

公開講座 要予約 ☎045-465-2010

会員でない方もご受講いただけます

※会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

公開 ①ベリーダンスでシェイプアップ (2回コース)

ベリーダンサー
出口 千穂子

ベリーダンスの動きで、肩こりの改善、骨盤を動かしてエトのシェイプアップを目指してみませんか。

❖9/11(月)、9/25(月)
10:15～11:30
7,260円(会員6,160円)
■770円

公開 ②アクティブシニアのボイストレーニング

声楽家・二期会会員 本多 厚美

正しい発声こそが、健康の源。ストレッチ体操から発声練習、呼吸の基本、低い音から高い音まで個性豊かな声帯の特質を生かした最新のブロードウェイの発声法を数年来長年研鑽し、経験豊かな講師がお伝えします。

❖9/14(木)15:30～16:30
9/30(土)17:30～18:30
各4,400円 ■各396円

公開 ③薬膳茶で不調を緩和しましょう(女性クラス)

国際中医師
小池 美枝

心も身体もほっとして、元気になる薬膳茶を作った飲みながら、お茶の時間を楽しみませんか。おにぎりが付きます。

❖9/21(木)18:30～20:30
3,850円 教材費1,430円 ■407円

公開 ④切らずに作る帯結び

帯工房「遊創」代表 塩川 潮子

帯結びにお悩みではありませんか。お手持ちの帯を切らずに糸を数か所留めてお太鼓の形に仕上げます。

❖9/22(金)、10/27(金)
ともに13:00～16:00
各6,050円
(会員5,500円)
教材費各860円 ■各374円

公開 ⑤歌声の秘密を探りましょう!

日本クラシック音楽コンクール声楽部門審査員
佐治 昌子

体の仕組みを学び、声の基礎作りから始めます。歌う事への新たな発見があります。

❖9/23(土)
10:30～12:00
3,300円
■396円

NEW 三味線ポップス ⑧

田村流師範 田村 彌笑

三味線は古典だけではなく、童謡や流行歌も楽しめます。一緒に演奏してみませんか。

❖第2・4月曜
19:15～20:45
10/9～
3か月6回19,800円
■2,310円

※事前体験 9/25(月)3,685円

気軽にイラスト ⑨

イラストレーター
小塚 頼子

キャラクターからリアルタッチまで、身近な画材で気軽にイラストを描いてみませんか?

❖第1・3金曜
10:30～12:30
10/6～
3か月6回
19,800円
■2,376円

水彩画 ⑩

新制作協会 会員 小野 仁良

静物を中心にデザインから着色まで基礎から指導。水彩のみならず色鮮やかさの中に感動を求められます。

❖第1・3・5土曜13:00～15:00 10/7～
3か月6回21,450円 ■2,376円

基礎から始める英会話(初級) ⑪

ロンドン出身
リー フォウラー

やさしい文型や役立つ慣用表現等をおさらいしながら、英語に親しい習慣を身につけてみましょう。

❖第2・4金曜
19:00～20:30
10/13～
6か月12回41,184円
■4,488円

事業企画・大手町スクール

お申し込み・お問い合わせ
03-3642-4301

初代国立劇場 さよなら公演

バックステージツアー付き
9月・10月歌舞伎公演

通し狂言 姉背山婦女庭訓

第1部
❖出演 中村時蔵、尾上松緑ほか
❖9/10(日)12:00開演
❖14,500円(会員14,000円)(1席席)

第2部
❖出演 尾上菊五郎ほか
❖10/12(木)、22(日)各12:00開演
❖13,000円
❖14,500円(会員14,000円)(1席席)

公開 ⑥ペーパークイリングで作るグリーティングカード

デザイナー
デナリネ くるえ

細い紙をくるくる巻いて立体的な模様や形を作り出します。インテリアとして額に入れるのもおすすめです。たくさんの技が詰まったグリーティングカードを作ってみませんか。

❖9/23(土)13:00～14:30
3,300円(会員2,750円)教材費880円 ■374円

公開 ⑦アートの中心、NYってどんな街?

