(一社)日本朗読検定協会認定プロフェッサー
葉野 ミツル

1day 「手袋を買いに」を聴き、読む

新美南吉の名作童話「手袋を買いに」を講師のドラマリーディングで聴いた後、みんなで読んでみましょう。
★11/15(土)13:00～14:30
★受講料3,850円
維持費385円

はじめてのドラマリーディング

オリジナル作品をそのまま味わえる朗読劇を楽しみませんか。発声や滑舌からセリフ、地の文のよみ分け、テンポ感まで基礎もしっかり学びます。年1、2回発表会も。
★第1・3木曜13:30～15:00　10/2～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

朗読でリフレッシュ！

呼吸や発声、滑舌など、基礎から指導をしつつ、様々な作品の朗読・読み聞かせを楽しみます。
★第2・4木曜13:00～14:30　10/9～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

シナリオの書き方

脚本家　**安倍 照雄**

シナリオは簡単なルールさえ覚えれば、すぐに書くことができます。
★第1・3日曜13:00～14:30　10/5～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

俳句で学ぶ日本の四季

円虹主宰　**山田 佳乃**

今まで知らなかった日本の豊かな言葉に驚き、俳句を詠むことで新たな世界が広がります。一生楽しめる趣味を始めてみませんか。
★第3木曜10:30～12:00　10/16～
★受講料6か月6回21,780円 維持費2,310円

季節のお花で楽しむ フラワーアレンジメント

「宙花sorahana」オーナーフローリスト
戸部 秀介

生花店のオーナーだからこそ知っているお花の雑学や育て方などの話も交えつつ、お花の扱い方を丁寧に指導します。
★第2火曜
13：30～15：00
10/14～
★受講料3か月3回11,220円 維持費1,221円
教材費1回3,500円程度

木の実とドライ花のアート トロッケンゲビンデ

トロッケンゲビンデ講師
桜井 ゆき子

トロッケンゲビンデは、乾燥した木の実、花、香草、香辛料などを素材に様々なお部屋飾りを作ります。
★第3木曜13：30～15：30
11/20～
★受講料6か月6回21,450円 維持費2,310円
教材費1回2,500円程度

着物コーディネート術

着物カルチャー倶楽部「着楽舎」主宰　**中川 時次**
着物カルチャー倶楽部「着楽舎」講師　**中川 美湖**

自信を持って着物をコーディネートできる実力を身につけます。「着る人の目線」に立った実用的な内容を詳しくお伝えします。新品の着物や帯を教材に用い、間近に観察できる点も特長です。
★第4日曜11:00～12:30(中級)10/26～
★受講料6か月5回13,750円 維持費1,925円
★第1金曜13:30～15:00(上級)10/3～
★受講料6か月5回17,050円 維持費1,925円

装道 承認 きもの教室

装道礼法きもの学院承認
久保田きもの教室講師
久保田 紀恵子

着装教育として長い実績をもつ装道の教室です。わかりやすいテキストと充実したカリキュラムで楽しく学びます。
★第2・4火曜13:30～15:30　10/14～
★受講料3か月6回19,140円 維持費2,310円

丁寧に教えるスマホカメラ教室

フリーカメラマン　**池田 智恵子**

スマホカメラを使った写真撮影講座です。なんだか上手く撮れない、もっとオシャレに撮りたい！そんなお悩みを解決します。最終回ではアクリルフォトスタンドを作成します。
★第4水曜10:30～12:00　10/22～
★受講料3か月3回9,900円 維持費1,155円

ぷくぷく可愛い！ 多肉植物の寄せ植えワークショップ

多肉寄せ植え協会所属
舟木 なみ

ユニークな形やカラフルな色合いで人気の多肉植物を、自分好みにアレンジして寄せ植えしてみませんか。
★第1金曜13:30～15:30　10/3～
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

朝のいけばな(草月流)初級

草月流師範会顧問
牧尾 桜令

草月流の基本を学びつつ、上手にいけるコツお伝えします。自由に瑞々しい心で「花のある暮らし」を楽しみましょう。
★第1火曜10：15～12：00　10/7～
★受講料6か月6回19,800円 維持費2,310円
教材費1回1,500円程度

