にもおすすめです。

2/2(日) 16:00~17:30 4/9(土) 3/6(日) 19,800円 2,310円