

# おいしい時間

## NEW 大人のチーズ時間

ワインエキスパート、チーズプロフェッショナル 原田 佐知子

世界各国の個性豊かなチーズを毎回3種類ご紹介。チーズにナッツなど「ちょい足し食材」をプラス、ワインを試飲しながら楽しめます。チーズがもっと好きになる、大人のための贅沢な時間です。

★第2金曜 13:30~15:00 10/10~  
★受講料3か月3回9,900円 維持費1,485円 教材費9,900円

## 1day 玄米味噌づくり!

みそソムリエ 滝田 みどり

玄米粉麹を使い、お米の旨味たっぷりの粒が残らないぬめらかな玄米味噌を作ります。

★11/16(日) 14:00~15:30  
★受講料3,630円(会員3,080円) 維持費495円 教材費2,530円

## NEW フルーツde美菜膳\*

薬膳料理研究家、国際中醫師 小池 美枝

おいしいフルーツを使って、秋冬のお肌に潤いを与えてくれる薬膳スイーツを作ります。風邪や咳の養生にもなります。

★第1水曜 13:30~15:30 10/15~  
※初回のみ第3水曜

## 1day 白菜・大根キムチ、ゆず茶を作ろう

韓国料理研究家、韓国料理調理師資格 宮中飲食研究院修了 宮川 昌子

旬の白菜や大根を使って手作りキムチを作ります。また無農薬柚子を使ったゆず茶も作ります。

★11/30(日)11:00~13:30  
★受講料3,982円(会員3,432円) 維持費495円 教材費2,200円

## 1day はじめてのアラブ菓子 ~ウナム・アリー~

アラブ料理研究家 小松 あき

寒くなる時期にぴったりの、エジプトのあつあつパンディング。ナッツをたっぷり入れてオーブンで焼き上げます。アラブ地域で親しまれているドリンク、軽食もご用意。

★11/1(土)14:30~16:30  
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費495円 教材費1,980円

## NEW Bonjour! フランス語

よみうりカルチャー講師 ミカエル・デルブロウ

よく使うフレーズや表現を使って、基本的なコミュニケーションを身につけていきます。初めての方でも始められるフランス語入門クラスです。

★第1・3・5土曜 13:30~15:00 10/18~  
★受講料3か月6回21,780円 維持費2,310円  
★事前体験10/4

## NEW 旅するモンゴル語(入門)

ノックモンゴル語教室代表 バトエフ・アリウナ

初心者向けのクラスです。最初にモンゴル語の文字(キリル文字)を学びます。CDを使い会話表現と発音練習もします。

★第1・3日曜 10:30~12:00 10/5~  
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

## NEW ゼロから始めるベトナム語

よみうりカルチャー講師 チャン・ホアン・トゥイ・リン

基礎からスタートして、挨拶や自己紹介、ショッピングなど、場面に応じたやさしい会話表現を、ベトナム人講師と学びましょう。ベトナムの文化も紹介します。

★第2・4火曜 19:00~20:30 10/28~  
★受講料3か月4回14,300円 維持費1,540円  
★事前体験10/14

## NEW はじめての女声アンサンブル

声楽家(ソプラノ) 川合 真奈美

日本の童謡からやさしいクラシックまで楽しんで、アンサンブルに挑戦します。

★第1・3火曜 10:30~12:00 10/7~  
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

## NEW 美声が華やぐクラシカルソング&オペラ

日本オペラ協会会員、声楽家(ソプラノ) 小林 悦子

身体と息を整えながら、体幹・発声トレーニングを重ね、クラシカルソングやイタリア・フランス歌曲、ドイツイット、オペラ、映画ミュージカルなど優れた楽曲を楽しくレッスンします。