ボディートーンエデュケーター　**星名 弘恵**

1day お顔も体もスッキリ！ リンパボールで自分をほぐす魔法の時間

「リンパボール」を使い、気軽にできるセルフケアを習慣にしませんか。椅子に座ったまま、顔や上半身を優しくほぐし、むくみや肩こりをケアしながら姿勢も整えます。
★10/19(日)13:00～14:30
★受講料3,740円 維持費407円
教材費1,760円(リンパボール)

美姿勢ボディエクササイズ

骨盤の歪みを改善し、リンパボールでセルフケア。さらに美しく歩くためのウォーキングも取り入れて、心と体をしなやかに整えます。
★木曜10:30～11:45　10/2～
★受講料3か月12回37,620円 維持費4,884円

チェス入門

シニア・インストラクター　**上原 慎平**

チェス盤をはさめば、どんな国の人とも打ち解けられます。文化や言葉が違っても海外旅行先の公園で見知らぬ人が対局する、そんなチェスの世界を楽しみませんか。世界への鍵を手にしましょう。
★第2・4月曜10:30～12:00　10/13～
★受講料3か月6回25,080円 維持費2,541円

昭和100年記念 昭和レトロを歩く

東京シティガイド、歴史ライター　**近藤 圭二**

令和7年は昭和100年にあたります。近年注目をあびる「昭和レトロ」を探しに街歩きを楽しみませんか。
★第4水曜10:00～12:00　10/22～
★受講料6か月6回21,384円 保険料600円

ハワイアンレイ

コハラカンパニー代表
ヒデ・カラニモク

ハワイで学び、ハワイ文化を伝承し続け35年。日本でのパイオニアがレイや髪飾りの作り方を基本からお伝えいたします。
★第2木曜19：00～21：00　10/23～
※初回は第4木曜
★受講料6か月6回20,625円 維持費2,442円
教材費1回3,500円程度

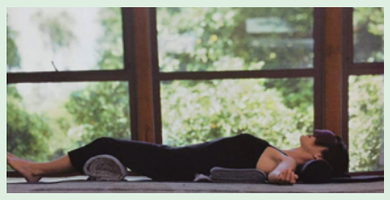
心とからだの癒しのヨガ

健康管理士上級指導員
長田 一美

ヨガの呼吸法やポーズ、瞑想法は心と身体を調和させ、運動不足解消だけでなく、気分のリフレッシュに最適です。
★第2・4木曜14:30～16:00　10/9～
★受講料6か月12回39,600円 維持費4,884円

東京ヨガメディテーションクラブ　**廣澤 妙日祐**

1day ヨガの眠りと呼吸トレーニング



リラックスした姿勢で行う深いリラクゼーションの後、椅子に座って呼吸コントロールを学び心身をリセットします。お仕事帰りにぜひご参加ください。
★9/30(火)18:30～19:30
★受講料2,200円 維持費385円

やさしいマインドフルネス呼吸法

椅子に座ったままでできる効果的な呼吸法と瞑想実習。手軽に心身をリフレッシュしリセットしましょう。自律神経を整え頭もスッキリします。
★第1・3火曜18:30～19:45　10/7～
★受講料3か月6回17,820円 維持費2,310円

食から考える健康

順天堂大学医学部非常勤講師
熊沢 義雄

感染から身を守る仕組み、肥満、腸内細菌についてなど健康長寿につながる様々な内容を学びます。
★第2土曜13:00～14:30　10/11～
★受講料6か月6回22,275円 維持費2,442円

手相学入門

手相研究家　**仙乙 恵美花**(ひとお えみか)

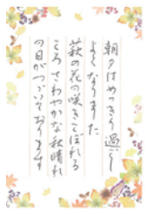
手相の見方を知ると、自分の運気や健康状態などを知る手がかりになります。他人の性格を捉えることができ、仕事やコミュニケーションに役立ちます。一年間でひと通りの基礎を学びます。
★第1・3・5金曜13:00～14:30　10/3～
★受講料3か月7回25,025円 維持費2,695円

テーブルでお稽古 楽しい煎茶道

煎茶道 黄檗幽茗流 家元　**三浦 佑晃**

季節ごとのおいしいお茶の淹れ方を学び、各地の銘菓と共に楽しんでいただきます。テーブルと椅子でのお稽古です。
★第1・3木曜10：30～12：00　10/16～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,970円
教材費2,640円

