大人も子どもも プログラミングに挑戦！

プログラミングスクール8×9・ハックラボ代表
寺園 聖文

NEW **50歳から始めるプログラミング体験！**
マインクラフトで学ぶ大人のプログラミング

マインクラフトで学ぶ大人のプログラミング講座です。パソコンの基本操作からプログラミングまで遊び感覚で新しいスキルを習得してみませんか？
★第2・4木曜
19:30～21:00　10/12～
★受講料3か月6回39,600円
維持費2,310円
★事前体験9/28

1DAY **AIとゲームの楽しいコラボレーション**
プログラミングでマインクラフトの生物に命を吹き込もう！

マインクラフトとプログラミングツールScratchと今注目のAI、ChatGPTを使ってマインクラフトの生き物にセリフ生成させ自由に操る、楽しさと学びがつまったワークショップです。ぜひご参加ください！
※対象 小・中学生（小学生保護者同伴）
★10/1（日）11:00～12:30
★受講料6,600円　維持費385円
教材費1,100円（PCレンタルの場合）

NEW よみカル ONLINE **0からはじめて中級になるネット麻雀～4人限定～**

マージャンカフェ楽主宰　白井 新悟

初心者の方が短期間で中級レベルに上達する短期集中型オンライン麻雀講座。4人限定で連続講義だからどんどん覚えられ、ご自宅で効率よく学べるのが魅力です。
★20:30～21:30　10/2～
★受講料3か月10回38,500円
維持費3,850円

NEW よみカル ONLINE **くり返し学べる分散投資講座（全6回）**

認定テクニカルアナリスト（CMTA®）　川田 英利

全6回の株式講座（中級クラス）を10/1～12/31までくり返し観れるオンライン講座です。株式投資に生かすための業界地図研究をはじめ、今の注目業界を「楽しく、深く、広く」知るために最適な内容をお届けします。
★日時10/1～12/31（視聴期間）
★受講料3か月8,480円 維持費220円

NEW **～目からウロコ?!訪ねて知る東京の歴史と文化～**
東京スリバチ地形探訪

東京スリバチ学会会長　皆川 典久

地形マニアとして「タモリ倶楽部」や「ブラタモリ」などに出演もされた、東京スリバチ学会の皆川典久会長が地形をテーマに東京の知られざる名所を案内する究極の町歩き講座です。現地集散。
★第1水曜10:30～12:30　10/4～
★受講料6か月6回23,760円 維持費1,320円

NEW **基礎から学べる水彩・パステル**

新作家美術協会委員　澤田 嘉郎

日常の中に絵を描く時間をもってみませんか。親しみやすい水彩やパステルを通して、自分だけの世界を表現しましょう。一人一人講師がお手本を描き説明するので、初心者も安心してご受講できます。
★第2・4水曜10:30～12:30　10/11～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

NEW **星と宇宙への誘い**

元五島プラネタリウム解説員　金井 三男

夜空に広がる星空を眺めて、不思議に思ったことはありませんか。季節ごとに宇宙にまつわるお話と、映像、最新の天体情報もご案内します。
★第1水曜13:00～14:30　10/4～
★受講料6か月5回18,480円 維持費1,925円

NEW **川柳の実作と鑑賞**

柳人、川柳スパイラル同人　飯島 章友

川柳は五七五の詩です。季語も、切れも必要ありません。前半では有名な柳人（川柳家）の作品を解説、鑑賞し、後半は句会を楽しみます。そのほか参考書やアンソロジー、結社情報など役立つ情報もお伝えします。
★第1・3日曜13:00～14:30
10/1～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW **めんそーれ♪沖縄三線**

沖縄三線音楽奏者　眞境名（まじきな） 幸輝（ゆきてる）

島唄、民謡、古典、ポップスを弾き唄います。三線の姿勢と弾き方から入りますので初めての方でも大丈夫です。沖縄口（うちなーぐち）で歌詞の音読と発声、意味も学びます。沖縄の青い空と海。ゆったりとした時の流れで育まれた三線で心にうるおいと癒やしを体感して下さい。
★第1・3木曜18:30～20:00　10/5～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW **漢字・かな・実用書道**