★第2・4水曜10:30~11:45 10/8~  
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

## NEW 元海将が語る海の地政学(入門編)

元海上自衛隊自衛艦隊司令部幕僚長 元横須賀地方総監 堂下 哲郎

大航海時代からウクライナ戦争までの「海の地政学」入門編です。時々の話題や海のこぼれ話も織り交ぜ楽しく進めます。

★第2・4土曜 15:00~16:30 10/11~  
★受講料3か月6回21,780円 維持費2,310円

## NEW やさしい広池ヨガ(金)

広池ヨガ健康研究所代表 宮本 登喜子

運動が苦手な方、健康を維持したい方に。年齢を問わず誰もが始められる健康法です。硬くなった筋肉や関節をゆっくりとほぐしていきます。

★第2・4金曜 10:30~12:00 10/10~  
★受講料3か月6回18,150円 維持費2,310円  
★事前体験9/26

## よみうりカルチャー講師 ファン・カステイヨ

## NEW 英語で学びながらおしゃべりタイム

講師歴25年以上のベテラン、ファン先生のクラスです。言葉だけでなく文化にもふれながら楽しく英語力を伸ばしていきます。

★第1・3・5月曜 10:30~12:00 10/6~  
★受講料3か月6回22,968円 維持費2,310円

## NEW ファン先生のプライベート英会話レッスン(月2・4)

45分のプライベートレッスンで英語の悩みや不安をファン先生と一緒に解消し、上達を目指しましょう!

★第2・4月曜10:10~12:35 10/27~  
★受講料3か月5回27,500円 維持費1,925円

## NEW ジュニアのためのミュージカルボイストレーニング

声楽家、二期会会員 本多 厚美

歌で世界へ羽ばたこう! 基本の発声、発音、表現法等を身につけ、一人ひとりの才能を見出します。対象:小学生~高校生

★第4土曜 10:30~11:30 10/25~  
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

## NEW シニアの発声・滑舌トレーニング

元テレビ山梨アナウンサー、フリーアナウンサー 小沢 尚美

声が出にくくなった、こもってしまう等のお悩み! アナウンサーならではのノウハウを活かしたレッスンで、たくさん声を出し、話すことで、口の動きをよくして健康になります。

★第1・3月曜13:00~14:30 10/6~  
★受講料3か月6回21,120円 維持費2,310円  
★事前体験9/29

## NEW シェイクスピアを演じてみよう!

俳優、演劇ユニットキングスメン 平澤 智之&絵里

「ロミオとジュリエット」夏の夜の夢」などの登場人物になりきってみませんか。シェイクスピアの魅力味わい、お芝居の楽しさを実感します。

★第2・4月曜18:30~20:30 10/13~  
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

## NEW 楽しく学ぶ人相占い講座

Fortune Jyujyu主宰 伊東 寿珠

人相学の基礎から、目・鼻・口・額・輪郭など顔の各パーツが示す意味をわかりやすく解説。自分や家族、友人との関係づくりに役立つ。6回完結。

★第2月曜 10:30~12:00 10/13~  
★受講料6か月6回26,400円 維持費2,244円  
テキスト代3,300円

# 入会金不要! 気軽な1dayレッスン (お問い合わせ) 03-3473-5005

## 一短期4回講座

## 来年の干支[午]を水墨画で描こう!

日本画家・美術家 西野 正望

来年の干支、午年にちなんで馬を水墨画で描きます。「鳥獣戯画の馬」や「伊藤若冲の馬」にもアプローチします。完成した作品は年賀状として使っても可です。

★10/11、10/25、11/8、11/22(土) 13:00~15:00  
★受講料 15,840円 維持費1,540円 教材費3,500円程

## 楽しいポタニカルアート

~オリーブの葉を鉛筆で描く~

ポタニカルアーティスト 大橋 美津枝



初心者向けに「オリーブの葉」を鉛筆で描きます。正確さにこだわり過ぎず、「描く楽しさ」を味わいましょう。完成した作品は部屋の小さなアートとして楽しめます。

★9/17(水)13:00~15:00  
★受講料3,740円 維持費385円

## 木彫で作るミニバラの鋼敷き

はちのす会講師 中丸 かよ



自然の素材の木の温かさを感じながら、実用的な作品を作ってみませんか。彫刻刀の持ち方から指導します。

★10/26(日)10:15~12:15  
★受講料4,378円(会員3,828円) 維持費385円 教材費1,000円

## はじめてのレッツディスコダンス

JIN DANCE FACTORY所属 インストラクター tomo



70~80年代に流行したディスコダンスを楽しみましょう。初心者でもご参加いただける内容です。

★10/24(金)13:15~14:45  
★受講料4,015円(会員3,465円) 維持費407円(音楽著作権使用料を含む)

## 和菓子通に欠かせない! 名古屋の和菓子の魅力

和菓子バイヤー ジュンティエニ・キアラ



メディアでも活躍するイタリア人お菓子バイヤーの講師が上生菓子を含め名古屋の和菓子を8種類ほどご紹介いたします。

★10/29(水)13:00~14:30  
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費495円 教材費2,277円