実用筆ペン・ボールペン字



読売書法会幹事
新書派協会理事　**小林 瑞苑**

筆ペン、ボールペンを中心に学びます。美しい字でお手紙を書いてみませんか。
★第1・3金曜10:30～12:30　10/3～
★受講料6か月12回41,580円 維持費4,620円

寄席文字を楽しむ

橘流寄席文字一門　**橘 さつき**

きれいな線の書き方、基本的な筆法を学び、いろいろな文字を書きながら形を覚えます。縁起文字の寄席文字を一緒に書いてみませんか。
★第2火曜15:30～17:00　10/14～
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

てん刻

日展会友、読売書法会理事
伊東 龍州

基本的な印から、展覧会出品の印の制作まで学びます。「刀と石」の芸術、てん刻に挑戦してみませんか。
★第1・3土曜15:30～17:00　10/4～
★受講料6か月11回41,140円 維持費4,235円

金継ぎ

漆芸伝承の会認定講師
髙松 節子

陶器や漆器などの割れたり欠けたりした箇所を成形し、その部分に金銀のラインを入れて修復します。
★(Aコース)第3木曜17:30～21:00　10/16～
★受講料6か月6回33,264円 維持費2,310円
★(Bコース)第3木曜17:30～20:00　10/16～
★受講料6か月6回27,720円 維持費2,310円
★(Cコース)第3木曜18:30～21:00　10/16～
★受講料6か月6回27,720円 維持費2,310円

はじめてのレザークラフト

SOTA LEATHER PRODUCTS　**高張 創太**

毎日持ち歩く革の小物を手作りしてみませんか。まずはお好きな小物を2つ作ります。レザークラフトの基本から学びます。
★第4火曜13:00～15:30
10/28～
★受講料3か月3回9,900円 維持費1,155円

基礎から学ぶ 株式投資と経済(初級)

株式・為替の実践スクール経営
川田 英利

初心者でも学べる株式投資講座です。ニュースが理解でき、将来に役立つ投資力を育てます。
★第2・4土曜10:30～12:00　10/11～
★受講料3か月6回20,625円 維持費2,310円

基本を大切にする実用書道

公益財団法人日本書道教育学会総務　**森 桃郷**

まずは氏名の書き方からスタート。はがき、封筒の表書き等日常書道を学びます。
★第2・4木曜13:00～14:40　10/9～
★受講料6か月12回42,900円 維持費4,620円

古代文字アート書道教室

書家・グラフィックデザイナー
サノアツコ(翠嵐)

「絵文字」や「甲骨文字」などの「古代文字」で書道作品を作ります。アートとしての墨表現を楽しみましょう。
★第1木曜13:00～15:00　10/2～
★受講料6か月5回19,250円 維持費2,090円

ロボピース®(電子パーツアクセサリー)

ユトリ☆ヴレ代表・想形家　**えんどう あや**

パソコンのパーツとアクセサリーを融合させた新しいロボットアクセサリー、「ロボピース」を作ります。
★第2土曜10:30～12:00　10/11～
★受講料3か月3回11,137円 維持費1,155円

スペインタイル絵付け

スペインタイル作家、スペインタイルアート工房認定講師　**内山 和子**

ミラーフレームや表札、時計などを題材に美しいスペインタイルをのびのび描きましょう。
★第3木曜10:30～12:30　10/16～
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

クラシック・バレエ

(一財)谷桃子バレエ団団員
山田 真由美

バレエの基礎テクニックは全てのダンスの基礎となるものです。リズム感、集中力を養い、また豊かな情操教育によって子どもの可能性を引き出します。
★金曜15:15～16:15(幼児)　10/3～
16:15～17:15(児童初級)　10/3～
土曜13:30～14:30(幼児)　10/4～
14:30～15:30(児童初級)　10/4～
★受講料3か月12回36,960円 維持費4,620円

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 9月歌舞伎公演

イヤホンガイドとプログラム付き

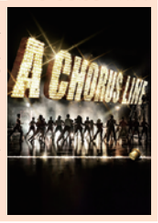
仮名手本忠臣蔵

中村梅玉（国立劇場提供）

歌舞伎名作入門と題して、人間国宝・中村梅玉をはじめとした豪華な出演者で上演決定!正に至芸といえる、必見の公演です。
◆9/14(日)13:00開演
◆出演:中村梅玉・中村鴈治郎・中村扇雀ほか
◆9,820円(会員9,320円)(一等席)
◆会場:新国立劇場 中劇場(東京・初台)