毎日書道展会員　横山 美水

日々の生活から少し離れて、自分だけの時間で集中し、筆を持つ楽しみを感じてみませんか。基本から古典の追究、創作や実用など自分のペースで学べます。段級取得や展覧会出品も可能です。
★第2・4木曜11:00～12:30　10/12～
★受講料3か月5回16,500円 維持費2,035円

NEW **透き通る花のオブジェとアクセサリー**

フラワーデザイナー協会フィエルテ代表
村山 友栄

カラフルな花々を閉じ込めた石鹸置きや箸置き、贅沢な花時計、ワイヤーを利用したワイヤーリングにネックレスなどを制作します。
★第3火曜10：30～12：30　10/17～
★受講料6か月6回19,800円 維持費2,442円

NEW **若葉マークのスペイン語（入門）**

よみうりカルチャー講師　ホワン・カルロス

スペイン料理やフラメンコ、おいしいワインなど魅力溢れる国の言葉を学んでみませんか。
★第1・3・5火曜15:30～17:00　10/3～
★受講料3か月7回25,025円　維持費2,464円

NEW **楽しいセルフジェルネイル**

flora代表　may

プロ用の商材を使い、自分で定番フレンチネイルや最新のデザインネイルができるようにテクニックを学びます。
★第3月曜19:00～21:00　10/16～
★受講料3か月3回16,500円 維持費1,155
※初回道具セット17,720円

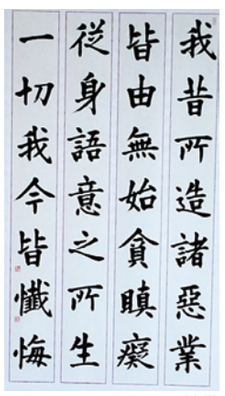
NEW **パソコン音楽制作入門**

トキワミュージック代表、作・編曲講師
常盤 正徳

DTM（デスクトップミュージック）と呼ばれる、パソコンを使った音楽制作を学びませんか。音楽理論やコード進行など基礎的な知識や音楽ソフトの扱い方、曲のブラッシュアップのコツなど丁寧に指導します。
★第1・3水曜11:00～12:30　10/4～
★受講料6か月12回46,860円 維持費4,620円

NEW **日常の活きる書道**

監修、薬師寺東京別院書道講師　小林 逸光
墨滴会常任委員　松宮 翠玲



書道の基本となる楷書、行書を中心に練習します。まずは大筆で半紙に書くことから始めましょう。実用細字やペン字も練習でき、希望者には段・級の取得も可能です。日常生活に役立つ書を美しく書くことを目指します。
★第2・4土曜
15:30～17:30
10/14～
★受講料3か月
6回24,552円　維持費2,310円

NEW **人に好印象を持たれる話し方・聞き方・接し方**

スリーウェイアソシエーション代表　中島 晃

自分の考えが相手に伝わる方法、好感度を増す聞き方、感じの良い接し方など、アナウンサー指導経験豊富な講師が、実践に役立つコミュニケーション能力向上のノウハウをお教えします。
★第1・3水曜19:00～20:30　10/4～
★受講料3か月6回21,120円 維持費2,310円

NEW **楽しく手話を！**

役者　長谷川 翔平

ネイティブサイナー（日本手話を第一言語とする人）の講師が英会話のように単語一つ一つを丁寧に教えつつ、手話の魅力と楽しさをお伝えします。講師とのコミュニケーションを通じて、「すぐに使える生きた手話」を身につけましょう。
★第1・3・5火曜19:00～20:30　10/3～
★受講料3か月7回26,950円 維持費2,695円

NEW **世界で愛されるスパイスカレー**

スパイス研究家　須賀野 美奈子

スパイスカレーは世界で1番愛されている家庭料理です。各国ごとの特徴を知り、スパイスの基本的な扱い方を学びます。五感を使い香りを最大限引き出す調理のポイントをつかみましょう。調合したオリジナルスパイスはお持ち帰りいただけますので、ご自宅でも本格スパイスカレー作りを楽しめます。
★第2金曜13:30～15:30　10/13～
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,485円

