

鉄道のある風景を撮る (鉄道写真入門)

駅写真家 越信行
迫力ある編成写真はもちろん、視点を変えて、映画のワンシーンに出てくるような、懐かしく叙情的な鉄道風景にチャレンジしましょう。2か月に一度、東京近郊の鉄道路線に出かけ、撮影会を行います。

◆第4月曜 13:15 ~ 14:45
6か月6回 20,625円 維持費 1,056円 保険料300円 4/27 ~

こぎん刺し〜ハリノト〜

ハリノト こぎん刺し作家 植木 友子
青森の先人の知恵「こぎん刺し」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 ~ 4/28 ~

スティーン先生のやさしい英会話 (初級)

よみうりカルチャー講師 スティーン ペンサー
やさしい文型と会話表現を中心に、日常英会話を楽しむ講座です。英語が苦手な方やプランクのある方も安心。ペテラン講師がやさしくサポートします。

◆第2・4水曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 20,592円 維持費 2,112円 4/8 ~

楽しいカリグラフィー

カリグラファー 加藤 絵美
専用のペンを使って美しいアルファベットを手書きしていきます。まずはペンの使い方を基本の書体から学んでいきます。

◆第1月曜 18:00 ~ 20:00
6か月6回 20,625円 維持費 2,244円 4/6 ~

絵手紙

日本絵手紙協会公認講師 服部 英里子
ハガキに絵と短い言葉を添えて、気楽に描いて楽しむことができます。

◆第1木曜 10:15 ~ 12:15
3か月3回 10,725円 維持費 1,122円 4/2 ~

手編み工房

手編み講師 山本 なを美
月に一度、好きな編み方で編み物を楽しみましょうか？ ゆび編み・棒針・かぎ針から選んで、自由に作品作りができます。

◆第4木曜 10:15 ~ 12:15
6か月6回 20,625円 維持費 2,244円 ~ 4/23 ~

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。*2025年10月スタートの講座です。

◆第2・4水曜 14:45 ~ 16:15
3か月6回 21,120円 維持費 2,112円 4/9 ~

パステルで絵を描こう!

東京藝術大学美術学部油画科卒 同大学院美術研究科修士課程修了 土屋 泉太
パステルで「好きな色、好きな形」を描く絵の時間を楽しみませんか？

◆第4土曜 13:30 ~ 15:30
6か月6回 23,100円 維持費 2,244円 教材費 2,640円 4/25 ~

〜ウェット・オン・ウェットで描く〜 煌めく透明水彩レッスン

女子美術大学絵画学科日本画専攻卒 日本美術家連盟会員 平野 知加子
煌めくような美しい発色が魅力の透明水彩画。デッサン・構図・混色法を基礎から丁寧に学びます。

◆第2・4水曜 14:00 ~ 16:00
3か月6回 21,120円 維持費 2,244円 教材費 2,310円 4/9 ~

美しい文字を目指す書道

尚友書道会講師 綾井 黄凛
筆ペンとボールペンを使って美文書習得します。女性ならではの細かい指導で、正しい筆遣いを覚え、基礎から美しい文字を書けるようになります。

◆第1・3・5金曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 4/3 ~

はじめてのカービング

カービングアーティスト 平松 佳子
果物や野菜にナイフで素敵な花を彫りあげる、タイの伝統芸です。

◆第1木曜 10:30 ~ 12:30
6か月6回 25,080円 維持費 2,244円 4/2 ~

ストレッチ&骨盤底筋ケア

スポーツプログラマー・排泄機能指導士 石川 知子
ストレッチやリズミ体操で体を動かして、骨盤底筋のゆがみや骨盤底のトラブル、女性特有の悩みを和らげます。

◆第2・4水曜 14:00 ~ 15:15
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 4/10 ~