アグロスパンシア株式会社
取締役・編集長 岩淵 潤子

NYの美術館だけでなく、街中のアートも紹介します。10月定期講座「近・現代美術を「発見」した女性たち」のイントロダクション講座です。

❖9/23(土)15:00～16:30
3,850円(会員3,300円) ■396円

公開 ⑧プロと作る苔玉作りプチ体験

苔玉工房TACHIOKAYA主宰

本場の苔玉の作り方を実践の中で学べます。なかなか手に入れたことが難しい苔や植物はTACHIOKAYAがすべて準備。手ぶらでお越しただいで気軽に制作、お持ち帰りできます。

❖9/25(月)13:00～14:30
教材費500円 ■385円

3,630円(会員3,080円)

公開 ⑨お茶の時間とはじめての薬膳茶

国際中医師 小池 美枝

いろいろな国のお茶、薬膳茶のお話と、お茶をゆっくり味わっていただく講座です。お茶に合った薬膳おやつもお楽しみください。

❖9/26(火)13:00～15:00
3,850円 教材費1,430円 ■407円

公開 ⑩タカ・ハヤブサ・フクロウ 猛禽類の生きざま

(公財)日本野鳥の会 参与 安西 英明

気高い鳥とされてきたタカやハヤブサ、不思議な存在として崇められ、知恵の神様ともされてきたフクロウ、彼ら猛禽類の生態、出会い方などを紹介します。

❖9/29(金)13:30～15:00
4,125円(会員3,575円)教材費110円 ■385円

ちょっと素敵なミュージックサロン ⑪

声楽家
大塚 啓子

歌は心のエッセです。月に1回、あなたが輝く時間を過ごしませんか。

❖第1月曜
12:00～13:15
10/2～
6か月5回18,562円
■1,980円

国際カスパー編み ⑫

国際カスパー編協理理事
大橋 幸子

どんな材質の糸でも1本の糸を切ることもなく、ドレスやインテリアなどに美しい花模様を施すことができます。

❖第4土曜
12:45～15:15
10/28～
3か月3回13,200円
■1,122円

はじめてのインテリア茶箱(新規) ⑬

Atelier Ribbon主宰 池 智子

日本古来の茶箱に布を貼り、フレードやタッセルで装飾を施すことにより、エレガントでオリジナル感あふれるインテリア茶箱を作ります。

❖第2水曜
10:30～12:30
10/11～
6か月6回21,780円
■2,310円

※事前無料説明会 9/13(水)12:30～13:00

アラビア語(初級) ⑭

元カイロ大学文学部日本学科客員教授
久山 宗彦

カイロ大学で客員教授として活躍していた講師が、日本人の苦手をふまえて丁寧にわかりやすく指導します。

❖第2・4水曜18:30～20:00 10/11～
3か月6回20,592円 ■2,244円

公開 ⑪はじめての漫才体験レッスン

漫才師(漫才協会所属)
木曾 さんちゅう

画面越しに見ている漫才の世界。演じる側になってみませんか?現役のボケ芸人、木曾さんちゅうがネタの作り方、演じ方を指導いたします。

❖9/25(月)19:00～20:30 4,180円(会員3,630円)

公開 ⑫似合う色&骨格診断

J-color認定講師・骨格診断ファッションアナリスト
須藤 理恵

持って生まれた色と骨格タイプを客観的に知り、あなたの持ち味を生かし、すてきに見える服選びのコツをつかみましょう。

❖10/1(日)10:30～14:00
15:00～18:30
各4,290円(会員3,740円)
各教材費1,200円 ■各374円

公開 ⑬髪飾りにもなる組紐ブローチ

組紐細工士 高橋 美登里

津久井組で作るブローチ。クリップ付きですので髪飾りや帯飾りにも。2つの揺れる玉で華やかさをプラス。

❖10/1(日)13:00～15:00
3,520円(会員2,970円)
教材費1,320円 ■374円

公開 ⑭初めての社交ダンス(2回コース)

日本ボールルームダンス連盟会員 山口 直子

多くの種目がある社交ダンス。今回は、タンゴに挑戦します。音楽に乗って楽しく踊りましょう。

❖10/2(月)、10/9(月)
13:00～14:30
7,700円(会員6,600円)
■770円

公開 ⑮一針刺し亀甲模様のマフラー (2回コース)

