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**

筋肉をつけることで、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　1/13 ～

ニュースで学ぶ最新英語
元読売新聞記者　**高須賀 茂文**

生きた英語で書かれた記事を読むことで、英語表現や単語を学ぶだけではなく世界で今何が起きているかよりよく理解できるようになる一石二鳥の講座です。
◆第１・３日曜 10:30 ～ 12:00
３か月５回 16,500 円
維持費 1,760 円　教材費 275 円
1/18 ～

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（ちょう・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木曜 14:45 ～ 16:15
３か月６回 21,120 円
維持費 2,112 円　1/8 ～

～こわれた器の修繕～ 金継ぎ入門
監修（社）漆芸伝承の会主宰　**栗原 蘇秀**
（社）漆芸伝承の会認定講師　**卯西 涼子**

こわれてしまった大切なうつわ、陶器や漆器、ガラス器がよみがえります。
◆第２土曜 14:15 ～ 16:45
３か月３回 12,276 円
維持費 1,155 円　教材費 8,250 円～
1/10 ～

フルーツ＆ソープカービング
Studio Siam 専任講師
重田 恵

１本の専用ナイフを使って石鹸や果物に彫刻を施し、花などの美しい模様を生みだす、タイの伝統工芸です。
◆第３土曜 15:30 ～ 17:30
３か月３回 10,395 円　維持費 1,122 円
教材費 500 円～　1/17 ～

リズミック・カンフー入門
日本リズミックカンフー協会上席師範
壬生 ゆう

初心者を対象としたクラスで、基本的なカラダの使い方を中心に、肩甲骨や骨盤を動かし、免疫力アップと健康増進を目指します。
◆金曜 18:30 ～ 20:00
３か月 12 回 37,950 円
維持費 4,488 円　教材費 264 円　1/9 ～

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）　**鍋島 尚子**

基本操作から応用まで、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　1/8 ～

～毎日使うものを手編みで楽しむ～ marshell のニッタオル＆ニッポーチ教室
ニット作家　marshell（マルシェル）

手編みで作るハンカチやポーチ、かわいい模様や図柄、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
３か月３回 11,550 円
維持費 1,122 円
教材費 1,000 円～
1/29 ～（※１月のみ第５週です）

食べてととのう、ゆるっと薬膳 冬～春編
薬膳料理研究家、国際中医師　**小池 美枝**

季節ごとに症状が出やすいちょっとした不調を緩和させる薬膳料理を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 1/6 ～

はじめてのドラマリーディング
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

セリフもナレーションも楽しめるドラマリーディング。劇も朗読も初めてという方も大歓迎です。年１・２回の発表会もあり（希望者対象）
◆第２・４水曜 13:30 ～ 15:00
３か月６回 20,625 円
維持費 2,112 円　1/14 ～

100 歳まで元気！体力維持教室
介護予防運動指導員
深沼 かえで

身体機能の維持向上を促す運動やストレッチ、バランスの改善を目指すトレーニングを行います。
◆第２・４木曜 10:30 ～ 11:30
３か月６回 17,160 円
維持費 2,244 円　1/8 ～

月１回気軽に描く水彩画
画家　**藤森 弘美**

気軽に描ける一日一花。美しい季節の花を描きましょう。
◆第４火曜
13:30 ～ 15:30
３か月３回 10,296 円
維持費 1,122 円
教材費 990 円　1/27 ～

つまみ細工
荒川区指定無形文化財工芸技術者戸村絹代指定講師
久田 ゆかり

羽二重という布を使い、伝統的な『つまみ』でかんざしをつくります。
◆第３火曜 13:00 ～ 15:00
３か月３回
10,560 円
維持費 1,122 円
教材費 1,200 円～
1/20 ～