テーブルセッティング & フラワーアレンジメント

リビングカラー講師 山田 幸子
季節のテーマに合わせたテーブルセッティングとそれに合わせたスタイリッシュなデザインのお花のアレンジを紹介しています。

◆第1木曜 10:30 ~ 12:30
6か月5回 17,187円 維持費 1,870円 教材費 1回 2,500円 ~ 3,000円 4/16 (第3週) ~

おとなの鍵盤ハーモニカ

SUZUKI ケンハモ認定講師 阿部 小の実
ケンハモは小さな楽器ですが、音楽表現が豊かで大人が十分に楽しめる音色を奏でることができます。

◆第3水曜 10:30 ~ 12:30
3か月3回 13,200円 維持費 1,122円 4/17 ~

山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ

アトリエ月 かが作家 幸臨 麻由子
国産のヤマブドウを素材に、初心者の方は網代編みのかごバッグから製作します。

◆第2日曜 13:00 ~ 17:00
3か月3回 18,150円 維持費 1,122円 教材費 44,000円 ~ 4/12 ~

シニアのためのタップダンス入門

佐々木隆子タップダンススタジオ代表 倉形 裕代
いろいろな音楽に合わせて無理なくステップを踏んで、足腰を鍛えていきましょ。運動が苦手な方でも大丈夫。ゆっくり丁寧に指導します。

◆第2・4木曜 15:30 ~ 16:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,112円 教材費 132円 4/9 ~

健康的に楽しく踊る盆踊り

(財) 日本民謡協会師範教授 日本民謡鳳蝶流会長師範 鳳蝶 千禧香
楽しみながら健康的に民謡の盆踊り。馴染みのある民謡やJ-POPに合わせて体を動かしてみませんか？

◆第1・3水曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 20,625円 維持費 2,244円 教材費 132円 4/1 ~

健康的に楽しく踊る盆踊り

楽しみがながら健康的に民謡の盆踊り。馴染みのある民謡やJ-POPに合わせて体を動かしてみませんか？

◆第1・3水曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 20,625円 維持費 2,244円 教材費 132円 4/1 ~

タンカ! タンカ! 短歌!

歌人・東京家政大学非常勤講師 吉野 裕之
実作と鑑賞を通して、短歌の表現技法を基礎から学ぶとともに、日本語と日本文化のすばらしさを再発見していきます。

◆第2日曜 10:30 ~ 12:00
6か月6回 19,800円 維持費 2,112円 教材費 660円 4/12 ~

アパナニ高橋のハワイアン・フラ

アパナニ高橋フラスタジオ主宰 アパナニ高橋 フラスタジオ 高橋 紫
ハワイ王朝のロマンと伝統を持った美しい優雅な踊りである「フラ」。明るく楽しいハワイアン・ソングに合わせて踊ってみませんか？

◆木曜 12:50 ~ 14:00
3か月9回 27,720円 維持費 3,366円 教材費 198円 4/2 ~

ワインの魅力を楽しむ

田辺由美ワインスクール講師 日本ソムリエ協会シニアソムリエ 三輪 宗博
実際に数種類のワインを味わいながら、気軽に楽しめるワイン初級講座です。

◆第4水曜 15:30 ~ 17:30
3か月3回 9,900円 維持費 1,122円 教材費 10,890円 4/22 ~

賞状書士養成講座

日本賞状書士養成センター講師 松岡 雅泉
日常に則した宛名・のし袋、また各種賞状・目録などの実務書を書けるようになります。

◆第1日曜 10:10 ~ 12:10
6か月6回 20,625円 維持費 2,112円 4/5 ~

健康的に楽しく踊る盆踊り

(財) 日本民謡協会師範教授 日本民謡鳳蝶流会長師範 鳳蝶 千禧香
楽しみながら健康的に民謡の盆踊り。馴染みのある民謡やJ-POPに合わせて体を動かしてみませんか？

◆第1・3水曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 20,625円 維持費 2,244円 教材費 132円 4/1 ~

タンカ! タンカ! 短歌!

