

よみうりカルチャー大森

2025年10月期

楽しさ おおもり SNSで発信中

ホームページで検索/ フォローはこちら/

New ～毎日使うものを手編みで楽しむ～
marshellのニッताल&ニッポー教室
ニット作家 marshell (マルシェール)



手編みで作るハンカチやポーチ、かわい模様や図柄、カラーを選んで一緒に楽しみましょう！
◆第1木曜 13:00～15:00
6か月6回 23,100円
維持費 2,244円 教材費 1,000円～ 10/2～

からむし工房講師 内田 久美子
1day **ヌビ (韓国キルト) で作る鍋つかみ**
韓国伝統のヌビで、ハングル文字の「寿」を刺しゅうし、温かみのある三角鍋つかみを作ります。仕上がりサイズ9cm×13cm
◆10/15 (水) 13:00～15:00
3,575円 維持費 374円 教材費 1,000円

Re ～福を織う～ **韓国刺しゅう**
絹地に絹糸で施す韓国刺しゅう。色鮮やかな糸で表現する。韓国の伝統紋様を、基礎からやさしく進めていくクラスです。
◆第3水曜 13:00～15:00
3か月3回 10,725円
維持費 1,122円 10/15～

New ～美姿勢と歩き方で印象度アップ～
カラダとココロを整える美しい歩き方
(一社) 日本ウォーキングインストラクター協会認定 プレシャスウォーキング®インストラクター 権藤 さとこ
正しい姿勢と歩き方、所作の美しさまで丁寧にお伝えします。体の不調改善、アンチエイジング効果も期待できます。
◆第4火曜 10:30～11:30
6か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 132円 10/28～

Re **からだにやさしいめぐる気功**
(一社) 全日本養生協会 気功療術師師範 網島 礼子
初心者でも簡単な動作で生命力を高め体質改善に効果的な気功法です。静かな音楽に合わせて姿勢の調整、呼吸の調整、心の調整を行います。
◆月曜 10:30～11:30
3か月12回 38,016円
維持費 4,488円 10/6～

New ～ハングル読めなくてもOK～
韓国ソングで楽しむカラオケレッスン
ジャズシンガー よみうりカルチャー講師 洪 載善
感動の韓流ドラマOST、心に残る懐かしいバラード、そして人気のK-POPヒット曲まで幅広いジャンルの韓国ソングを、歌って楽しみませんか？
◆第2・4金曜 13:20～14:50
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 132円 10/10～

New **好きな曲でピアノレッスン (個人レッスン)**
ピアノ講師 片岡 宏美
一人ひとりに合わせて、クラシックやポップス等、好きな曲のレッスンをします。一人30分間の個人レッスンです。
◆第2・4木曜 13:00～17:00
3か月6回 26,400円
維持費 2,574円 教材費 132円 10/9～

1day **「手袋を買いに」を聴き、読む！**
朗読家・俳優 日本朗読検定協会認定プロフェッサー 葉野 ミツル
新美南吉作、名作童話「手袋を買いに」をまず講師の朗読でお聴き頂き、その後皆様で読むワークショップです。
◆10/8 (水) 15:30～17:00
3,987円 (会員 3,437円) 維持費 352円

New **暮らしに役立つ法律のお話**
国士館大学非常勤講師・ここのは法務ラボ代表 黒田 樹里
民法は、私たちの「当たり前」の生活」を守る法律です。実際にあった内容をもとに、法律の世界に触れてみませんか？
◆第1日曜 14:00～15:30
3か月3回 10,890円
維持費 1,056円 10/5～

New **暮らしに役立つ法律のお話**
国士館大学非常勤講師・ここのは法務ラボ代表 黒田 樹里
民法は、私たちの「当たり前」の生活」を守る法律です。実際にあった内容をもとに、法律の世界に触れてみませんか？
◆第1日曜 14:00～15:30
3か月3回 10,890円
維持費 1,056円 10/5～

大森駅ビルアトレ6階

2025年10月期

New は新設講座 **1day** は入会金不要の公開講座 **Re** はリニューアル講座

1day ～スペインワインのキムラ協賛～
ワインで旅するスペイン
管理栄養士、料理研究家 中村 裕子
美味しいと評判のスペインワインとタバス (おつまみ) のマリアージュを楽しめます。食欲の秋にぴったりのワインをご紹介します。お土産付きです。
◆10/31 (金) 14:30～16:00
3,300円 (会員 2,750円)
維持費 374円 教材費 1,100円