月に１度のテーブル煎茶教室（愛茗流）
愛茗流煎茶道四世家元　**木村 幽亭**

玉露のお茶を中心に、季節に合わせて、お湯の温度や量によって、いろいろな飲み方を味わっていただきます。イスとテーブルで楽しむ教室なので、無理なくお作法も学べます。
◆第３日曜 10:30 ～ 12:30
３か月３回 10,395 円
維持費 1,188 円 教材費 1,320 円 1/18 ～

詩　吟
岳精流日本吟院総伝師範　**村田 精流**

詩吟は老若男女を問わず、歌の苦手な人でも、わずかな基本を覚えるだけで、どなたでもすぐにできます。経験豊かな講師が懇切丁寧に指導します。
◆第２・４木曜 13:00 ～ 15:00
３か月６回 20,625 円
維持費 2,244 円　1/8 ～

社交ダンス（初級）
文部科学省認定教室
ジェイスダンスアカデミー主宰　**田中 淳**
ジェイスダンスアカデミー講師　**有馬 直樹**

社交ダンスは誰もが身近に楽しめるスポーツです。楽しい音楽に合わせて踊りましょう。あなたのご参加お待ちしております。
◆第１・３火曜 19:00 ～ 20:30
３か月６回 18,480 円
維持費 2,244 円
教材費 132 円　1/6 ～

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絵手紙です。
◆第１木曜 10:15 ～ 12:15
３か月３回 10,725 円　維持費 1,122 円
1/29 ～（※１月のみ第５週です）

～一本の糸から素敵な作品が生まれる～
はじめてさんのマクラメ編み
編み物作家　**ゆりこ**

ひとつひとつの糸を手で編み結んでいくことで様々な作品を生み出すことができます。
◆第３火曜 10:30 ～ 12:30
３か月３回 11,550 円
維持費 1,122 円　1/20 ～

夜の本格書道教室
書家・鶴見書道教室主宰　**榎本 剛**

古典に基づく本格書道を、基礎から作品づくりまで広く楽しく学ぶ講座です。「小学生以来、筆を持ったことがない」という方も安心して学べる書道教室です。
◆第２・４火曜 19:00 ～ 20:30
３か月６回 23,100 円
維持費 2,244 円 教材費 3,300 円 1/13 ～

こども空手
天真館総本部指導員
萩原 宏子ほか

礼儀、集中力、やる気をしっかりと身につけ、健康な体と強い心を作り、正しく広く深い考え方を養います。
◆土曜 15:40 ～ 16:40
３か月 12 回 34,650 円
維持費 4,224 円　1/10 ～

アクティブシニアのジャズダンス
レイアダンススタジオ主宰　一般社団法人
日本ジャズダンス芸術協会会員　**河野 麻耶**

ブロードウェイのミュージカルショーからインスピレーションを受けた本格的なダンスを、名曲にのせて楽しく踊ります。ダンス未経験者の方も大歓迎、ベテラン講師がやさしく丁寧に指導します。
◆第１・３・５金曜 13:30 ～ 14:45
３か月６回 19,800 円
維持費 2,244 円 教材費 132 円 1/16 ～

パステルで絵を描こう！
女子美術大学非常勤講師
土屋 泉

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
３か月３回 11,550 円
維持費 1,122 円 教材費 1,320 円 1/24 ～

月１回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４金曜 15:15 ～ 16:30
３か月３回 9,900 円　維持費 1,122 円
教材費 66 円　1/23 ～

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
綱島 礼子

アート書道は、伝統的な書道の技術を基に、自由で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
３か月３回 10,312 円
維持費 1,122 円　1/10 ～

ジュニアギター
ギタリスト　**中島 晴美**

ひとりひとりのレベルとペースに合わせた個人レッスンです。
◆第１・３火曜 17:00 ～ 21:00
◆第２・４火曜 17:00 ～ 21:00
３か月６回 24,750 円　維持費 2,244 円
教材費 132 円　1/6 ～（①③）
1/13 ～（②④）

