

【文芸・教養】



千利休と侘び茶の世界

能文社 水野 聡

岡倉天心の「茶の本」の訳文を一語一句味わいながら、天心の奥深い日本文化の世界へ触れることを目指します。茶道の稽古歴や基本知識不要の入門講座です。

★第3木曜10:30～12:00  
10/19～

★受講料6か月6回23,760円  
維持費2,112円

美術館を3倍楽しむ秘密！

アートナビゲーター 日下 真美

毎月様々なジャンルの展覧会やアートイベントをご紹介します。作品の見どころはもちろん、館内のカフェやグッズ情報まで、美術館を3倍楽しむコツをレクチャーします。

★第1土曜13:00～14:30  
10/7～

★受講料3か月3回11,550円 維持費1,155円

【外国語】

通訳案内士（京大英文科卒） 長辻 裕子

中学英語でおとなの表現

語学でも上達には基礎固めが大切です。中学レベルの基本をしっかりと身につけましょう。まずは語学を学ぶ楽しさを感じましょう。

★第1・3木曜13:00～14:30  
10/2～

★受講料3か月6回22,968円 維持費2,112円

英語でおもてなし

おもてなし英語の基本は、相手の思いに寄り添うこと。シンプルな会話がスムーズに続くことを目指します。

★第2・4木曜13:00～14:30  
10/9～

★受講料3か月6回22,968円 維持費2,310円

【料理】

タイ料理  
はじめの一步

タイ料理研究家 安藤 梨鈴

栄養満点のレシピがたくさんあるタイ料理。その日の晩御飯から定番メニューに仲間入りです。

★第3水曜10:30～12:30  
10/18～

★受講料3か月3回11,715円  
維持費1,485円



【ジュニア・親子】

クラシック・バレエ

谷桃子バレエ団団員、Mamu's Ballet Class主宰  
山田 真由美

「正しく、ひとつずつ確実に」をモットーに美しい体、リズム感を身につけます。

★金曜15:15～16:15（幼児3歳～）  
16:15～17:15（小学生・初級）

★受講料3か月12回36,960円  
維持費4,620円 10/6～

日本語でshow and tell(ショーアンドテル)と文章講座

家庭教師「イクベタ家庭教師」著者  
教育コンサルタント 中井 敦子

北米等で取り入れられている教育科目。人を認め称賛する心を養い、質問力やプレゼン力を楽しみながら培います。また、言葉の表現の違いで印象が異なることも学び「文書力」も身に付けます。（対象 小学生～中学1年生）

★第3日曜10:15～12:15  
10/15～

★受講料3か月3回12,210円  
維持費1,056円 10/15～



【絵画】

水彩画教室

イラストレーター 武笠 昇

自由で伸び伸びとした表現を大切にしつつ、基本的な水彩の扱い方を学び、モチーフに従って写生していきます。

★第1・3木曜13:00～15:00  
10/2～

★受講料6か月10回35,750円  
維持費3,850円



花を描く透明水彩画

水彩画家 上野 ゆかり

画材の使い方、構図の省略の仕方、にじみとぼかしのテクニックなどを学びつつ、2時間で描き切ることを目標にします。

★第4月曜10:30～12:30  
10/23～

★受講料6か月6回23,100円  
維持費2,508円



大人のための「ぬり絵」教室

画家、日本版画協会会員  
木原 いづみ

水彩絵具や色鉛筆を使い、下絵に自由に色を塗りましょう。上達に応じて、旅の思い出、お孫さん、ペットなどの写真をもとにして、自分だけのぬり絵も楽しめます。

★第3土曜13:00～15:00 10/21～  
★受講料6か月6回22,440円  
維持費2,310円

日本画を描こう

日展所属 黒部 京子

日本画の技法、画材の使い方、構成などを学び、それぞれの個性を伸ばしながら指導します。

★第2・4金曜13:00～15:00（Bクラス）  
15:00～17:00（Aクラス）

★受講料3か月6回21,450円 維持費2,310円 10/13～





【書道・ペン字】

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

漢字のルーツである「絵文字」や「甲骨文字」などを総称して、「古代文字」と呼びます。現在の漢字になるまでの成り立ちや意味を学びつつ、作品を作ります。

★第1木曜13:00～15:00 10/5～  
★受講料6か月5回19,250円 維持費2,090円



かな書道(百人一首で学ぶ)