ミュージカル『コーラスライン』日本特別公演

今、あらたな伝説がはじまる!『コーラスライン』が50年の時を経て、日本特別来日公演決定! 2024年に英国で大成功を収めた新・演出版。アダム・クーパー出演! 公演前の見どころ解説付き。
◆9/17(水)10:20集合(レクチャー会)
13:30開演
◆18,000円 S席と公演プロデューサーレクチャー会付き
◆会場:東京建物 Brillia HALL(東京・池袋)
レクチャー会:としま区民センター(同)



<昭和100年>知られざる「日ソ戦争」の真実 ～現代東アジアの原点を探る～

1945年8月から9月上旬まで満洲・朝鮮半島・南樺太・千島列島で行われた第2次世界大戦最後の全面戦争である日ソ戦争。読売・吉野作造賞、司馬遼太郎賞を受賞した成城大学法学部の麻田雅文教授が東アジアの現代史の起点として、日ソ戦争を3回にわたり考察します。ナビゲーターに読売新聞の前田啓介記者。

◆10/4、11/1、12/6(いずれも土)各回14:00～15:30
◆3回11,550円(会員9,900円) オンライン8,250円
1回3,850円(会員3,300円) オンライン2,750円
各維持費3回660円 1回220円 ともに1週間のアーカイブ配信付き
◆会場:読売新聞東京本社13階 ABC会議室

会場：読売新聞東京本社3階「新聞教室」

トークショー 新井素子と桑原水菜(いずな)が誘う『コバルト』の世界

1980～90年代、思春期の少女たちを読書のとりこにした「コバルト文庫」。発刊から来年で50年を迎える節目に、作家の新井素子さん、桑原水菜さんをゲストに迎え、コバルトの世界を語り合います。書評家・嵯峨景子さんのナビゲートで、執筆の裏話や他の作家との交流、当時のコバルトの様子などをご紹介します。心躍った「あの頃」にタイムスリップしてみませんか。
(企画:大宅壮一文庫　協賛:集英社)

◆10/18(土)14:00～15:30
◆3,850円(会員3,300円) オンライン2,750円
各維持費220円 ともに1週間のアーカイブ配信付き

蔦屋重三郎から その後の浮世絵と江戸戯作

江戸文化研究執筆家　**櫻庭由紀子**

蔦屋重三郎から先の江戸の出版界はどのように変わっていくのでしょうか。その後の耕書堂と、京伝、馬琴、北斎、歌麿と、次世代作家たちの活躍と戦いを追います。
◆11/22(土)14:00～15:30
◆3,850円(会員3,300円)
オンライン2,750円　各維持費220円
ともに1週間のアーカイブ配信付き

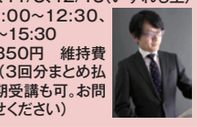
絵画で読み解く科学の歴史 ターナー編

美術史・科学史研究家　**松本佳子**

ターナー作「雨、蒸気、速度 グレート・ウエスタン鉄道」を取り上げ、そこに描かれたものから、蒸気機関と蒸気機関車の歴史と科学をひも解き、絵画の秘密にも迫ります。美術史の専門書では得られないユニークな内容です。
◆12/21(日)13:00～14:30
◆3,850円　維持費220円

刀剣マスター末兼俊彦の日本刀講座

京都国立博物館主任研究員　**末兼俊彦**



◆10/11、11/8、12/13(いずれも土)
各回11:00～12:30、14:00～15:30
◆各回3,850円　維持費330円(3回分まとめ払いの定期受講も可。お問い合わせください)

よみカル ONLINE　オンライン講座はこちら➡

体験	講座名	曜日	時間
○	(入門)	土	10:30
○	石倉昇九段の囲碁教室(20級～初段程度)	土	10:30
○	(3級～五段程度)	土	14:00
	苔玉・ミニ盆栽	②土	13:00
○	やさしい西洋占星学	②土	13:00
	四季の鎌倉 自然散策	①日	10:30
	はじめてのテーブルマジック	①日	12:00
	プラモデル製作を楽しもう！	②日	13:00
	鉄道車輌模型を作る(D)	②④日	10:30