刺子学園講師 木谷 榮子

藍染の方眼布を利用した刺し子です。すてきなマフラーを作ってみませんか。

❖10/17・11/21(火)
ともに13:00～15:00
7,392円(会員6,292円)
教材費2,300円 ■748円

公開 ⑯カルトナージュで作るステキな小物入れ

アトリエKスタイル主宰 吉田 恵子

カルトナージュの技法で、小物入れを作りましょう。ふた裏にはミシン刺繍が入り、色柄も選べます。ジュエリーや薬などお好きなものを入れて楽しみませんか。

❖10/18(水)13:00～15:00
3,520円(会員2,970円)教材費2,200円 ■385円

公開 ⑰箔押しで飾るスマホポーチ

箔工房ティンカベル主宰
山本 真知子

人気のスマホポーチを、京都の金彩友禅に用いるカラー箔を使って、箔押し技法のテクニックで飾ります。

❖10/23(月)10:30～12:30
4,070円(会員3,520円)教材費2,000円 ■385円

楽しいタロット講座 ⑱

【開運先生☆fortune沙織】 池田 沙織

ちょっと先の気になる未来を占ってみませんか。カードに描かれたいる絵があなたの質問に答えてくれます。

❖第2水曜
12:00～12:00
10/11～
6か月6回23,100円
■2,310円

はじめてのモダン盆栽 ⑲

琳葉盆栽教室主宰 岸本 千絵

ベランダでも育てられる小さなモダン盆栽を、ライフスタイルに取り入れて、癒やしの空間を作りませんか。

❖第2月曜
10:30～12:30
10/9～
6か月6回
23,100円
■2,310円

基礎から学ぶ毛筆書道・筆ペン ⑳

読売書法会評議員
夏目 雲咲

基本的点画学習から、希望を取り入れながら進めます。段級取得、展覧会の出品もできます。

❖第1・3水曜
14:30～16:30
10/4～
3か月6回19,800円
■2,376円

漢字書道 ㉑

読売書法会理事・審査員
尾崎 静鳳

漢字が好きで漢字だけの作品に取り組みたい人のクラスです。

❖第3月曜10:30～12:30
10/16～
❖第2水曜10:30～12:30
10/11～
6か月6回23,100円
■各2,376円

秋色紅樹添

読売書法会理事・審査員
尾崎 静鳳

漢字が好きで漢字だけの作品に取り組みたい人のクラスです。

❖第3月曜10:30～12:30
10/16～
❖第2水曜10:30～12:30
10/11～
6か月6回23,100円
■各2,376円

公開 ⑱黒豆味噌を作る

みそムリエ 食品衛生責任者 蔵迫 みどり

ポリフェノールたっぷり黒豆味噌を手づくりしてみませんか?アントシアニンをたくさん含んだ黒豆には、美容効果も期待できます。

❖10/29(日)13:30～15:00
3,630円(会員3,080円)教材費2,800円 ■407円

公開 ⑲防災備蓄収納2級プランナー認定資格講座

防災備蓄収納マスタープランナー 牧 優美

防災備蓄の必要性、具体的な準備方法、危険性の回避など演習を交えながらわかりやすく学びます。1日で資格が取得できます。

❖10/29(日)10:30～17:30
16,500円 教材費7,590円 ■220円

公開 ⑳パールネックレス手作り教室

KOBE PEARL COLLECTION代表 所神根 孝二

「神戸の真珠屋さん」が用意した、色も形もさまざまな真珠でオリジナル作品を作りましょう。

❖10/29(日)
13:30～16:00
3,850円(会員3,300円)
教材費3,000円～ ■374円

公開 ㉑いいね、短歌。オモイを31文字に込めて

塔短歌会会員 山内 順子

今、注目の短歌。暮らし、仕事、プライベート、思いを自由に表現してみませんか。

❖11/1(水)19:00～20:30
3,300円 ■374円

公開 ㉒整理収納アドバイザー2級認定講座

整理収納アドバイザー2級認定講師
内藤 加奈子

1日で2級を取得できます。片付けが苦手な方、お仕事に役立てたい方などにおすすめです。(高校生以上対象)