元NYバーテンダー&ビバレッジプロモーター
堀江 淳

NEW **簡単！自宅でカクテル講座**

元バーテンダーの講師が、自宅で手軽に楽しめる本格的なカクテル作りと、カクテルの基本やお酒、飲料の知識も交えてご紹介します。
★第3金曜19:00～20:30　10/20～
★受講料3か月3回9,900円 維持費1,485円

1DAY **秋に飲みたい大人のカクテル講座**

秋の果物りんごを使用した本格カクテルから紅茶を使ったノンアルコール・カクテルまで、自宅でも簡単に作れる1Dayレッスンです。
★9/15（金）19:00～20:30
★受講料3,300円 維持費495円
教材費2,200円

NEW **認知症予防音楽ケア体操指導員資格認定講座**

キャリア開発センター認定講師、音楽療法士
奥山 京子

音楽と運動で脳を活性化し、「楽しみながら」学べて、修了後には国際技能・技術振興財団の資格を取得できます。高齢者施設等でレクリエーションの実践指導者として活躍を目指したい方や、地域でのボランティア、ご家族の介護にも役立ちます。
★第2・4木曜13:00～16:00　10/12～
★受講料3か月6回56,100円 維持費2,310円
★無料説明会&ミニレッスン
9/28（木）13:00～14:15

NEW **カサハラ式テーピング教室**

カサハラフットケア整体専属講師
関野 ひろゆき

体の土台である「足裏から全身を、重力とのバランスを整える」ことで、自然と正しい歩行が促され姿勢が良くなり、『未病状態』を自分で改善できます。不調を改善したいなら、まず足から整えましょう！
★第4水曜10:30～12:00　10/25～
★受講料3か月
3回10,560円 維持費1,221円

NEW **チェアバレエ・エクササイズ®**

日本バレエ・ワークアウト協会代表　稲垣（いながき） 領子（れいこ）

クラシック音楽にあわせてバレエの雰囲気を楽しみながら、椅子に座った動きを中心にエクササイズを行います。プレバレエにもおすすめです！
★第1・3金曜
13:00～14:00
10/20～
★受講料3か月5回
16,500円
維持費1,925円
★事前体験10/6

NEW **はじめてのタヒチアンダンス**

ポノポノフラ代表　西澤 優花

南国の楽園タヒチに古来より伝わるダンスです。腰の動きやハンドモーション、ステップなど、基礎から丁寧に指導します。運動不足の方にもおすすめ。ドラムビートのリズムで踊るオテアと、歌詞を表現しながら踊るアパリマ、どちらもバランスよく習得できます。
★第1・3・5木曜13:30～14:30　10/5～
★受講料3か月7回24,255円 維持費2,695円

NEW **英語でストレッチ体操**

JSA認定ストレッチングトレーナー　堀江 淳

簡単な英語を使い、脳を活性化させる言語習得と日々の不調改善が期待できるストレッチで心身を鍛えます。英語は体の部位や基本動作などのキーフレーズを使用します。
★第3金曜
17:00～18:00
10/20～
★受講料3か月3回9,240円 維持費1,155円
★事前体験9/15

ステンドグラス工房

松井ステンド主宰　松井 高広

ステンドグラスでランプシェードなど様々な小物を作ってみませんか。できた作品はインテリアとしても楽しめます。
★第1・3月曜
10:30～12:30
10/2～
★受講料3か月6回20,790円
維持費2,442円
※初回工具セット12,000円

NEW **ハワイアンリボンレイ**

アウリィリボンレイサロン主宰
ナオコ・アウリィ・椎葉

ハワイ生まれのクラフト「リボンレイ」を本場の材料を使って楽しみます。インテリアやアクセサリー、プレゼントにもおすすめ！ゆっくりと穏やかな気持ちでハワイアンリボンレイを作り、南国の風を感じましょう。
★第2月曜10:30～12:30　10/9～
★受講料6か月6回21,780円 維持費2,310円