音楽

体験	講座名	曜日	時間
○	フルートA(個人30分)	①③⑤月	10:30
○	癒やしのオカリナ個人レッスン(30分)	①③⑤月	10:30
○	陽気にカンツォーネ	①③月	10:30
○	シャンソン・カンツォーネを歌う	②④月	11:00
★	シニア世代の歌声教室	①③月	13:00
○	気軽にボイストレーニング(個人30分)	②④月	13:00
○	マンドリン入門	②④月	15:00
○	フルートC(個人30分)	②④月	16:30
○	声と健康・ボイストレーニング	①③月	16:40
	ライアー	①③⑤月	19:00
★	はじめての女声アンサンブル	①③火	10:30
○	はじめてのジャズピアノ(個人30分)	②④火	10:10
★	みんなで奏でるミュージックベル	②④火	10:30
○	楽しく声楽！個人レッスン(30分)	①③⑤火	12:00
○	はじめよう！声楽レッスン(個人30分)	①③火	12:20
○	体幹・健康ボイストレーニング	①③⑤火	13:00
○	クラシックボイストレーニングと名曲	①③⑤火	13:00
○	楽しく上達！バイオリンレッスン(個人30分)	②④火	13:00
○	クラシック・ボイストレーニング(個人30分)	①③⑤火	14:45
○	グループ・ソロの声楽	①③⑤火	15:00
◆	(13時クラス)	②④火	13:00
◆	楽しい簡単キーボード　(15時クラス)	②④火	15:00
○	(17時クラス)	②④火	17:00
○	クラリネット(個人45分)	②④火	15:30
○	大人のオカリナ教室	②④火	15:45
○	楽しいカラオケ教室	①③火	17:00
○	二胡(中国胡弓)(個人30分)	①③⑤火	17:30
○	夜の声楽＆ボイスレッスン(個人30分)	②④火	18:30
○	ハワイの歌を楽しく唄おう	②④水	10:30
○	やさしい声楽＆ボイスレッスン(個人30分)	①③⑤水	10:30
★	美声が華やぐクラシカルソング＆オペラ	②④水	10:30
○	もう一度歌いたい！懐かしの童謡・愛唱歌	③水	10:30
	梶原千沙都監修　ヘルマンハープ (入門)	①③水	13:00
	(経験者)	①③水	14:15
★	入門ブルースハーモニカの吹き方・楽しみ方	②水	13:00
○	見て聴いて楽しむクラシック	④水	13:00
○	水曜ピアノレッスン(個人30分)	②④水	15:00
○	ギターソロ	①③水	16:00
○	気軽に始めるギターソロ教室	④水	16:00
○	ウクレレ ソロ入門	①③水	16:00
○	気軽に始めるウクレレソロ	④水	16:00
○	日本語で歌うミュージカル・歌曲・映画音楽・世界の民謡(個人30分)	②④水	15:30
○	はじめまして、チェロ♪(個人40分)	②④水	10:15
○	大人のらくらくピアノ®(個人30分)	①③⑤木	10:30
○	シャンソンを楽しく歌いましょう	①③木	12:00
○	シニア向け　混声で楽しく歌おう！	③木	14:00
○	美しい声を出すためのボイストレーニング(個人30分)	③木	15:50
○	洋楽・英語曲を歌う	②④木	13:00
○	はじめてのボサノヴァ	①木	10:30
○	思い出のラブソング～シャンソン・カンツォーネ・日本の歌など～	①木	15:00
○	イタリアを歌おう！	②木	13:00
○	スペシャル女声合唱団	②④木	14:30
○	ヴィタリの音楽サロン	②④木	15:00
★	やさしいウクレレ＆ハワイアンソング	②④木	15:00
○	楽しいjazz演奏・アンサンブル	①③⑤金	10:30
○	はじめての「ライアー」(竪琴)	A①③⑤金	10:30
○		C①③⑤金	13:00
○	手ぶらで楽しく「ライアー」(竪琴)(個人30分)	①③⑤金	15:00
○	金曜ピアノ(個人40分)	①③⑤金	10:35
		②④金	10:35
		金	10:35
○	風の音譜 ta chanson ～貴方の唄～	②④金	11:00
○	スタンダード・ジャズ・ボーカル	①③金	13:00
◆	モリンホール(馬頭琴)を楽しむ	④金	15:30
○	本多厚美の歌の玉手箱	④土	11:30
○	本多厚美のクラシック弾き語り(個人30分)	②④土	13:00
○	体幹・健康ボイストレーニング	②④土	10:30
○	シャンソン・カンツォーネ・ポップス	①③⑤土	11:00
○	本多厚美のインターナショナルボイス・クリニック(個人30分)	②④土	13:00
○	はじめてのウクレレ教室	②④土	13:30
○	本多厚美のヴォイス講座	④土	14:40
○	ゴスペル クワイヤー	②④土	15:30
○	歌曲を歌おう！	①③土	17:00
○	Shokoの大人のジャズボーカル入門	②土	16:30
○	健康のための消えゆく童謡・唱歌	②日	10:10
○	日曜日のピアノ(個人30分)	①③⑤日	10:30
○	日曜マンドリン教室	①③⑤日	10:30
○	ボーカル・レッスン(個人40分)	①③⑤日	12:30
○	楽しい愛のシャンソン	②④日	13:00
○	シニア限定！健康維持のための愛唱歌	②日	13:00
○	高齢者が楽しむホームソング	④日	13:00