❖11/25(土)10:30～17:30
17,600円 教材費7,500円 ■330円

公開 ㉓混声合唱にチャレンジ! VOL.3

声楽家 菅 純子

「モルダウ」(交響詩「我が祖国」より)を3部合唱(女声ソプラノ・アルト、男声)で歌います。

❖11/19(日)
10:30～12:30
3,300円 伴奏代561円 ■396円

公開 ㉔歌の上達のためのソルフェージュ

ボイストレーナー
神谷 美郷

音程・リズムを正しく取りたいキレイにハモってみたい!歌うことをもっと楽しむためのトレーニングをしませんか。

❖12/9(土)10:30～12:30
3,850円 資料代別途 ■396円

街歩きフォト ㉕

フォトインストラクター
かなだ まこと

撮影実習と講評を交互に行い、難しい専門用語は使わず「優しく丁寧に分かりやすく」をモットーに指導します。

❖第2・4土曜10:30～12:00 10/14～
3か月6回20,790円 ■2,310円

腹話術 ㉖

花木腹話術研究所 主宰
花木 一郎

発声の基本から人形の操作方法まで指導します。

❖第2日曜
11:00～12:30
10/8～
6か月6回
19,800円
■2,310円

そば打ち(新規)第2日 ㉗

「桑名屋」四代目店主 近藤 博昭

そば粉や麺道具、そばの歴史の説明を聞きながら、自分の打ったそばを味わいましょう。

❖第2日曜10:20～12:30 10/8～
3か月3回10,725円 ■1,452円

美しいかなと漢字 ㉘

読売書法会理事
長岡 抱琴

はじめての方も基礎から学べます。日常使える書から俳句、和歌なども書けるよう幅広くくめ細かく指導します。

❖第1・3水曜
13:00～15:00
10/4～
6か月11回36,300円
■4,356円

プラネタリウム100周年連続宇宙講座

連続講座(全12回)の第3弾(第7～9回)。
病院の子供らに星空を届ける取り組み、第2の地球を探る試みと現状、太陽が人類にもたらす明と暗など第一人者を紹介いたします。

❖10/21(土) すべての人に星空を「病院がプラネタリウム」の実践から
高橋真理子(一般社団法人 星つむぎの村代表理事)

❖11/18(土) 第2の地球を探して
田村元秀(東京大学教授・アストロバイオロジーセンター長)

❖12/17(日) 太陽の恩恵と脅威 地球環境への影響
柴田一成(同志社大学特別客員教授・京都大学名誉教授)

◆すべて13:30～15:00。アプタートーク15:10～15:40
◆会場3,300円・オンライン2,750円 ※会場受講は3回連続8,910円
維持費各回220円(ともに1週間のアーカイブ配信付き)

クリスマス お正月

公開 ㉕ステンドグラスで作るクリスマスのライト

日本ステンドグラス普及協会会員 西山 栄子

ステンドグラスでサンタクロースの部分のみを作ります。ステンドグラスの暖炉のロウソク部分がライトになっていて、壁に掛けても、置いて飾れます。

❖11/5(日)10:30～12:30 4,070円(会員3,520円)
教材費19,000円 ■385円

公開 ㉖北欧スタイルのXmasテーブルツリー

風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美

ブリザのモミヤヒバのツリーに、バラや木の実、木製のオーナメントを飾りつけた北欧テイストのツリーです。

❖11/19(日)10:30～12:30
3,850円(会員3,300円)
教材費3,800円 ■385円

公開 ㉗モミの木のクリスマスリース

アトリエ プチフルール協会 岡山 栄美

生のモミの木を使って香りを楽しみながらリースを作ります。

❖12/2(土)13:00～15:30
3,850円(会員3,300円)
教材費3,080円 ■385円

公開 ㉘プリザーブドフラワークリスマスキャンドル

日本フラワーベジタリアン協会講師 石原 実花

華麗に開花させたプリザのバラや木の実で華やかなキャンドルアレンジに仕上げます。

❖12/3(日)13:30～15:30
3,850円(会員3,300円)
教材費2,800円 ■385円

公開 ㉙クリスマスソングを歌いましょう!