歌人・東京家政大学非常勤講師 吉野 裕之
実作と鑑賞を通して、短歌の表現技法を基礎から学ぶとともに、日本語と日本文化のすばらしさを再発見していきます。

◆第2日曜 10:30 ~ 12:00
6か月6回 19,800円 維持費 2,112円 教材費 660円 4/12 ~

楽しいピンポン

監修・日本スポーツ協会公認コーチ 4元全日本チャンピオン 阿部 博幸
卓球は子どもからお年寄りまで、手軽にできるスポーツです。初心者でも無理のないペースで指導します。

◆木曜 10:15 ~ 11:55
3か月11回 36,300円 維持費 5,566円 教材費 1,210円 4/1 ~

美しい文字を目指す書道

尚友書道会講師 綾井 黄凛
筆ペンとボールペンを使って美文書習得します。女性ならではの細かい指導で、正しい筆遣いを覚え、基礎から美しい文字を書けるようになります。

◆第1・3・5金曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 4/3 ~

月1回の楽しい生け花

古流松籐会副総司 寺沢 理雪
家に花があると季節や香りを楽しめます。老若男女問わず、好きな花を自分らしく生けて花と語り合おう静かなひとときを楽しみましょう。

◆第1土曜 13:30 ~ 15:30
6か月6回 19,800円 維持費 2,244円 教材費 1回 1,200円 ~ 4/4 ~

痛み解消体操 エゴスキュー

理学療法士・エゴスキュー・ジャパン協会認定Eサイズトレーナー 小泉 智嗣
エゴスキューとは、ひざ、腰、首の痛みや肩関節症、外反母趾まで、痛みやゆがみの解消に効果のある運動療法です。

◆第1・3日曜 10:30 ~ 12:00
3か月6回 19,800円 維持費 2,310円 4/5 ~

粋な江戸文化 端唄入門

端唄根岸師範 根岸 悦佳世
江戸庶民に親しまれ唄い継がれてきた端唄。三味線の音色と共に楽しんでみませんか？

◆第2・4水曜 15:30 ~ 16:30 (三味線)
16:30 ~ 17:30 (唄)
3か月6回 19,800円 維持費 2,310円 4/8 ~

はじめてのカービング

カービングアーティスト 平松 佳子
果物や野菜にナイフで素敵な花を彫りあげる、タイの伝統芸です。

◆第1木曜 10:30 ~ 12:30
6か月6回 25,080円 維持費 2,244円 4/2 ~

ストレッチ&骨盤底筋ケア

スポーツプログラマー・排泄機能指導士 石川 知子
ストレッチやリズミ体操で体を動かして、骨盤底筋のゆがみや骨盤底のトラブル、女性特有の悩みを和らげます。

◆第2・4水曜 14:00 ~ 15:15
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円 4/10 ~

テーブルセッティング & フラワーアレンジメント

リビングカラー講師 山田 幸子
季節のテーマに合わせたテーブルセッティングとそれに合わせたスタイリッシュなデザインのお花のアレンジを紹介しています。

◆第1木曜 10:30 ~ 12:30
6か月5回 17,187円 維持費 1,870円 教材費 1回 2,500円 ~ 3,000円 4/16 (第3週) ~

おとなの鍵盤ハーモニカ

SUZUKI ケンハモ認定講師 阿部 小の実
ケンハモは小さな楽器ですが、音楽表現が豊かで大人が十分に楽しめる音色を奏でることができます。

◆第3水曜 10:30 ~ 12:30
3か月3回 13,200円 維持費 1,122円 4/17 ~

山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ

アトリエ月 かが作家 幸臨 麻由子
国産のヤマブドウを素材に、初心者の方は網代編みのかごバッグから製作します。

◆第2日曜 13:00 ~ 17:00
3か月3回 18,150円 維持費 1,122円 教材費 44,000円 ~ 4/12 ~

シニアのためのタップダンス入門

佐々木隆子タップダンススタジオ代表 倉形 裕代
いろいろな音楽に合わせて無理なくステップを踏んで、足腰を鍛えていきましょ。運動が苦手な方でも大丈夫。ゆっくり丁寧に指導します。