ダンシング

体験	講座名	曜日	時間
○	腰掛タップダンス®	①③月	10:30
○	えまお ゆう の若さを保つシアターダンス	①③⑤月	15:00
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール ジュニア(中高生)	月	19:15
○	井上ケイのアロハフラ　中級	火	10:30
○	初級	火	12:05
○	カントリーラインダンス　初中級	①③火	14:10
○	社交ダンス初級それから	火	15:45
○	メキシカンダンス	②④火	19:00
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール ジュニア・シスター(中高生～)	火	19:30
○	カレイナニ早川のビューティフルフラ	水	13:30
○	はじめてのK-POPダンス	①③水	19:00
○	蘭このみ フラメンコ教室　初級	①③⑤水	18:30
○	中級	①③⑤水	19:30
○	超入門！ベリーダンス	②④水	19:30
★	はじめてのタップダンス	②④水	18:20
○	やさしいタップダンス	②④水	19:30
○	ソウル＆ディスコダンス	①③⑤水	19:15
○	フラダンス初級クプナ	①③⑤木	12:15
○	社交ダンス　初級　基本のその一歩	木	17:00
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール シスター(一般)	木	19:40
○	フラメンコを楽しみましょう	①③⑤金	13:30
○	ソウル＆ディスコダンス 初級クラス	②④金	13:15
○	カレイナニ早川のお勤め帰りのフラダンス	金	18:45
○	安達哲治監修　クラシック・バレエ	金	18:50
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール シスター(一般)	金	20:10
○	クラシック・バレエ (A)	土	10:30
○	(F)	土	18:00
★	ZUMBA	①③土	11:00
○	マダムのためのクラシック・バレエ	土	12:00
○	情熱のアルゼンチン・タンゴ・ダンス	①③⑤土	15:30
○	Ole! みんなでフラメンコ！(個人)	②④土	15:45
○	趣味のカジュアルフラメンコ　入門・初級	土	17:20
○	中上級	土	18:30
○	ときめきフラ	①③⑤日	10:30
○	☆Girls Free Style☆	日	13:00
○	蘭このみ フラメンコ教室　上級	②日	15:15