花扇会会長 横山 聡雨  
花扇会副会長 横山 陽敏

ます「いろは」の「い」から始め、短冊、色紙、カルタ等の散らし書きへと進んでいきます。

★第1・3火曜13:00～15:00 10/3～  
★受講料6か月11回43,560円 維持費4,235円

てん刻

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希望に応じて指導します。

★第1・3土曜15:30～17:00  
10/7～

★受講料6か月12回44,880円 維持費4,620円





かなと実用書道

読売書法会理事 大石 三世子

初心者には毛筆で直線、曲線の書き方からスタート。まずは毛筆に慣れ親しむことを意識します。

★第1・3火曜15:30～17:30  
10/3～

★受講料3か月6回23,760円  
維持費2,310円



【茶道・生け花・フラワー】

テーブル茶道 スタート  
&ステップ

＜武者小路千家＞

武者小路千家講師 久米 直子

茶の湯のカルチャーを取り入れて、テーブルでの盆手前、さらに立礼手前を身につけていきます。

★第3水曜19:00～21:00 10/18～  
★受講料6か月6回21,450円 維持費2,970円

6か月で覚える花の基礎講座

Shu Shu主宰 三浦 智子

「花と出会い、花と遊ぶ」をテーマに、初めての方でも分かりやすく花の扱い方や基本バランス、コーディネートを学びます。

★第3土曜15:30～18:30 10/21～  
★受講料6か月6回22,440円 維持費2,310円





木の実とドライ花のアート トロッケンゲビンデ(月1コース)

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」はドイツに古くから伝わる民芸クラフト。乾燥した木の実や花、香草、香辛料を使います。コース別のカリキュラムに沿って、テーブル飾り、壁飾りなどを作ります。

★第3木曜13:30～15:30 10/19～  
★受講料6か月6回21,450円 維持費2,310円

ハワイアンレイ

コハランパニー代表 ヒデ・カラニモク

日本における本格的なハワイアンレイ制作のバイオニアの講師が指導します。季節ごとの素材で、頭用のレイの作り方を学びます。

★第2木曜19:00～21:00 10/12～  
★受講料6か月6回20,625円 維持費2,442円

季節を楽しむドライフラワー  
&プリザーブドフラワー

国際プリザーブドフラワー協会（IPFA）  
認定講師 島田 詠美子

四季折々のドライフラワー、プリザーブドフラワーでフラワーリース、アレンジメント、スワッグ、花束ボードなどを作ります。

★第1火曜10:30～12:30 10/3～  
★受講料6か月4回13,200円 維持費1,628円





四柱推命と気学(初級)