## 45歳からの「育てる」爪ケア・ハンドケア

SHINYGEL製品アドバイザー 大江 身奈

指先に宿る美しさと品格を育むネイルケア講座です。忙しい人にもできるケアとオシャレをお伝えします。

★10/9(木) 13:30~15:30  
★受講料3,850円 維持費385円 教材費2,500円

## エルヴィス・プレスリーの世界

—エルヴィス、RCA移籍へそして徴兵から除隊まで—

FOREVER ELVIS 発行人 平元 正寿

1955年11月、大手レーベルRCA移籍し順風満帆にキャリアを築いていたエルヴィスは、1958年アメリカ陸軍に徴兵された2年間の兵役を経て、1960年3月に音楽活動を再開しました。講座ではこの約5年間にスポットをあてエルヴィスの軌跡をたどります。

★10/15(水)13:00~14:30  
★受講料3,850円 維持費407円(音楽著作権使用料を含む)

## 楽しく作る動物ペーパークラフト

ペーパークラフト作家 斎藤 歩



とってもリアルで可愛い動物ペーパークラフトを作ってみませんか。講師がデザインした8種類の動物ペーパークラフトからお好きなものを選んで、きれいに作るコツを教わりながら楽しく組み立てていきます。

★10/30(木)16:00~18:00  
★受講料3,410円 維持費385円 教材費800円

## 身近な物を万年筆で描いてみよう

画家 古山 浩一

身近な物を万年筆で描いてみませんか。講師が用意した万年筆画に適した小さなモチーフから好きなものを選んで描きます。着色は水彩または色鉛筆で。

★10/17(金) 13:30~15:30  
★受講料5,280円 維持費385円 教材費610円

## カルトナージュで作る「アロマ香るラコッタレー」

ラコッタ認定講師 松元 美佳子

カルトナージュでトレーを作り、香りつけもできる涼やかな花ラコッタでアレンジをします。エコなインテリアとしても楽しめます。(2種類のアレンジからお選びいただけます。)

★11/25(火)13:00~15:00  
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円 教材費4,500円

## おあさんのフラ教室

Ponopono Hula Heart & Body Works インストラクター 井関 千恵子



お子さんを連れて参加できるフラ教室です。楽しみながらフラで全身を動かします。ハワイの文化に触れながら楽しい時間を親子で過ごしましょう。

★10/27(月)10:30~11:15 11/10(月)10:30~11:15  
★受講料各回2,750円 維持費各回407円 (音楽著作権使用料を含む)

## 初冬の吟行句会

—門前仲町から清澄白河—

俳誌「玉藻」主宰・鎌倉虚子立子記念館館長 星野 高士

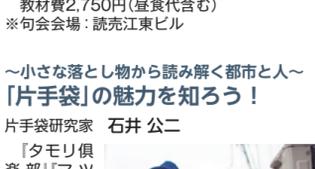
俳人・星野高士さんと門前仲町から清澄白河をめぐります。吟行の基本やポイントのレクチャーのあとは、散策を楽しみましょう。句会はお昼休憩後に開催、星野講師が講評と特選5句を選びます。

★11/8(土)11:00~15:00  
★受講料4,400円(会員3,850円) 維持費220円 保険料100円 教材費2,750円(昼食代含む)  
※句会会場: 読売江東ビル

## 小さな落とし物から読み解く都市と人

「片手袋」の魅力を知ろう!

片手袋研究者 石井 公二



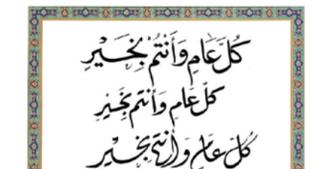
「タモリ倶楽部」「マツコの知らない世界」などに出演してきた講師が、片手袋の魅力や歴史を徹底解説します。街の片隅に落ちている一つの片手袋から、思いがけないストーリーが導かれます。

★11/3(月)13:30~15:00  
★受講料3,300円(会員2,750円) 維持費385円

## 魅惑のアラビア書道体験

~新年のお祝いことば~

日本アラビア書道協会事務局長 山岡 幸一



竹筆と墨汁を使い、アラビア文字を独特の筆づかいで書いていきます。新年を祝う言葉やテーマに異国情緒あふれるおしゃれな作品を作ってみましょう。

★11/4(火)13:00~15:00  
★受講料3,575円 維持費407円

## 美しい字で年賀状を書こう

パイロットペン習字通信講座添削講師 木部 夏紀



美しい手書きの年賀状を見て、自分も書けたらと思ったことはありませんか。万年筆、ボールペン、筆ペン、小筆など好きな物できれいに書くコツを丁寧にお伝えします。

★11/19(水)10:30~12:00  
★受講料3,575円 維持費385円 教材費50円程(コピー代)