New **はじめての大人チアダンス**
チアダンスインストラクター サトウ ユカ
ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなどの基礎練習のあと、簡単な振りを踊ります。ポンポンを使って楽しく踊りましょう。
◆第1・3土曜 13:00～14:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 132円 10/4～
事前体験 9/20 (土) 13:00～14:30
体験料 3,696円 要予約

New **朝のディスコダンス&ストレッチ**
ダンスインストラクター SHUHEI
リズムに乗って体を揺らす基本の「ワンツ」ステップから、ディスコで踊った機かしのステップまで、丁寧に教えます。洋楽や邦楽など好きな音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
◆第2・4土曜 10:30～12:00
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 132円 10/11～
事前体験 9/27 (土) 10:30～12:00
体験料 3,696円 要予約

New ～女性専科～
宝塚ソングを歌いましょう
元宝塚歌劇団 星組娘役 星風 エレナ
「ベルサイユのばら」「エリザベット」など宝塚で歌われている名曲の数々を娘役気分ですて歌ってみませんか？宝塚好きな方、初心者も一緒に！
◆第2・4火曜 13:00～14:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 3,432円 10/14～

New **スマホ・パソコン プライベートレッスン (午前)**
大学非常勤講師 (工学部) 網島 尚子
自分のパソコンやスマートフォンを使って学べる個人レッスンです。基本操作からWord・Excel、SNSやWebサイトの作成まで、あなたの知りたいことを丁寧にサポートします。(一人30分)
◆第2・4木曜 10:20～12:50
3か月6回 23,100円 維持費 2,310円 10/9～

1day **シニアのための発声と滑舌・音読**
元テレビ山梨アナ・元ラジオ日本ニュースアナ 現フリーアナウンサー 小沢 尚美
明るく、楽しい雰囲気の中で発声・滑舌練習や早口言葉、様々な原稿を読んでもいきます。たくさん声を出し、話すことで口まわりの筋肉を鍛えましょう！
◆9/12 (金) 13:00～14:30
4,070円 (会員 3,520円)
維持費 352円 教材費 100円

New **はじめてのピアノ弾き語り (個人レッスン)**
ボイスセラピスト・メゾソプラノ声楽家 更科 寿子
はじめてピアノに触れる方でも簡単に弾けるように、まずはやさしい指の動きから覚えていきます。
◆第1・3・5日曜 13:15～14:15
3か月7回 36,960円 維持費 3,003円 教材費 154円 10/5～

New **はじめての台湾中国語 (超入門)**
台北大学卒、よみうりカルチャー講師 張 文馨 (ちよう・ぶんけい)
台湾の習慣や文化紹介も交えながら台湾中国語の基礎からやさしく手ほどきします。
◆第2・4木曜 14:45～16:15
3か月6回 21,120円 維持費 2,112円 10/9～

New **声楽グループレッスン**
ソプラノ歌手・ボイストレーナー 星野 真貴
音楽や歌が好きな仲間と一緒にみんなで声を出して歌ってみませんか？基本の発声から、日本の歌や世界の歌をみんなで楽しく学びましょう。
◆第2・4水曜 15:00～16:30
3か月6回 21,780円 維持費 2,244円 教材費 132円 10/8～

New **はじめての茶道**
井伊直弼茶道真草庵流師範 金生谷 喜泉
テーブルでポットなどを使って、自宅でもお点前ができるように指導します。茶道を通じての学びは、気持を整え、日常を丁寧に暮らすことにつながります。
◆第1火曜 13:00～14:30
3か月3回 9,900円 維持費 1,188円 教材費 4,620円 10/7～
事前体験 9/30 (火) 13:00～14:30
体験料 5,236円

1day **数秘術であなたの誇れる才能を見つけよう！**
たまゆら開運師 平田 純子
数秘術は自分の武器となる強みを教えてくれる心強いツールです。自分のトリセツを覗き、気づけなかった能力を発見しませんか？
◆12/15 (月) 10:30～12:00
3,850円 維持費 352円 教材費 550円 (鑑定書代)

Re **デザイン&アート書道**
コンテンポラリー・カリグラフィー・アーティスト 網島 礼子
アート書道は、伝統的な書道の技術を基に、自由に創造的な表現を楽しむ講座です。和の美しさを感じながら、自分自身の個性を文字に込めてみませんか？
◆第2土曜 10:30～12:30
6か月6回 20,625円 維持費 2,244円 10/11～
事前体験 9/13 (土) 10:30～12:30 体験料 3,811円

New **こざん刺し ～ハリノヲト～**
ハリノヲト ことざん刺し作家 植木 友子
青森の先人の知恵「こざん刺し」を、今の私たちの暮らしで楽しんでみませんか？
◆第4火曜 13:00～15:00
6か月6回 23,100円 維持費 2,244円 教材費 2,000円～ 10/28～