関西推命学院理事・講師 朝倉 梨心

生年月日時から先天運（健康、仕事、金運など）を占います。未来のための開運法を学びませんか。

★第2・4金曜14:40～16:10 10/13～  
★受講料6か月12回47,520円  
維持費4,620円

手相学入門

手相研究家 仙乙 恵美花

手相を読み解く基本テクニックを約1年間で学びます。経験豊富な講師が受講生の手相も解説しながら楽しく進めます。

★第1・3・5金曜13:00～14:30  
10/6～

★受講料3か月6回21,450円  
維持費2,310円





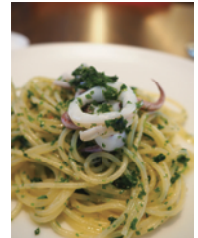
美味しいお散歩ランチ～世界旅行編～

レストランガイド 山本 千恵

世界の地域の料理を中心としたレストランを巡ります。楽しいランチの時間を仲間と一緒に過ごします。

★第4金曜11:15～14:30  
10/27～

★受講料6か月5回19,250円  
維持費1,100円※食事代1回5,000円～



【ダンシング】

カントリーラインダンス 初中級

HOWDYカントリーダンサーズ主宰  
Lily井口

ラインダンスの基本から学びます。色々なリズムを体験し、レパートリーを増やしていきます。心地よい音楽に合わせて、リフレッシュしてみませんか？

★第1・3火曜14:10～15:40 10/3～  
★受講料3か月6回20,790円  
維持費2,310円

はじめてのK-POPダンス

ダンスインストラクター コナミ

カッウエイ系からセクシー系まで、講師の振り付けで幅広いジャンルをレッスンします。基礎からゆっくり進めますので、ダンス初心者もぜひご参加ください。

★第1・3水曜18:30～19:30 10/4～  
★受講料3か月6回19,800円  
維持費2,310円





やさしいタップダンス

Higuchi Dance Studio インストラクター  
今中 美里

はじめての方は基礎から、経験者はステップのレパートリーを増やしましょう。リズムに合わせて踊ればストレス発散にも。

★第2・4水曜19:30～20:45 10/11～  
★受講料3か月5回17,325円  
維持費2,200円

踊ろうミュージカル！

REED ヒューマンプロジェクト代表  
新家 華織

名作ミュージカルのワンシーンを再現して、一緒に踊ってみませんか。歌、ダンス、お芝居の基本レッスンをしながら、柔軟な体づくりも行います。

★第2・4木曜12:30～13:45 10/12～  
★受講料3か月5回16,500円  
維持費1,925円





【趣味・暮らし】

石倉九段の囲碁教室

日本棋院棋士九段 石倉 昇

★金曜13:00～15:00  
(6級～五段程度) 10/6～  
土曜10:30～12:30  
(20級～初段程度) 10/7～  
土曜14:00～16:00  
(3級～五段程度) 10/7～  
土曜10:30～12:30 (入門) 10/7～

★受講料3か月12回39,600円 維持費4,884円

マジック入門

日本奇術協会認定師範 佐岡 真

自分も楽しく、人に見せても喜ばれるのがマジックです。身の回りにある小物を使ったマジックから、パーティーマジックまで基礎から指導します。

★第2土曜13:00～14:30 10/14～  
★受講料6か月6回21,450円 維持費2,310円





初めてのコントラクトブリッジ

日本コントラクトブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター 山田 睦子

年齢を問わず、楽しみながら記憶力や集中力を鍛えられるトランプゲームです。

★第1・3木曜13:00～14:30 10/5～  
★受講料3か月6回20,790円  
維持費2,310円



全講座一覧

恵比寿センター  
☎03-3473-5005

秋のキャンペーン

体験当日に受講手続きをいただくとう入金無料  
●体験日翌日以降から9月末までに受講手続きの方は入金金半額(2,750円)になります  
※10月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く  
○がついている講座が事前体験対象講座です

表の見方

●「火」は毎週火曜日、「①③火」は毎月第1と第3火曜日の略です。  
●受講料のほかに教材費、維持費、音楽著作権使用料などがかります。  
●◆は満員、または若干名募集する講座。★は新設講座です。  
●受講料、講師名、日程など詳しい内容はHP、お電話で問い合わせください。

