

～骨格改善トレーニング～
パーソナルピラティス

パーソナルピラティス認定指導員
大野 リエ

足腰に負担をかけない
寝た状態でのトレーニングです。

◆第1・3火曜
11:45～12:45
3か月6回
16,500円
維持費2,244円
1/16～

社交ダンス (初級)

ジェイズダンスアカデミー講師
有馬 直樹

社交ダンスは誰もが
もっと身近に楽しめるス
ポーツです。楽しい音楽
に合わせて踊ってみせ
ませんか？

◆第1・3火曜
19:00～20:30
3か月6回 18,480円
維持費2,244円
1/16～

大人のためのクラシックバレエ

日本バレエ協会会員
芳賀 亜由美

大人になっ
てからバレエ
を始める方を
対象にしてい
ます。バレエの
基礎から始め
て、楽しく気持
ちよく汗を流
しましょう。

きめ細やかに指導します。一日体験、見
学お気軽にご参加ください。

◆第1・3金曜 15:00～16:30
3か月6回 21,120円
維持費2,244円 1/5～

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 **幸脇 麻由子**

国産のヤマブドウを素材に、網代編みのかごバッグから製作します。

◆第3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～ 1/21～

やさしい広池ヨーガ

広池ヨーガ健康研究所代表
宮本 登喜子

運動が苦手な方、体調に悩みを持つ方、健康を維持したい方、誰もが年齢を問わずに始められる健康法です。

◆第1・3・5火曜 10:30～12:00 1/16～
◆第2・4木曜 10:30～12:00 1/11～
3か月6回 18,150円 維持費2,244円

健康マージャン

マージャンカフェ楽 主宰 **白井 新悟**

テーマは「心も体も健康に」。マージャンは指先と頭を使う知的ゲームです。実戦をとおして、レベルアップを目指しましょう。

◆第1・3・5木曜
13:30～15:00
15:20～16:50
3か月6回 20,625円
維持費2,112円 1/18～

Higuchi Dance Studio **COCO**

軽快なリズムに乗って、ステップを楽しむことができます。美容と健康にも効果的です。

◆土曜 10:30～12:00
3か月13回 42,900円
維持費4,862円 1/6～

こどものタップダンス

◆土曜 10:30～12:00
3か月13回 35,750円
維持費4,576円 1/6～
◆2・4土曜 10:30～12:00
3か月6回 16,500円
維持費2,112円 1/13～

ナンタケットバスケット

New England Nantucket Basket Association
認定インストラクター **半田 美織**

アメリカ東海岸の小さな島「ナンタケット島」で生まれた、ナンタケットバスケットは「世界一美しいかご」と称される、アメリカの伝統工芸品です。

◆第4火曜
10:30～12:30
3か月3回 16,500円
維持費1,122円
教材費22,000円～ 1/23～

合気道

公益財団法人合気会本部道場師範
難波 弘之

日本独自の武道である合気道。その動きは柔らかく、無理なく構成されており、男女を問わず、どなたでもチャレンジして頂けます。

◆水曜 19:00～20:30
3か月10回 33,000円
維持費3,740円 1/10～

たのしい腹話術

全日本あすなろ腹話術協会師範 **あいマイ**

声の出し方、動かし方、台本の作り方を楽しく学びます。

◆第1日曜
13:30～15:30
3か月3回
10,312円
維持費1,056円
1/7～

キッズダンス★(ジャズ&バレエ)

宝塚歌劇団出身
21st ジャズダンスシアター主宰 **鳴上 順**

基本トレーニングと、幅広いジャンルの曲に合わせて、カッコよくキュートにダンスを踊ります！

◆月曜
A 16:45～17:30
B 17:30～18:30
3か月12回
A 30,360円
B 33,396円
維持費4,224円
1/8～

古木明美の紙バンドで作る
はじめてのかご編み

ぐるる工房公認講師 **鈴木 麻子**

環境にやさしい再生紙素材、高品質な手芸用紙バンドを使って大人がわいがかご雑貨を作ります！

◆第4金曜
13:00～15:00
3か月3回 11,550円
維持費1,122円
1/26～

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、お湯の温度や量を調整し、色々な飲み方で味わっていきます。