西島三重子と歌う、あの歌この歌
シンガーソングライター
西島 三重子

時代を超える名曲や話題の歌を通して、「ことば」を味わいながら多彩なジャンルに挑戦しましょう。
◆第２・４木曜 12:15 ～ 13:45
３か月６回 22,968 円　維持費 2,244 円
教材費 132 円　1/8 ～

女性のための麻雀入門講座
日本プロ麻雀連盟四段　**中野 妙子**

女性講師による、麻雀を覚えたい女性のための麻雀教室です。明るい雰囲気の中で、麻雀の楽しさを感じ、新しい仲間をみつけてみませんか。
◆第１・３月曜 10:15 ～ 12:15
３か月６回 21,120 円
維持費 2,112 円　1/5 ～

シニア向け・童謡唱歌をたのしく歌おう（少人数制）
メゾソプラノ声楽家・ヴォイストレーナー
更科 寿子

歌は大きな声や正確な音程で歌う事が上手いとは限りません。声を出すことで、心と体の健康維持に。心おきなく一緒に歌いましょう。
◆第１日曜 10:10 ～ 11:10
３か月３回 10,230 円　維持費 1,122 円
教材費 44 円　1/18 ～（第３日曜です）

オペラの楽しみ
オペラ演出家　**馬場 紀碧**

なにかと敷居が高そうなオペラ（歌劇）ですが、その楽しみ方はさまざまです。現役の演出家である講師が、予備知識ゼロの方でも楽しめるコツをお教えします。
◆第３木曜 13:00 ～ 14:30
３か月３回 11,550 円
維持費 1,155 円　教材費 66 円　1/15 ～

楽しく POPS バンド・アンサンブル
Piano & Guitar、Vocal 講師　**常盤 正徳**

それぞれの楽器を持ち寄り、アンサンブルをグループで楽しみます。ジャンルは問わず、やさしい曲から始めます。
◆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　1/17 ～

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」は新しく始まる講座、「外」は野外に出かける講座、「満」は満員講座です。
◆講座名・曜日・時間のところに色がついているクラスは体験（有料）して頂けます。要予約

会員に特典いろいろ
読響公演チケット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 にご入会になりませんか?
YFC会員は東京ドーム巨人戦チケットや遊園地への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。

月ぎめ（税込み）550円 毎週水曜日発行
「学力」は新聞で育てる!!
読売KODOMO新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC（読売センター）または、0120-4343-81へ

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
仏像のひみつ	②月15:00
満 ぶひぶひ絵本塾	①月15:30
「老いと死」について考える	①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 ご一緒に　江戸っ子あるき	④水10:00
久米小百合の「バイブルカフェ」	①水13:00
外 古地図アプリで歩く江戸	②水13:30
はじめてのドラマリーディング	②④水13:30
満 日蓮聖人を読む（オンライン）	①水18:00
妖怪学入門	②水19:00
源氏物語入門	②木10:30
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
俳句（安田教室）	③金13:00
外 名庭園探訪	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10:30

書道・ペン字
生活に活かす書道	①③月16:00
楽しいカリグラフィー	①月18:00
かな・実用書道・ペン字（角谷教室）	火10:30 ①③火10:30
日常に生かせる筆ペン・ペン字	火10:30 ①③火10:30
新 寄席文字を楽しむ	②火19:00
夜のペン字教室	②④火19:00
夜の本格書道教室	②④火19:00
月に一度の書道教室	②水13:00
総合書道・美文字になるペン字（フレックス制）	木13:00
美しいペン字・小筆教室	②④木15:00
美しい文字を目指す書道	①③⑤金10:30
土曜カリグラフィー	①③土10:30
デザイン＆アート書道	②土10:30
週末書道	①③土18:00
日曜書道	①③日10:30

川崎センター募集講座
JR 川崎駅ビル「アトレ川崎」５階
〈申し込み・問い合わせ〉TEL 044・221・5590

1day かさいまり×近藤はな トーク＆よみかたり 絵本の世界を旅するひととき
絵本作家・児童文学作家　**かさい まり**
俳優・脚本家・詩人　**近藤　はな**