New ～6か月短期集中講座～
成人式・七五三に手作りのつまみ細工かんざしを作ろう
荒川区指定無形文化財工芸技術者 戸村綱代指定講師 久田 ゆかり
手作りのつまみ細工かんざしで、お嬢様、お孫様のハレの日を彩りませんか。羽二重という布を使い、伝統的な技法で、年齢、着物に合わせた、オリジナルのかんざしを作ります。
◆第3火曜 13:00～15:00
6か月6回 21,120円 維持費 2,244円 教材費 12,000円～ 10/21～

New **中高年からのやさしい筋トレ (隔週クラス)**
健康リズムカウンセラー・よみうりカルチャー講師 櫻井 厚実
筋肉をつけることは、骨折予防だけでなく、カラダの代謝を促して免疫向上にも効果があります。将来に備えた「筋肉貯金」を始めてみませんか？
◆第2・4火曜 11:40～12:40
3か月6回 16,500円 維持費 2,244円 10/14～

New **食べてととのう、ゆるっと薬膳 秋編**
薬膳料理研究家、国際中醫師 小池 美枝
季節ごとに症状が出やすいようとした不調を緩和させる薬膳料理や、日常の養生法も交えてお伝えします。身近な食材で簡単にできる薬膳をおうちごはんに取り入れてみませんか？
◆第1火曜 13:30～15:30
3か月3回 11,550円 維持費 1,122円 教材費 4,290円 10/7～

1day **ゆず胡椒作り**
日本アロマ環境協会インストラクター ハーバルエスデジアン 中澤 鶴子
手に入りにくい青柚子を丸ごと使います！皮で柚子胡椒、果汁でポン酢、ゆずの種でハンドクローションを作る盛りだくさんの講座です。講師宅 (足立区) でレッスンします。
◆9/28 (日) 13:00～15:00
4,015円 (会員 3,465円) 維持費 352円 保険料 100円 教材費 3,500円

1day **ゆず胡椒作り**
日本アロマ環境協会インストラクター ハーバルエスデジアン 中澤 鶴子
手に入りにくい青柚子を丸ごと使います！皮で柚子胡椒、果汁でポン酢、ゆずの種でハンドクローションを作る盛りだくさんの講座です。講師宅 (足立区) でレッスンします。
◆9/28 (日) 13:00～15:00
4,015円 (会員 3,465円) 維持費 352円 保険料 100円 教材費 3,500円

1day **ゆず胡椒作り**
日本アロマ環境協会インストラクター ハーバルエスデジアン 中澤 鶴子
手に入りにくい青柚子を丸ごと使います！皮で柚子胡椒、果汁でポン酢、ゆずの種でハンドクローションを作る盛りだくさんの講座です。講師宅 (足立区) でレッスンします。
◆9/28 (日) 13:00～15:00
4,015円 (会員 3,465円) 維持費 352円 保険料 100円 教材費 3,500円

New **ラッピングコーディネーター (養成コース)**
ラッピング協会講師 野々目 歩
「包む」ということからステキなコミュニケーションが生まれる人気技術講座です。規定の講座終了後、希望者はラッピング協会認定のコーディネーター資格取得試験を受験できます。
◆第1・3火曜 15:30～17:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,112円 10/7～

New **ラッピングコーディネーター (養成コース)**
ラッピング協会講師 野々目 歩
「包む」ということからステキなコミュニケーションが生まれる人気技術講座です。規定の講座終了後、希望者はラッピング協会認定のコーディネーター資格取得試験を受験できます。
◆第1・3火曜 15:30～17:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,112円 10/7～

よみカル 45歳&読売IDキャンペーン
1 入会金無料 (8月19日から10月31日まで)
※別途、会員登録代220円がかかります。
2 9月中に事前体験し、即日定期受講の手続きをすると**よみカルポイント500P**プレゼント
3 よみカルポイントまたは**チャチャ丸グッズ**が抽選で当たる！9月30日18:00までに10月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。応募には**読売ID**の登録が必要です。**よみぼ100万円**ある！**キャンペーン**もあります。
4 初回からの継続受講者向け**早得ポイント200P**に倍増！(9月15日まで)
キャンペーンの詳細はこちら

読売ID 登録キャンペーン
よみぼ総計100万円あたる
素敵な景品の数々と交換できます。読売IDを登録してどんどん応募しよう！

New **初めての籐かご編み**
藤作家 ton-toko-ton ton カワムカイトモコ
籐は丈夫でしなやか、使うほどに風合いが増していきます。基本の編み方で3つの作品を作ります。生活に寄り添うものづくりを一緒に。
◆第1金曜 13:00～15:00
3か月3回 11,150円
維持費 1,122円 教材費 1,500円～ 10/3～