◆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 1/28～

～大人の脳トレ(色鉛筆)～
曼荼羅お絵描き

アナログアーティスト **田谷 野映**

点と線をつないで描くインド人直伝のフリーハンドで手軽に描ける曼荼羅お絵描き講座です。

◆第4金曜
13:00～14:30
3か月3回 11,550円
維持費1,122円 1/26～

パステルで絵を描こう！

女子美術大学非常勤講師 **土屋 泉太**

パステルで「好きな色、好きな形」を描く絵の時間をしませんか。

◆第4土曜
13:30～15:30
3か月3回
11,550円
維持費1,122円
1/27～

電子チェンバロを弾こう！

チェンバロ奏者 **三浦 弥生**

デジタル技術の進歩で、誰でもチェンバロの音色を簡単に奏でることができるようになりました。その優雅な音色を楽しみましょう。30分の個人レッスンです。

◆第2・4火曜
13:00～16:00
3か月6回
24,750円
維持費2,244円 1/9～

短期集中講座 やさしい旅行英会話

通訳案内士(京大英文科卒) **長辻 裕子**

海外旅行をエンジョイするためにホテル、ショッピング等のさまざまな場面で役立つ表現を学びます。

◆第1・3火曜
13:00～14:30
3か月5回 17,160円
維持費1,760円 1/16～

シニア世代の英会話

よみうりカルチャー講師
スティーブン ペンサース

日常会話を中心に基礎的な英会話を学ぶクラスです。同世代の仲間と楽しく学んでいきましょう。

◆第2・4水曜 10:30～12:00
3か月6回 20,592円
維持費2,112円 1/10～

韓国語入門 2

よみうりカルチャー講師
嘉瀬 さおり

やさしい日常会話を学びます。日本人講師が、日本人がつまづきやすいところを丁寧に指導します。文字が少し読めて学び直したい方に、ぴったりのクラスです。

◆第2・4金曜 10:30～11:30
3か月6回 19,800円
維持費2,112円 1/12～

はじめてのソウル&ポップス

コーラスグループ「ソウル&ポップス」代表 **こーま**

英語で歌った経験のない方も、発声、発音のコツ、リズムの取り方など丁寧に繰り返し、メロディーに言葉を手につけて歌う方法を身につけます。一緒にかっこよく元気に歌いましょう。

◆第2・4水曜 14:30～16:00
3か月6回 19,800円
維持費2,244円 1/10～

教養・若狭講座 **御食国さんぼ**

漫画「孤独のグルメ」原作者 久住昌之さんと料理研究家かわこえ直子さんが「御食国」と呼ばれる教養・若狭の魅力をお伝えします。今回、新たなスポットを取り上げて、これまでの過去2年とはまた違った楽しいお話をお届けします。地元のお土産付き。

◆2/4(日)さいたま新都心(TOIRO)
3/23(土)東京・大手町(読売新聞東京本社)
とも14:00～15:30
◆2,750円
◆問い合わせは事業担当(03-3642-4301)

草月流師範会理事 大船 里釈
草月はなのアトリエ(初級)(中・上級)

草月流は生け花を通して、創造する喜びを感じていただきたいと願っております。

◆金曜
15:30～17:30
18:30～20:30
3か月11回
36,300円
維持費4,114円
教材費1回1,200円～ 1/12～

子どもの感受性を刺激しながら、美しいアレンジと共に美しい心を作ります。対象は、5才～中学生です。
※月1回クラスもありです。
◆第1・3金曜 15:30～19:00
3か月6回 16,896円
維持費2,112円
教材費1回1,200円～ 1/12～

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会師範
有住 昌子

ステッチの豊かさや立体感のある美しい色彩で人気の戸塚刺しゅう。基礎的なステッチから応用までやさしく指導します。

◆第1・3・5木曜 13:30～15:30
3か月6回 20,625円
維持費2,244円 1/18～

タティングレース

公益財団法人日本編物手芸協会理事
レース講座講師 **中島 真美子**

シャトルという小さな糸巻きを使い、2本の糸で結び目を作るレースです。初めての方も、基礎を学びながら、アクセサリやテーブルセンターを作れます。

◆第1金曜 10:15～12:15
3か月3回 10,312円
維持費1,122円 1/5～

体験! 体感! とくしま祭

センターで実施する「としま学講座」の受講者同士が交流するイベント。俳優の高橋健介さん、高円寺阿波おどり連協会所属「吹鼓笛」をゲストに迎え、徳島の魅力をご案内、どなたでも申し込みます。

◆2/12(月・振休) 13:00～15:30
神田明神ホール(東京都千代田区)
【無料】(会場200人、希望者多数の場合は抽選)
申し込み締め切り 1/10(水)
◆当選者には1/15以降に参加券を郵送
◆問い合わせは事業担当(03-3642-4301)