◆第2・4木曜 15:30 ~ 16:30
3か月6回 19,800円 維持費 2,112円 教材費 132円 4/9 ~

全講座のご案内

TEL.03・5471・6311

表の見方

- ◆①③月は、第1・3月曜を意味します。
- ◆受講料や教材費については問い合わせください。
- ◆「新」は新しく始める講座、「外」は野外に出かける講座、「海」は海外講座です。
- ◆講座名・曜日・時間のところが色がついているクラスは体験(有料)して頂きます。要予約

会員に特典いろいろ

読書公演チケット10%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など。詳しくはHPで。

YFC 読売ファミリーサークル

YFC会員は東京ドーム巨人観戦チケットや道内各地へご招待などの特典があります。お問い合わせは03-5212-1905(YFC事務局)へ。

読売DoMo新聞

毎月定期発行 毎月500円(税別) 読売DoMo新聞

「学力」は新聞で育てる!!

読売DoMo新聞 毎月定期発行 毎月500円(税別) 読売DoMo新聞

文芸・教養

旅する城	②月13:00
ゼロからはじめる俳句教室	②月14:30
仏像のみつ	②月15:00
清 ぶぶり絵本塾	②月15:30
新外 行列ができる和菓子店がある街を歩く	③火10:00
「老いと死」について考える	③火10:30
お写経(般若心経)と仏教のおはなし	②火13:00
古文書入門〜江戸の町と暮らしを知る	①③火18:30
満外 一緒に 江戸っ子あるき	④水10:00
久米小百合の「パイブルカフェ」	①水13:00
外 古地図アブリで歩く江戸	②水13:30
はじめてのドラマリーディング	②④水13:30
妖怪学入門	②水19:00
源氏物語入門	②水14:00
満 朗読・語り	③木10:30
語り朗読講座	②④木10:30
たのしい朗読	②④木13:00
オペラの楽しみ	③木13:00
俳句(徳田教室)	②④金10:30
新 シニアのための発声・滑舌トレーニング	②④金13:00
俳句(安田教室)	③金13:00
外 家庭探訪	④土10:00
外 訪ねて、見て、知る。文化遺産探訪	①土10:30
タンカ! タンカ! 短歌!	②日13:30
新 はじめての裁判傍聴	④日14:00

絵画

ほのぼのパステル画&色えんぴつ	①③⑤月10:30
俳画	②月10:30
水墨画	①③⑤月13:00
はじめてに描く透明水彩スケッチ入門	③月13:00
水画	②月10:30
俳画	13:30
外 平日に水彩スケッチに出かけよう	②火13:00
新 塗って・なぜぞって浮世絵アート	④火10:30
日本画の素描	④火13:00
水彩画はじめての歩	②④火13:30
外 古地図アブリで歩く江戸	④火13:30
水曜油絵	水10:15
四季を楽しむボタンカルアート	①③水13:00
ぬり絵から始める花の水彩画教室	②水14:00
絵手紙	①木10:15
はじめてのチョークアート	③木10:30
煌めく透明水彩レッスン	②④木14:00
描ける&飾れるアクリル画	②④木14:00
月1回気軽に色鉛筆	④金10:30
月1回楽しい水彩色鉛筆	④金10:30
水彩画入門	②金13:00
はじめてを描く(仏画)	②④金13:00
曼荼羅お絵描き	④金13:00
手描きがかわいイブイラスト	④金14:45
はじめてのデジタルイラスト	③金15:00
土曜油絵	土10:15
月1回はじめての油絵	③土10:15
月2回はじめての油絵	①③土10:15
外 淡彩スケッチ入門	③土10:30
はがき絵・扇面画入門	②土13:00
パステルで絵を描こう!	④土13:30
絵手紙	②土18:00
「ひと」を描く	①③土10:30
油絵を描こう	②④土12:40
月1回気軽に始める絵画入門	④日12:40