これからの季節にうってつけ！

1DAY **～こころがあったかくなる～**
大人可愛い、和柄のツリーライト

アトリエPaperMoon　冬野 朋子

上質な友禅和紙を使い、甘すぎず、でも大人可愛い、リビングにも飾れるツリーライトを作ります。電池式なのでコードも無く、サイドテーブルや棚にも置けます。
★12/3（日）
10:30～
12:30
★受講料3,300円 維持費385円
教材費1,980円

1DAY **クリスマス★ラッピングレッスン**

ラッピング協会講師　大島 安紀子

今年のクリスマスは心のこもったラッピングで、大切な人にプレゼントを贈りましょう♪
★12/12（火）
19:00～
21:00
★受講料
4,290円
維持費385円
教材費550円

1DAY **ナチュラルドライフラワー**

POSTRE　主宰・主任講師　山崎 直子

※イメージ画像

農家直送の鮮やかなドライフラワーを使い、他にはないPOSTREオリジナルのデザインで制作します。初めての方にも丁寧にお教えします。お花で生活と心に彩を添えてみませんか！
★11/30（木）
13:00～15:00
★受講料4,730円（会員4,180円）
維持費407円
教材費4,200円

1DAY **クリスマスのチョークアート**

モニークチョークアート協会認定
ゴールドティーチャー　ゆあさ まき

チョークアートでクリスマスを彩るボードを作ります。下書きがあるので、ぬり絵感覚で楽しめます。インテリアとして飾ったり、クリスマスのプレゼントにも。
★12/13（水）15:30～17:30
★受講料3,740円 維持費385円　教材費500円

東日本アイシングクッキー協会代表　田中 弥生

1DAY **練り切りで作るハロウィンの可愛い和菓子**

練り切り和菓子で可愛いハロウィンの仲間たちを作ります。ランタン、おばけ、魔女の帽子、ミイラ等それぞれケースに入れてお持ち帰りいただきます。レシピつき。
★10/27（金）13:00～15:00
★受講料3,520円
維持費495円　教材費3,080円

1DAY **クッキーで作るお正月のおせち**

講師が用意したクッキーの中から5～6枚のアイテムをアイシングクリームで仕上げていきます。完成したクッキーは可愛いお重に詰めてお持ち帰りいただきます。
★12/23（土）13:00～15:00
★受講料3,520円
維持費495円　教材費3,080円

flowerdesign angelique主宰、フラワー装飾技能士　高野 容子

1DAY **クリスマス壁飾り**

煌めくアンティークローズと生ヒバのクリスマス飾りを作ります。
★11/15（水）
14:00～16:00
★受講料
3,740円
（会員3,190円）
維持費407円
教材費4,200円

1DAY **お正月飾り**

椿やダリア、万両など、明るく華やかな花々を使い、ちりめんのリボンやボールをあしらってお正月飾りを作ります。
★12/6（水）
11:00～13:00
★受講料3,740円
（会員3,190円）
維持費407円
教材費3,800円

1DAY **幸運を招く花文字で干支を書こう**

日本花文字の会公認講師・認定作家　椛

ひとつひとつ意味のある吉祥絵柄を組み合わせて、来年の干支「辰」を描き福を呼び込みましょう。
★12/9（土）または12/23（土）10:30～12:00
★各日受講料4,125円（会員3,575円）
維持費385円　教材費500円

1DAY **お正月はお福茶で**

煎茶道 黄檗幽茗流 家元　三浦 佑晃

この時期だけの小梅と昆布を入れたお福茶のお手前です。来春はぜひご自分でお福茶を淹れて、新年をお迎えください。
★11/27（月）10:30～12:30
★受講料4,290円（会員3,740円）
維持費495円　教材費550円

1DAY **クリスマスツリー型のドア飾り・ハーバリウム・ディフューザー**

Shu Shu主宰　三浦 智子

生花と常緑樹を使ったクリスマスツリー型のドア飾り又は、アロマの香りをプラスして好みの花々と香りで作るハーバリウム・ディフューザーを作ります。自分だけの飾りを作って素敵なクリスマスを迎えましょう。
★12/3（日）13:00～16:00
★受講料3,850円（会員3,300円）維持費407円
教材費1,700円～（ハーバリウム）
3,600円　（ドア飾り）