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

文芸・教養

俳句(徳田教室)	②④金10:30
俳句(永方教室)	②④金13:00
俳句(今瀬教室)	③金13:00
ぶひぶひ絵本塾	①月15:30
源氏物語入門	②木10:30
古文書入門～江戸の町と暮らしを知る	①③火18:30
外 訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①±10:30
旅する城	②月13:00
外「江戸の物語」を歩く	④木13:00
外 ホットと癒やしの神社めぐり	④木10:30
満外 ご一緒に 江戸っ子あるき	④木10:00
外 家庭園探訪	④土10:00
外 東京「あいうえお」散歩	④金10:00
外 東京新名所散歩	③水10:00
新 家族を守る「法律入門」	③日14:00
新 仏教を学ぶ	①火10:30
お写経(般若心経)と仏教のおはなし	②火13:00
写経と法話の会	③火10:15
仏像のみつ	②月15:00
外 東京の寺めぐり	③土10:30
久米小百合の「バイブルカフェ」	①水13:00
妖怪学入門	②水19:00
たのしい朗読	②④木13:00
新 はじめての朗読・読み聞かせ	①③木15:00
語り朗読講座	②④木10:30
新 私の生きた証＝自分史を書こう!	②④土15:00

キャリアアップ・実務

賞状書士養成講座	①日10:10
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
新 手話講座(初級)	①③土15:00
手話教室(応用)	月13:00
スマホ・パソコンプライベートレッスン	②④水14:30

川崎センター募集講座
JR川崎駅ビル「アートリ川崎」5階
(申し込み・問い合わせ) TEL 044・221・5590

1day バラコードで作る
愛犬のためのお散歩アイテム

PARA-DIANA 主宰 **浜崎 晃子**

耐久性に優れ軽量のアメリカ製のバラコードで、愛犬のための首輪・リード・チョーカーを手作りしましょう。

◆1/14(日)
①10:30～13:00(リード)
②14:00～16:30(首輪またはチョーカー)
③12:30～16:30(リード&首輪またはチョーカー)
途中休憩あり

◆受講料 ①②2,970円 ③5,940円
◆維持費 330円
◆教材費 ①5,500円 ②3,300円～ ③8,800円～

会員に特典いろいろ

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

書道・ペン字

満 日曜書道	①③日10:30
総合書道・美文字になるペン字(フレックス制)	木13:00
週末書道	①③土18:00
生活に活かす書道	①③月16:00
デザイン&アート書道	②土10:30
かな・実用書道・ペン字(角谷教室)	①③火10:30
月に一度の書道教室	④火13:00
日常生活に活かせる筆ペン・ペン字	火10:30
美しい文字を目指す書道	①③金10:30
美しいペン字・小筆教室	④木15:00
ペン習字・筆ペン入門	②④木10:30
楽しいカリグラフィ	①月18:00
土曜カリグラフィ	①③±10:30

絵画

日本画の素描術	④火13:00
はじめての日本画(日)	②④火13:00
水墨画	①③⑤月13:00
俳画	②月10:30
水彩画	②火10:30
水彩画	②火13:30

新 月1回気軽に始める絵画入門	④日12:40
初めての水彩・パステル・色鉛筆(日)	②④日13:00
水彩画はじめての歩	④日14:30
水曜油絵に描く水彩画	④火13:30
煌めく透明水彩レッスン	②④木14:00
はがきに描く透明水彩スケッチ入門	③月13:00
油絵を描こう!	④日12:40
水曜油絵	水10:15
土曜油絵	土10:15
月1回はじめての油絵	③土10:15
新 描けるお飾れるアクリル画	②④木14:00
パステルで絵を描こう!	④日13:30
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
曼荼羅お絵描き	④金13:00
ほのぼのパステル画&色えんぴつ	①③⑤月10:30
外 淡彩 スケッチ入門	③土10:30
外 平日に水彩スケッチに出かけよう	②火13:00
「ひと」を描く	①③日10:30
四季を楽しむボタニカルアート	①③水13:00
仏さまを描く(仏画)	②④金13:00
はがき絵・扇面画入門	②土13:00
絵手紙	①木10:15
はじめてのチョークアート	②土18:00
③土10:30	

茶道・生け花・フラワー

月に1度のテーブル煎茶教室(愛茗流)	③日10:30
草月はなのアトリエ(初級・中・上級)	金15:30
いけばな草月流(初級・中・上級)	①③月18:00
いけばな小原流(初級・中・上級)	②④火10:30
いけばな小原流(初級・中・上級)	18:00
月1回の楽しい生け花	①±13:30
茶花	④木10:15
マミフラワーデザイン	②水18:00
フラワーアレンジメント&テーブルセッティング	①木10:30
季節のお花で楽しむフラワーアレンジメント	③火13:00
スタジオ品子のフラワーアレンジメント	①水13:00
ドライフラワー教室	②木10:30

外国語 ※クラスのレベルは問い合わせください

時事英語	①③日10:30
シニア世代の英会話	②④水10:30
ABCから始める英会話超入門	①③⑤木14:00
満 基礎英会話(個人レッスン)	①③火10:30
満 パープ・ヒロコ流英会話プライベートレッスン	①③火14:45
やさしい旅行英会話	①③火10:30
新 やさしいフランス語入門	①③日13:00
新 楽しいスペイン語入門	②④火18:00
シェーション別韓国語レッスン	①木11:00
土曜朝の韓国語入門	①③⑤土10:30
耳から学ぶ韓国語中級	木13:00
やさしく韓国語韓国語中級	水10:30
韓国語入門(少人数クラス)	①③金10:30
土曜朝の韓国語初級	②④土10:30
満 韓国語プライベートレッスン	②④金12:00
韓国語入門2	②④金10:30