| 体験    | 講座名                   | 曜日   | 時間    |
|-------|-----------------------|------|-------|
| 文芸・教養 |                       |      |       |
| ○     | 朗読劇のたのしみ              | ①③⑤月 | 10:30 |
| ○     | 短歌実作                  | ②月   | 13:00 |
| ○     | 俳句<星野教室>              | ④月   | 13:00 |
| ○     | 心に伝わる文章講座             | ②④月  | 13:00 |
| ★     | 月曜夜の月イチ読書会            | ④月   | 19:00 |
| ○     | しっかり学ぶ仏像の見方           | ②火   | 10:30 |
| ○     | 初めての論語素読              | ③火   | 10:30 |
| ○     | 上野手の書き方のツボ            | ②④火  | 10:30 |
| ○     | 源氏物語に親しむ              | ②④火  | 11:00 |
| ○     | 楽しい歌舞伎の世界             | ②④火  | 13:00 |
| ○     | 心で読む「古事記」             | ④火   | 13:00 |
| ○     | 朗読セラピー                | ①③火  | 13:30 |
| ○     | 詩の時間                  | ②④火  | 15:00 |
| ○     | 古文書教室・読解実践上級クラス       | ①③火  | 15:00 |
| ○     | 古代の祝詞(のりと)を読む         | ④火   | 15:30 |
| ○     | 鈴木健 1 x t 体の文法講座      | ②④火  | 19:00 |
| ★     | 星と宇宙への誘い              | ①水   | 13:00 |
| ○     | オシャレで性的な洋装めぐり         | ③水   | 13:30 |
| ◆     | ご一緒に江戸っ子あるき           | ④水   | 10:30 |
| ★     | 東京スリパ地形探訪             | ①水   | 10:30 |
| ○     | 江戸「それホント？」めぐり～水曜コース～  | ②水   | 10:30 |
| ○     | 古文書教室・応用クラス           | ③水   | 10:30 |
| ○     | 人のそばら、暗算教室            | ②④水  | 13:00 |
| ★     | 大好印象を持たれる話し方・聞き方・接し方  | ③水   | 19:00 |
| ○     | 千利休と侘び茶の世界            | ③木   | 10:30 |
| ○     | 俳句で学ぶ日本の四季            | ③木   | 10:30 |
| ○     | 東京今昔・歴史文化めぐり          | ②木   | 10:30 |
| ○     | 世界の観音めぐり～人類の美と観音を集めて～ | ③木   | 13:00 |
| ○     | 古文書くらぶ                | ②④木  | 13:00 |
| ○     | 沖ななもの短歌教室             | ②木   | 13:30 |
| ○     | 運命を拓く・中村天風の教え         | ④木   | 15:45 |
| ○     | 白洲正子が残した日本の古典美術       | ②木   | 15:15 |
| ○     | 朗読を味わう                | ①③金  | 10:30 |
| ○     | 東京「あいいうえお」散歩          | ④金   | 10:00 |
| ○     | 東京「新・あいいうえお」散歩        | ④金   | 13:30 |
| ○     | 西洋アンティークを細かく          | ④金   | 13:00 |
| ○     | 【オンライン】西洋アンティークを細かく   | ①金   | 13:00 |
| ○     | からだの科学                | ③金   | 15:30 |
| ○     | 【オンライン】からだの科学         | ③金   | 15:30 |
| ○     | 朗読・ナレーション             | ①③⑤金 | 19:00 |
| ◆     | 地図と地形で探る東京今昔散歩        | ①土   | 10:00 |
| ○     | 東京の寺めぐり               | ③土   | 10:30 |
| ○     | 詳しくわかる！世界遺産講座         | ④土   | 10:30 |
| ○     | 美術館を3倍楽しむ秘密！          | ①土   | 13:00 |
| ○     | 俳句はじめてみませんか           | ③土   | 13:00 |
| ★     | はじめての朗読・読み聞かせ         | ③土   | 14:30 |
| ○     | 琵琶奏者とともに読む「平家物語」      | ①③土  | 15:00 |
| ★     | 川柳の実作と鑑賞              | ①③日  | 13:00 |
| ○     | 地図と地形でブラッと歩き          | ④日   | 10:00 |
| ○     | 能の魅力                  | ④日   | 13:00 |