New **寄席文字を楽しむ**
橋流寄席文字一門 橘 さつき
落語・講談等、演芸の興行を常にする場所、寄席 (よせ)。そこで使われているのが「寄席文字」という独特の書体の文字です。書道とも、レタリングとも違う、寄席文字の魅力を感じてみませんか？
◆第2火曜 19:00～20:30
3か月3回 11,550円
維持費 1,155円 10/14～

Re ～月に1回気軽に～
着物リメイク【3時間コース】
ファッションデザイナー キャリア財団洋裁講師 大倉 美和
思い出の着物やタンスに眠っている着物を再利用して、小物やバッグ、洋服を作りましょう。着物生地のおどき方などの下準備から丁寧に指導いたします。
◆第3水曜 13:30～16:30
3か月3回 11,550円
維持費 1,122円 教材費 1,500円 10/15～

1day ～食べるとは？生きるとは？口が命の源です！～
若返りのための口のお口のハナシ「歯・口・咀嚼」の健康医学
歯科医師・林歯科院長 林 晋哉
お口の健康を保ち、健康寿命を延ばして長生きするために、今、出来ることは何か。さらに、入れ歯とインプラントのお話や、口腔フレイル予防に効果的な対策、簡単な体操の紹介も交えながら、より実践的な内容をお届けします。
◆9/28 (日) 13:00～14:30
3,850円 (会員 3,300円)
維持費 352円

日本国際そろばん協会副理事長 Abacus Studio 主催 黄 俊豪
New **右脳を鍛える！ジュニアそろばん教室 (小学生～)**
「そろばん式暗算が子どもの右脳を鍛える！」(大和出版)の著者が、「楽しく学ぶ」ことをモットーに、ときには熱く指導していきます。暗算力で自信をつけましょう。
◆第1・3・5土曜 10:30～11:30
6か月12回 39,600円
維持費 4,224円 教材費 1,000円程度 10/18～

New **大人のためのそろばん教室**
大人になってからのそろばんは、計算力だけでなく、集中力や記憶力アップにも効果的。脳トレを兼ねて、楽しく学べる教室です。自分のペースで始められます。
◆第2・4水曜 10:30～12:00
3か月6回 23,760円 維持費 2,112円 教材費 1,000円程度 10/8～

1day **エネアス数占術で読み解くあなたの本当の運命**
エネアス数占術 占い師 ジュノー・ヨーコ
エネアス数占術、英国式手相術、タロットカードの三種で総合的に鑑定します。
◆10/25 (土) 10:30～11:10
3,080円 維持費 352円
◆個別鑑定 (一人40分)
◆10/25 (土) 11:30～17:40
3,850円 維持費 352円

1day **私に似合う眉が描けるようになるレッスン**
メイクセラピスト・カラーリスト 佐藤 義子
お顔の印象は眉で変わります。若々しく元に見える眉の描き方、お手入れの方法、道具の使い方が学べます。
◆10/24 (金) 10:30～12:00
4,125円 (会員 3,575円)
維持費 352円 教材費 600円

1day **フレッシュフラワーで作るクリスマスのキャンドルリース**
flower design bureau Flower Party 代表 鈴木 佳津子
暖かなキャンドルとナチュラルフラワーのアレンジです。リング状のオーナメントを使って囲むようにふんわりとデザインします。薔薇の香りと優しい灯りにつまれた素敵なクリスマス！
◆12/17 (水) 13:00～14:30
3,520円 維持費 352円 教材費 4,000円

入会と受講のご案内
◆入会金 5,500円 (優待の併用は出来ません)
・70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
・読売新聞購読の方、または購読予定の方には特典があります。
・70歳以上で読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、受講料割引券 1,000円分を進呈いたします。
◆維持費、教材費など
・受講料のほか維持費がかかります。維持費は施設や道具の修繕、講座運営の環境整備などにあてさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。
◆お支払い方法
・入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
・窓口では現金クレジットカード一括払い、ホームページではクレジットカード一括払いをご利用いただけます。
・継続受講の方は、お支払いに銀行口座振替 (自動引き落とし) をご利用いただけます。
・表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

【ポイントサービスのご案内】
◆定期講座の受講料 200円 (税抜き) に付き1ポイント (クレジットカード利用は400円で1ポイント) を差し上げます。
◆たまったポイントを定期講座の受講料に利用できます。500ポイントで500円割引いたします。現金との交換はできません。