外国語

基礎英会話(個人レッスン)	①③火11:20
満 パープ・ロコ英会話プライベートレッスン	①③火14:45
ドイツ語入門	②④火16:30
スティーン先生のやさしい英会話(初級)	②④火10:30
やさしく学べる韓国語中級	水10:30
月1回シチュエーション別韓国語	①木11:00
新 月1回ゆるくリクスでやさしく韓国語	③木11:00
スティーン先生のかんたん英会話(初級)	①③⑤木14:00
はじめての台湾中国語(超入門)	②④木14:45
満 韓国語プライベートレッスン	②④金10:30
新 月1回韓国語超入門	④金14:00
土曜朝の韓国語初級2	②④土10:30
ニュースで学ぶ最新英語	①③日10:30

外国語 ※クラスのレベルは問い合わせください

とんぼ玉講座	②④月10:30
シャドウボックス	②④火10:30
初歩から始めるやすらぎの陶芸	④火13:45
練上(練り込み)陶芸を楽しむ(月1回)	④火13:45
グラスリッセン	①③⑤水10:30
表装入門〜掛け軸・屏風〜	①③水12:30
はじめてのカービング	①木10:30
カービング(上級)	①木10:30
金継ぎ	③金10:10
漆芸入門	③金10:10
七宝焼	③金12:00
仏像彫刻	①③⑤金13:00
古本明美の紙バンドで作るはじめてのかご編み	④金13:00
金継ぎ入門	②土14:15
フルーツ&ソープカービング	③土15:30
山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ	②日13:00

音楽(個人レッスン)

ヴォーカルレッスン	②④月10:30
ジャンソン&カンツォーネを歌おう	①③月17:00
新 60歳からのゆくりピアノレッスン	②④月10:30
電子チェンバロを弾こう!	②④火13:00
はじめて弾くピアノ(初心者対象)	②④火14:00
ギターを弾こう	①③火17:00
満 シニアのためのピアノ	①③⑤水10:20
やさしいウクレレ	②④水10:30
新しいフルート	②④水14:30
午後のピアノ	②④水17:30
フルレコーダーと楽しもう!	①③木13:00
満 シニアのためのピアノ	①③⑤金10:20
アコーディオン	①③金13:00
イングリッシュ・コンサティーナ	①③金13:00
金曜日のピアノ・子どもピアノ	①③金14:30
今さら聞けない楽譜の読み方	①③金14:30
楽しいピアノレッスン	②④金15:00
心で歌う声楽	①③土10:30
はじめてのジャズピアノ	①③⑤日10:10
低中音域のヴォイストレーニング	①③⑤日11:10
歌声・話し方トレーニング	①③⑤日11:10
新しい歌・習字的列挙列挙(イ・ウ・エ)	②④日13:00
新 はじめてのピアノ弾き語り	③日10:10
新 生きるための声と心のセミナー	③日10:10

邦楽・舞踊

イス席で楽しむ・生田流お琴	①③⑤月12:00
尺八	②④月18:30
演詩の世界を詠う	②④月10:30
常磐津	①③火13:00
地唄舞	火15:45
健康的に楽しく踊る盆踊り	①③水10:30
日本舞踊・花柳流(個人)	②④水10:30
(三味線)	15:30
粋な江戸文化 端唄入門(唄)	②④水16:30
(両槽古)	15:30
しの笛	①③木10:30
詩吟	②④木13:00
はじめての能楽子・小鼓	①③金13:00
高輪派・清元教室	金15:00
はじめての小鼓	②④土10:30
長唄・三味線(三味線)	土13:00
ふるさとを唄う〜民謡・及川教室	土15:30
日本舞踊・紫流藤間流	②④日15:00

音楽(グループレッスン)