スポーツ・健康

体験	講座名	曜日	時間
○	やさしい広池ヨーガ(月)	②④月	10:30
○	中高年のリフレッシュ体操	月	13:00
○	姿勢改善・体幹ビューティエクササイズ	②④月	15:00
○	ピラティスを用いたボディコンディショニング	月	19:15
○	ストレッチ＆音楽体操	火	12:45
○	美ウォーキング＆コアエクササイズ	②④火	10:30
○	スポーツウエルネス吹矢	②④火	14:20
○	阿部　白彊術	火	18:20
	やさしいマインドフルネス呼吸法	①③火	18:30
○	沈再平の気功法・太極拳	水	10:30
★	10年後も軽やかに動けるからだへ～自分ケアストレッチ～	②④水	10:30
○	陳氏太極拳・棒術	水	12:05
○	お勤め帰りのゆったりヨーガ	②④水	19:00
○	楽しい卓球	木	10:30
○	美姿勢ボディエクササイズ	木	10:30
★	足・姿勢・歩行のセルフケア教室	③木	10:30
○	はじめての楊名時太極拳	①③木	14:00
○	心とからだの癒しのヨガ	②④木	14:30
○	花架拳・花架扇	木	20:00
○	居合道入門(心と体をつくる)	金	10:30
○	経絡ケア・ボディバランスストレッチ	①③金	10:30
★	やさしい広池ヨーガ(金)	②④金	10:30
○	太極拳入門	①③⑤金	19:00
○	ヨーガ＆呼吸コントロール	②④金	18:30
○	budokon~武道魂～	金	20:30
○	ストレッチ・エクササイズ	①③⑤土	10:30
○		①③⑤土	13:15
○	YOGA＆ストレッチ	②④土	13:15
○		土	13:15
○	食から考える健康	②土	13:00
○	はじめての殺陣	②④土	18:30
○	合気道(日曜)	日	10:30
○	居合道(柳生新陰流)入門	①③日	13:45
○	神道夢想流杖道入門	②④日	15:15

工芸

体験	講座名	曜日	時間
○	ステンドグラス工房	①③月	10:30
	トール＆デコラティヴペインティング	②④月	10:30
	鎌倉彫	①③月	10:30
○	陶芸(月)	①③⑤月	13:00
○	芹洋子とガラスアート	②④月	13:30
○	手縫いの革工芸	②月	13:30
○	オランダンスフォークアート(花のペインティング)	②④火	10:30
○	はじめてのレザークラフト	④火	13:00
	山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ～網代編み～	③火	13:00
○	陶芸(火)	火	18:30
○		①③⑤火	18:30
○	絵付を楽しむ	②水	10:15
○	ファブリックアート＆シャドーボックス	③水	10:15
	フランス額装の愉しみ	①水	10:30
○	カラフル和紙の華やか切り絵	③水	10:30
○	ねこの切り絵	①③水	10:30
	蒔絵	①③水	13:00
○	★純銀の手づくり アクセサリー	③水	13:00
◆	本漆で金継ぎ修理	②水	13:00
○	伊勢型紙と型染教室	④水	10:15
○	書画の裏打ちと表装技術《初級・中級》	②④水	15:30
○	スペインタイル絵付け	③木	10:30
○	カルトナージュ<田島クラス>	④木	10:30
○	エッグアート	②④木	10:30
○	箔アレンジメント(箔の技法)	②木	13:00
	ステンドグラス　A	②④木	13:30
	B	②④木	15:30
○	マルチローディングで描くフラワートールペイント<初級>	①③木	10:30
○	金継ぎ	③木	17:30
○		③木	18:30
○	金曜陶芸	①③⑤金	10:30
○		金	13:00
○		①③⑤金	13:00
○		金	15:30
○	グラスリッツェン	②④金	10:30
○	仏像彫刻と木彫り	②④金	10:30
◆	気軽にカルトナージュ (A)	②金	13:30
○	(B)	②金	15:30
○	ツチトテ　～暮らしの陶芸～	②④土	10:10
○		②土	10:10
○		④土	10:10
○	ロボピース®(電子パーツアクセサリー)	②土	10:30
○	★ソープカービング	②土	13:00
○	はじめての蒼山日菜のレース切り絵	②土	13:00
○	オリジナルデコパージュ　ル・グラン	④土	12:30
○	松本恭子のパーチメントクラフト	④土	13:00
○	伝統の竹細工	①土	14:00
○		②④土	15:30
○	遊々陶芸	②土	15:30
○		④土	15:30
○	木彫	②④日	10:15
○	日曜陶芸	②④日	13:00
	タイルモザイク	①日	13:00
○	ねんどで作るミニチュアフード＆ファンシーグッズ	①日	14:30

手芸

体験	講座名	曜日	時間
○	ボビンレース	①月	10:30
★	コード刺繍 ソウタシエ	③月	10:30
	やさしいパッチワーク・キルト	②月	13:00
○	ボードウィービング	②月	13:00
◆	キモノ工房・和裁と寸法直し講座	①③月	13:00
	タカモリ・トモコのあみぐるみ教室	①③月	19:00
○	クロスステッチの布小物	①火	10:30
○	楽しい手編み	①③火	10:30
	羊毛フェルトde小鳥図鑑	①火	10:30
	ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	②④火