一冊の絵本に出会ったら今の自分に気づくこともある。琴線に触れるかもしれない。そんな大人のためのトークイベントです。
◆1/25（日）
13:30 ～ 15:00
4,180 円（消費税・維持費含）
会場：読売新聞東京本社 3F 新聞教室
（大手町駅 C3 出口直結）

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
はがきに描く透明水彩スケッチ入門	③月13:00
俳　画	②火10:30 13:30
外 平日に水彩スケッチに出かけましょう	②火13:00
新 浮世絵の世界へようこそ	④火10:30
日本画の素描術	④火13:00
水彩画はじめの一歩	②④火13:30
月１回気軽に描く水彩画	④火13:30
水曜油絵	水10:15
四季を楽しむボタニカルアート	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回気軽に色鉛筆画	①金10:30
月１回楽しい水彩色鉛筆画	④金10:30
仏さまを描く（仏画）	②④金13:00
新 曼荼羅お絵描き	④金13:00
手描きがかわいいプチイラスト	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
新 自由に楽しむイラスト教室	①③土15:30
絵手紙	②土18:00
「ひと」を描く	①③日10:30
油絵を描こう	②④日12:40
月１回気軽に始める絵画入門	④日12:40

ダンシング
	月13:00
バレエのためのコンディショニング	①③⑤月13:00
	②④月13:00
カントリーラインダンス	①③月15:00
青春歌謡ダンス	①③火15:00
社交ダンス（初級）	①③火19:00
社交ダンス	水14:00
プアナニ高橋のハワイアン・フラ	木12:50
腰掛タップダンス ®	②④木14:15
50 歳からの K-POP ダンス	①③木14:30
シニアのためのタップダンス入門	②④木15:30
魅惑のベリーダンス	①③木19:00
アクティブシニアのジャズダンス	①③⑤金13:30
大人のためのクラシックバレエ	①③金15:00
月１回 50 歳からの K-POP ダンス	②金15:00
金曜夜のフラダンス	金19:00
新 はじめての大人チアダンス	①③土13:00
タップダンス	土10:30
朝のディスコダンス＆ストレッチ	②④土10:30
満 懐かしのディスコダンス＆ストレッチ	②④土13:00
夜のタップダンス	①③⑤土18:15
はじめてのバリ舞踊	②④土18:30
鳴上 順のジャズダンス	土19:00 月２回土19:00
カントリーラインダンス ビギナークラス	②④日10:30

マナー・おしゃれ
土曜・着つけ教室	①③土12:20

外国語 ※クラスのレベルは問い合わせください
基礎英会話（個人レッスン）	①③火11:20
満 パーブ・ヒロコ流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
スティーブン先生のやさしい英会話（初級）	②④水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
月１回韓国語超入門	③木11:00
スティーブ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
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

工　芸
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	②④火13:45
練上（練り込み）陶芸を楽しむ（月１回）	④火13:45
グラスリッツェン	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12:30
仏像彫刻	①③⑤金13:00
古木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の手作りかごバッグ	②日13:00

手　芸
満 あみもの	①③⑤火10:15
素敵なお縫い　ダーニング	②火10:30
はじめてさんのマクラメ編み	③火10:30
つまみ細工	③火13:00
和裁工房	②④火13:00
新 こぎん刺し～ハリノヲト～	④火13:00
満 はじめてさんのかぎ針編み	③火13:30
羊毛フェルトのオリジナルドール	①③⑤水10:30
はじめての洋裁	①③水10:30
「紹刺し」の楽しみ	②水10:30
着物リメイク【3 時間コース】	③水13:30
韓国の針仕事「ポジャギとヌビ」	③水13:00
韓国刺しゅう	③水13:00
日本刺しゅう	①③⑤木10:15
手編み工房	④木10:15
かわいいあみぐるみ	④木10:30
marshell のニッタオル＆ニッポーチ教室	①木13:00
新 marshell の初めての手編みで作るシンプルこもの	①木15:15
おりがみ教室	②④木13:00
戸塚刺しゅう	①③⑤木13:30
タティングレース	①金10:15
水引手工芸	②金13:30
剪画（切り絵）	①③土13:00