武蔵野音楽大学(声楽科)卒 竹内 淳子

かわいらしい日本語の歌詞、原語の直訳やエピソードを知って、すてきなイブを迎えよう。

❖12/3(日)
13:00～14:30
3,740円(会員3,190円) ■385円

公開 ㉚多色刷り木版年賀状2回コース

画家 清水 都

年賀状版画コンクール東京中央郵便局長賞受賞講師が、彫りやすい板と図案を用意して指導します。

❖11/10、24いずれも(金)
15:00～17:00
7,260円(会員6,160円)
教材費440円 ■792円

公開 ㉛墨書の年賀状

ブラッシュカリグラフィアーティスト さとだて ゆめこ

来年の干支、辰年賀状を英字墨書で作りませんか。簡単技法で、堂々と印象的に仕上がります。

❖11/20(月)10:30～12:00
3,410円 教材費880円 ■396円

公開 ㉜龍の年賀状

遊書家 さとだて ゆめこ

「昇り龍」と言われるように、運氣が上がる年賀状。簡単ですが印象に残ります。文字の上手下手ではなく、思い切って堂々と書きましょう。用材は全て貸し出します。

❖11/20(月)13:00～14:30
3,410円 教材費880円 ■396円

公開 ㉝年賀状を笑い文字で書こう

笑い文字普及協会公認上級講師 工藤 紀子

文字の中に満面の笑顔が入る「笑い文字」で年賀状を書きましょ。誰でも習ったその日からすぐに書けるようになります。

❖11/22(水)10:30～12:30
3,080円 教材費1,650円 ■396円

公開 ㉞福を招く干支の「辰」

日本花文字の会公認講師・認定作家 梶

ひとつひとつ縁起の良い意味のある絵柄を組み合わせて文字を描く花文字。来年の干支「辰」を描き、福を招き入れましょう。

❖12/12(火)
10:15～11:45
3,685円
教材費550円 ■396円

はじめての茶道 武者小路千家 ㉟

茶道教職・相伝保持 久米 直子

おもてなしの心から立ち居振る舞いに始まり、お茶の頂き方から簡単に点てられる盆点前、立ち稽古まで学びます。

❖第4火曜
19:00～20:30
10/24～
6か月6回21,450円
■2,310円

はじめての茶道 裏千家(初等科) ㊱

茶道裏千家・教授 白井 宗啓

心静かに一服のお茶を点てるひとときを過ごしてみませんか。茶道を通じて美しい所作を身に付けましょう。

❖第1・3・5火曜10:15～14:30 10/3～
6か月12回39,600円 ■4,620円

はじめての茶道 武者小路千家 ㊱

太極拳特有の呼吸に合わせたゆっくりとした動きは、運動が苦手な方でも無理なく始められます。一緒に始めてみませんか?

❖第2・4土曜
12:10～13:40
10/14～
3か月6回19,905円
■2,310円

俺のジャズダンス ㊲

TIGER-LILYメンバー・元劇団四季 TSUNE-SAN

ウォーミングアップはしなやかな身体作りを行い、体力、基礎表現力を高めよう。音楽の感じ方、踊りの表現方法を学びます。

❖毎週水曜
19:00～20:30
10/4～
3か月10回
34,100円
■3,850円

椿あやかのショートショート小説教室 ㊳

小説家・第18回坊っちゃん文学賞大賞受賞 椿 あやか

今話題のショートショート。小説の基本から実践的なテクニックを学びながら書いてみましょう。

❖第2・4土曜
15:30～17:00 10/14～
3か月6回17,875円 ■1,870円

論語素読 ㊴

論語塾講師 吉澤 久美子

論語の基本である、素読(音読)で声に出して、耳で聞く事から始めます。暦や季節の行事なども取り入れて楽しく学びます。

❖第1・3月曜13:00～14:30 10/2～
3か月6回23,100円 ■2,244円

はじめての茶道 武者小路千家 ㊱

おもしろい心から立ち居振る舞いに始まり、お茶の頂き方から簡単に点てられる盆点前、立ち稽古まで学びます。

❖第4火曜
19:00～20:30
10/24～
6か月6回21,450円
■2,310円

はじめての茶道 裏千家(初等科) ㊱

心静かに一服のお茶を点てるひとときを過ごしてみませんか。茶道を通じて美しい所作を身に付けましょう。

❖第1・3・5火曜10:15～14:30 10/3～
6か月12回39,600円 ■4,620円

はじめての茶道 武者小路千家 ㊱

太極拳特有の呼吸に合わせたゆっくりとした動きは、運動が苦手な方でも無理なく始められます。一緒に始めてみませんか?

❖第2・4土曜
12:10～13:40
10/14～
3か月6回19,905円
■2,310円

俺のジャズダンス ㊲

TIGER-LILYメンバー・元劇団四季 TSUNE-SAN

ウォーミングアップはしなやかな身体作りを行い、体力、基礎表現力を高めよう。音楽の感じ方、踊りの表現方法を学びます。

❖毎週水曜
19:00～20:30
10/4～
3か月10回
34,100円
■3,850円

椿あやかのショートショート小説教室 ㊳

小説家・第18回坊っちゃん文学賞大賞受賞 椿 あやか

今話題のショートショート。小説の基本から実践的なテクニックを学びながら書いてみましょう。

❖第2・4土曜
15:30～17:00 10/14～
3か月6回17,875円 ■1,870円

論語素読 ㊴

論語塾講師 吉澤 久美子

論語の基本である、素読(音読)で声に出して、耳で聞く事から始めます。暦や季節の行事なども取り入れて楽しく学びます。

❖第1・3月曜13:00～14:30 10/2～