加藤おさむの歌謡教室	①③月10:15
日本の歌	②④月11:00
新 笑顔でジャンソン・カンツォーネ	①③月13:00
女性専科・楽しくカラオケ!	②④月13:00
声と健康・ボイストレーニング	①③月15:00
木の笛のやさしい音色「コカリナ」	①③火11:00
楽しいオカリナ・初級	①③火13:15
大人のたのめやさしいギター	火15:00
歌うサロン	水12:30
日本語で歌う世界の民歌	①③水14:15
新 シニアのためのボイストレーニング	②④水15:00
ハーモニカを楽しむ	①③水15:30
久米小百合さんと歌う「スペシャル合唱団」	②④水18:30
ゼロから始めるウクレレ教室	②④木10:30
はじめてのカリバン	①③木12:15
ポップス&演歌教室	②④木14:00
新 あなたのためのカラオケ	②④木16:00
やさしい唱歌(入門・初級)	①③木18:45
(ギター)	18:45
ボサノヴァ(ヴォーカル)	①③木19:45
(ヴォーカル&ギター)	18:45
シニアから始めるウクレレレッスン(少人数制)	②④金10:30
おとなの鍵盤ハーモニカ	③金10:30
楽しいコース	②④金13:30
五城美穂の楽しもう!カラオケ	①③金14:30
韓国ソングで楽しむカラオケレッスン	④金15:15
ゼロから始めるウクレレ教室(初級〜中級)	②④土10:30
新 シニアのためのカラオケ(入門)	②④土12:30
楽しくPOPSバンド・アンサンブル	①③土13:00
新 はじめての音楽制作入門	①③土15:00
シニア向け・量産歌をたのしく歌おう(少人数制)	①日10:10
キーボードで楽しくくらくらピアノレッスン	④日10:30
魅惑のジャンソン	②④日13:00

趣味・暮らし

女性のための麻生入門講座	①③月10:15
たのしい数秘術入門	③月13:00
鉄道のある風景を撮る(鉄道写真入門)	④月13:15
海外の鎌倉・坂道ウォーク	①火10:30
満 花の大鎌倉ウォーキング	①水10:00
満外 大江戸グルメウォーキング・アンコール	②水10:00
満外 ぐるり山手線30駅の旅	④水10:00
満 大人のそろばん教室	①③水15:00
外 四季の鎌倉・自然散策	①木10:30
満外 東京のお菓子歩き	④木11:00
健康マージャン	①③⑤木13:30
生活に役立つ実践手帳	①金10:30
タロット占い入門	①金12:00
星ホロスコープが語る西洋占星術	①金13:30
写真教室	①③土13:00
外 四季の鎌倉・自然散策	①日10:30
新 はじめてのドローン(初級)	②日10:30
たのしい数秘術	①日13:30
新 大人の手作りロボット	②④日15:30

スポーツ・健康

からだにやさしいめぐる氣功	月10:30
楊名時八段錦・太極拳	①③月10:30
満 女性のための東洋医学サロン	②④月10:30
健康からくろ椅子ヨガ	②④月14:00
リラックスして若返るピラティス&ヨガ	月18:30
満 中高年からのやさしい筋トレ	②火10:20
やさしい広池ヨガ	①③⑤火10:30
新 姿勢、歩き方をキレイに改善	④火10:30
やさしいパーソナルピラティス	①③火11:45
とっさに使える護身術	①③⑤火13:00
足腰鍛えるくらくら健康体操	火13:30
楽しいピンポン	水10:15
中高年の音楽体操	水10:30
ヨガ&呼吸コントロール	①③水18:30
合気道	水19:00
シニア時代のダンスエクササイズ	①③木10:30
やさしい広池ヨガ	②④木10:30
100歳まで元気! 体力維持教室	②④木10:30
大人の女性のウォーキングエクササイズ	①③⑤木13:00
ピラティス	①③金10:30
いきいき元気健康体操(午後クラス)	②④金13:00
楽しく学ぶホームヨガ	④金12:00
ストレッチ&骨盤底筋ケア	②④金14:00
リズムフィット・カンファ入門	④金18:30
新 護身術 イミ・クラヴマガ	①③土10:15
神道夢想流杖道入門	②④土12:45
月イチゆるぎストレッチ	②土15:45
土曜・空手道	土16:40
痛み解消体操 エゴスキュー	①③日10:30
戸隠流忍法	②④日13:00