キャリアアップ・実務
手話教室（応用）	月13:00
新 ラッピングコーディネーター（養成コース）	①③火15:30
（スキルアップコース）	①火15:30
スマホ・パソコンプライベートレッスン	②④木10:20 15:00
賞状書士養成講座	①日10:10

音楽（個人レッスン）
ヴォーカルレッスン	②④月10:30
シャンソン＆カンツォーネを歌おう	①③月17:00 ②④月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
楽しいフルート	②④水14:30
午後のピアノ	②④水17:30
満 リコーダーと楽しもう！	①③木13:00
新 好きな曲でピアノレッスン	②④木13:00
夕方から夜のピアノ	①③⑤木16:00
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・コンサーティーナ	①③金13:00
金曜日のピアノ・こどもピアノ	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・話し声トレーニング	①③⑤日11:10
麗しのオカリナ・やすらぎのクラリネット・新しいEWI（イーウィ）	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
漢詩の世界を詠ず	②④火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 水13:00
（唄）	15:30
粋な江戸文化　端唄入門（三味線）	②④水16:30
（両稽古）	15:30
しの笛	①③木10:30
詩　吟	②④木13:00
はじめての能囃子・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（両稽古）（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・紫派藤間流	日15:00 ②④日15:00

茶道・生け花・フラワー
いけばな草月流（初級・中上級）	①③月18:00
はじめての茶道	①火13:00
いけばな小原流（初級・中上級）	①③火13:30 18:00
スタジオ品子のフラワーアレンジメント（基礎科・自由科）	①水13:00
マミフラワーデザイン	②水18:00
茶　花	④木10:15
テーブルセッティング＆フラワーアレンジメント	①木10:30
ドライフラワー花教室	②木10:30
草月はなのアトリエ（初級・中上級）（フレックスタイム制）	金16:30
月１回の楽しい生け花	①土13:30
月に１度のテーブル煎茶教室（愛茗流）	③日10:30

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 笑顔でシャンソン・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
新 宝塚ソングを歌いましょう	②④火13:00
楽しいオカリナ・初級	①③火13:15
大人のためのやさしいギター	火15:00
歌うサロン	水12:30
日本語で歌う世界の名歌	①③水14:15
新 いっしょに歌おう！ボイトレ＆歌唱講座	②④水15:00
満 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
はじめてのカリンバ	①③木12:15
西島三重子と歌う、あの歌この歌	②④木12:15
ポップス＆演歌教室	②④木14:00
あなたのためのカラオケ	②④木16:00
やさしい二胡（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！ピアノ名曲レッスン（少人数制）	②④金10:30
新 おとなの鍵盤ハーモニカ	③金10:30
楽しいコーラス	②④金13:30
五城美穂の楽しもう！カラオケ	①③金14:30
月１回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
〈入門〉	12:30
楽しく POPS　バンド・アンサンブル	①③土13:00
はじめての音楽制作入門	①③土15:00
シニア向け・童謡唱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！らくらくピアノレッスン	④日10:30
魅惑のシャンソン	②④日13:00

趣味・暮らし
女性のための麻雀入門講座	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
外 花の鎌倉・坂道ウォーク	①火10:30
満外 大江戸グルメウォーキング	①水10:00 ②水10:00
満外 大江戸グルメウォーキング・アンコール	③水10:00 ④水10:00
満外 ぐるり山手線 30 駅の旅	②水10:30
外 四季の鎌倉・自然散策	①木10:30
満外 東京のお菓子を歩く	④木11:00
健康マージャン	①③⑤木13:30 15:20
生活に役立つ実践手相	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
たのしい腹話術	①日13:30
新 大人の手作りロボット	②④日15:30