工芸

やすらぎの陶芸・初級	②④火13:45
練り込み陶芸(練上)を楽しむ	②④火13:45
金継ぎ入門	④火13:45
満 金継ぎ入門	②土14:15
満 漆芸入門	③金10:10
満 金継ぎ講師養成講座	③金10:10
七宝焼	③金12:30
新 色染しむクレイ(樹脂粘土)アクセサリー作り	②月13:00
とんぼ玉講座	②④月10:30
グラスリフティン	①③⑤木10:30
画像彫刻	③金10:10
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
フルーツ&ソーパークーピング	③±15:30
山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ	④日13:00
ナンタケットバスケット	④火10:30
新 レザーでトートバッグを作ろう!	②火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
表装入門～掛け軸・屏風～	①③水12:30
シャドウボックス	②④火10:30

手芸

剪型(切り絵)	①③±13:00
おりがみ教室	②④水13:00
韓国刺しゅう	①水13:00
日本刺しゅう	①③⑤木10:15
戸塚刺しゅう	①③⑤木13:30
パンチニードルで作るラグ小物	③火10:30
「紹子」の楽しみ	②水10:30
ポジャギ	③水13:00
加賀ゆびぬきと絹糸アクセサリー	③土15:30
イギリスの素敵なお揃い デーニング	②火10:15
手編み工房	④木10:30
あみもの	①③⑤火10:15
かわいあいみぐるみ	④木10:30
タティングレース	①金10:15
羊毛フェルト人形	①③⑤水10:30
水引手工芸	②金13:30
つまみ細工	③火13:00
すてきな手作り帽子	①月13:00
和裁工房	②④火13:00

料理

世界紅茶紀行	④月13:30
香りと味を楽しむ台湾茶	④月10:30

音楽(個人レッスン)

金曜日のピアノ・こどもピアノ	①③金14:30
楽しいピアノレッスン	②④金15:00
シニアのためのピアノ	①③⑤水10:20
午後ピアノ	①③⑤金10:20
夕方から夜のピアノ	②④水17:30
はじめて弾くピアノ(初心者対象)	①③⑤木16:00
はじめてのジャズピアノ	①③火14:00
はじめてのピアノ弾き語り	①③⑤日10:10
アコーディオン	①③⑤日13:15
イングリッシュ・コンサーティナ	①③金15:30
電子チェンバロを弾こう!	②④木13:00
楽しいフルート	②④水14:30
リコーダーと楽しもう!	②④木13:00
親しいオカリナ・やさしいクラリネット・新しいEWI(イウイ)	①③日13:00
ギターを弾こう	②④火17:00
満 やさしいウクレレ	②④火17:00
満 低中音域のヴォイストレーニング	①③⑤日10:10
満 歌声・話し声トレーニング	①③⑤日10:10
ヴォーカルレッスン	②④月10:30
心で歌う声楽	①③土10:30
シャンソン&カンツォーネを歌おう	①③月17:30
生きたための声と心のセミナー	②④月17:00
③⑤日13:15	

音楽(グループレッスン)

大人のためのらくらくピアノ®&キーボード	②④金10:30
楽しいピアノ・初級	④日10:30
ハーモニカを楽しむ	①③火11:00
大人のためのやさしいギター	①③火13:15
ゼロから始めるウクレレ教室	②④木10:30
ゼロから始めるウクレレ教室(初級～中級)	②④土10:30
やさしい二胡(入門・初級)	①③土18:45
本多厚美のヴォイス講座	②④金15:15
声と健康ボイストレーニング	②④金12:15
久米小百合さんとう「スペシャル合唱団」	①③月15:00
楽しいコーラス	②④金13:30
歌うサロン	水12:30
日本語で歌う世界の名歌	①③水14:15
日本の歌	②④月11:00
笑顔でシャンソン・カンツォーネ	①③月13:00
魅惑のシャンソン	②④日13:00
新 楽しいハワイアン	①③日13:00
はじめてのソウル&ポップス	②④水14:30
(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
カラオケ歌謡教室	①③金10:30
加藤おさむの歌謡教室	①③月10:15
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
五城美穂の楽しいカラオケ	①③金14:30
西島三恵子と歌う、あの歌の歌	②④木12:15
女性専科・楽しくカラオケ!	②④月13:00
楽しくPOPSバンド・アンサンブル	①③±13:00

ダンス

社交ダンス	水14:00
社交ダンス(初級)	