## 大正琴を弾いてみましょう

日本大正琴協会師範(大正琴研究会所属) 二宮 絃容翠

どなたでも楽しめる楽器、大正琴。優しい音色で心ときめくメロディーを奏でませんか。

★10/17(金) 15:15~16:45  
★受講料3,465円 維持費407円 教材費300円(琴レンタル代)

## 日本舞踊を踊ってみましょう

藤間流師範、日本舞踊協会委員 藤間 藤枝



美しい所作を体験! 日本舞踊の魅力を感じる特別な時間です。初心者も歓迎。和の世界に一步踏み出してみませんか。

★10/12(日) 10:30~12:00  
★受講料3,575円 維持費440円

## 家族でふれあう「こころにやさしいタッチケア」

NPO法人タッチケア支援センター代表理事 中川 れい子



タッチケアはやさしく触れることで自律神経を整え、ストレスや不安・不眠・痛みの緩和に役立ちます。基本理論とご家族にも活かせる実技、セルフタッチングを学びます。

★10/23(木)10:30~12:30  
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円 教材費220円

## 元気なうちに「笑顔のメモリアルフォト」

写真家 中野 裕

元気なうちにすてきなメモリアルフォトをプロの写真家と撮ってませんか。「自分で撮る技術」を身につけて、家族や友人と撮影しながら楽しむ方法を学びましょう。

★10/22(水)10:30~16:00  
★受講料4,400円(会員3,850円) 維持費385円 教材費7,000円(四切サイズにプリントします)

## 漢方入門講座1・2

東方医療振興財団 日本東方医学会 東洋医学アドバイザー 舘山 悠

「超」入門編として漢方の全体像をわかりやすく、シンプルに、2回に分けて解説。初めての方でも気軽に参加いただけます。2回のご受講をおすすめします。

★10/4、10/18(土) 13:00~15:30  
★受講料各回3,850円(会員3,300円) 維持費各回385円 教材費各回220円

## 一般社団法人アンガーマネジメント協会 認定講師 川田 ユウ

## NEW はじめてのアンガーマネジメント

日常や職場で怒りの感情に振り回されず、上手に対応できるようにアンガーマネジメントを学びませんか。

★第2水曜 19:00~20:30 10/8~  
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

## 1day ~ママ・パパに役立つ子育てアンガーマネジメント~

子育てに役立つ上手な怒り方、伝え方を身に付ける練習方法をご紹介します。アンガーマネジメントを学び、子どもとの適切なコミュニケーションに役立ちましょう。

★10/12(日)10:30~12:00  
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円 教材費440円

## NEW 足・姿勢・歩行のセルフケア教室

カサハラフットケア専任講師 関野 ひろゆき

外反母趾・浮き指・扁平足など足のトラブルの改善法を学びます。足の不調を見直せば、正しい歩行にもつながり、毎日の生活の質も向上します。

★第3木曜10:30~12:00 10/16~  
★受講料3か月3回10,560円 維持費1,155円 教材費5,500円

## NEW ZUMBA

ZUMBAインストラクター miho

明るい音楽に合わせて、簡単な動きや振り付けでエクササイズします。ダンス未経験者でも楽しく参加でき、初心者でも気軽に続けられます。

★第1・3土曜 11:00~12:00 10/4~  
★受講料3か月6回21,780円 維持費2,442円 (音楽著作権使用料含む)

## NEW はじめてのタップダンス

Higuchi Dance Studio インストラクター 一斗

ミュージカルでもおなじみのタップダンスにチャレンジしませんか。基礎のステップから学ぶ入門クラスで、リズムに合わせて体を動かしストレス発散。

★第2・4水曜18:20~19:20 10/8~  
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,772円 (音楽著作権使用料含む)

## 入会と受講のご案内

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。

- 入会金5500円
  - ・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1000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。

※講座のお申込みは事前にご予約 (お電話・ホームページ) をお願いします。人数が少ない場合、開講を中止することがあります。※事前体験は1回分の受講料・維持費が必要です。

## ●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。
- ・窓口では現金か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。

## ●ポイントのご案内

- 定期講座の受講料(税抜き)200円につき1ポイント(クレジットカード利用は400円が1ポイント)を差し上げます。
- たまにポイントが定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。

## ELVIS 90</