料　理
世界紅茶紀行	④月13:30
食べてととのう、ゆるっと薬膳 冬～春編	①火13:30
香りと味を楽しむ台湾茶	④水13:00
新 ワインの魅力を楽しむ	④水15:30

スポーツ・健康
からだにやさしいめぐる気功	月10:30
楊名時八段錦・太極拳	①③月10:30
女性のための東洋医学サロン	②④月10:30
健康らくらく椅子ヨガ	②④月14:00
リラックスして若返るピラティス＆ヨガ	月18:30 月２回月18:30
満 中高年からのやさしい筋トレ	火10:20
中高年からのやさしい筋トレ（②④隔週クラス）	②④火11:40
やさしい広池ヨーガ	①③⑤火10:30
カラダとココロを整える美しい歩き方	④火10:30
やさしいバーオソルピラティス	①③火11:45
女性のための「とっさの護身術」	①③⑤火13:00
足腰鍛えるらくらく健康体操	火13:30
楽しいピンポン	水10:15
中高年の音楽体操	水10:30
ヨーガ＆呼吸コントロール	①③水18:30
合気道	水19:00
シニア世代のダンスエクササイズ	①③木10:30
やさしい広池ヨーガ	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	金11:30
楽しく学ぶホームヨーガ	金12:00
ストレッチ＆骨盤底筋ケア	②④金14:00
リズミック・カンフー入門	金18:30
神道夢想流杖道入門	②④土12:45
月イチゆらぎストレッチ	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
新 日曜の朝のお灸教室（1 期完結）	②日10:30
戸隠流忍法	②④日13:00
八極拳	日16:00
リアル合気道	②④日16:15

ジュニア
新 キッズダンス・ミュージカル（ジャズ&バレエ） A（4歳～小3）	月16:45
B（小4～中学生）	月17:30
新 学生時代に身につける書道	①③月17:10
ジュニアギター	①③火17:00 ②④火17:00
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル（小学生）	火16:50
リトル（小学生）	火18:00
ジュニア（中高生）	火19:15
キッズ（3歳～未就学）	水15:30
リトル（小学生）	水16:30
リトル（小学生）	水17:30
満 たのしいそろばん教室	水17:00
こどもの生け花・草月流	①③金15:30
月１回のこどもの生け花・草月流	③金15:30
こどものタップダンス	土10:30 ②④土10:30
こども将棋教室	①③土13:00
満 KODOMO アトリエ	②④土15:30
こども空手	土15:40
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール　リトル（小学生）	土15:50 17:00
新 こども週末書道	①③土18:00
おもしろ科学実験塾	①日13:00
手ほどきこども日本舞踊	日14:30 ②④日14:30
小中学生のための本格書道	③日15:00
ロボットを作ろう！	②④日15:30

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**
講座情報もっと詳しく!

国立劇場 **令和8年初春歌舞伎公演**
「鏡山旧錦絵」　イヤホンガイド、プログラム付き

七代目 尾上菊五郎　八代目 尾上菊五郎（国立劇場提供）

初春歌舞伎公演恒例の「手ぬぐいまき」で使用されるものと同じ手ぬぐいを、お土産としてお持ち帰りいただけます。
◆1/12（月・祝）13:00開演
◆出演：七代目尾上菊五郎、八代目尾上菊五郎 ほか
◆15,500円（会員15,000円）（１等席）
◆会場：新国立劇場　中劇場（東京・初台）

新橋演舞場 令和8年1月公演 **初春大歌舞伎**
お弁当付き

市川團十郎

一. 操り三番叟
二. 歌舞伎十八番の内 鳴神
三. 一谷嫩軍記 熊谷陣屋
四. 寿初春 口上
市川團十郎「にらみ」相勤め申し候
◆1/17（土）11:00開演
◆出演：市川團十郎、中村扇雀、中村雀右衛門 ほか
◆16,500円（会員16,000