| 体験          | 講座名                     | 曜日    | 時間    |
|-------------|-------------------------|-------|-------|
| 外国語         |                         |       |       |
| ○           | ★～☆☆ファン先生の楽しい英会話        | 月     | 10:30 |
| ○           | ★～☆☆☆ファン先生の簡単英会話        | 月     | 10:30 |
| ○           | ★中学英語でおとなの表現            | ①③月   | 13:00 |
| ○           | ★☆英語でおもてなし              | ②④月   | 13:00 |
| ◆           | パーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン    | ②④月   | 14:40 |
| ○           | ★☆韓国語レッスン               | ②④火   | 10:30 |
| ○           | ★～☆☆基礎から学ぶ英会話           | 火     | 13:00 |
| ○           | ★☆若葉マークのスペイン語(入門)       | ①③⑤火  | 15:30 |
| ○           | 英語の人生相談から読解・英語表現・アメリカ文化 | ④火    | 13:00 |
| ○           | ★やさしいイタリア語入門            | ①③⑤水  | 13:30 |
| ○           | ★☆フランス語初級               | ②④木   | 13:30 |
| ○           | ★フランス語をはじめてよう！          | ②④木   | 15:30 |
| ◆           | パーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン    | ②④木   | 15:30 |
| ○           | ★ファン先生のプライベート英会話レッスン    | ①③⑤土  | 17:00 |
| ○           | ★ファン先生のプライベート英会話レッスン    | ②④土   | 17:00 |
| 絵画          |                         |       |       |
| ○           | ①③⑤月                    | 10:30 |       |
| ○           | ②月                      | 10:30 |       |
| ○           | ③月                      | 10:30 |       |
| ○           | ④月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑤月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑥月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑦月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑧月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑨月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑩月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑪月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑫月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑬月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑭月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑮月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑯月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑰月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑱月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑲月                      | 15:30 |       |
| ○           | ⑳月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉑月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉒月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉓月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉔月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉕月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉖月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉗月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉘月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉙月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉚月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉛月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉜月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉝月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉞月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㉟月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊱月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊲月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊳月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊴月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊵月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊶月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊷月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊸月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊹月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊺月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊻月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊼月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊽月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊾月                      | 15:30 |       |
| ○           | ㊿月                      | 15:30 |       |
| 書道・ペン字      |                         |       |       |
| ○           | 暮らしに役立つ習字               | ②③月   | 10:30 |
| ○           | 美しいかな書道                 | ②月    | 10:30 |
| ○           | かな書道・ペン字                | ②④月   | 13:00 |
| ○           | おもしろいアラビア書道             | ②④月   | 19:00 |
| ○           | アラビア書道                  | ①③火   | 13:00 |
| ○           | かな書道(百人一首で学ぶ)           | ①③火   | 13:00 |
| ○           | 書道(初級A)                 | ②④火   | 13:00 |
| ○           | かなと実用書道                 | ①③火   | 15:30 |
| ○           | 書を楽しまむ                  | ①③火   | 18:00 |
| ○           | 書道(中)                   | ①③⑤水  | 10:30 |
| ○           | 実用毛筆とペン習字               | ②④水   | 10:30 |
| ◆           | 書道くらぶ                   | ②④水   | 13:15 |
| ○           | 暮らしの書                   | ②④水   | 15:15 |
| ○           | 書道(中級)                  | ②③⑤水  | 15:30 |
| ○           | 書道(初級B)                 | ②③⑤水  | 18:00 |
| ○           | 日常の書道                   | ②水    | 18:00 |
| ○           | デザイン書道家になるために6回講座       | ②水    | 19:00 |
| ○           | 古代文字アート書道教室             | ②木    | 13:00 |
| ★           | 漢字・かな・実用書道              | ②④木   | 11:00 |
| ○           | ★基礎から学ぶペン字・実用書道         | ②④木   | 13:00 |
| ○           | 美しいペン字・筆ペン字             | ①③金   | 10:30 |
| ○           | 実用筆ペン・ボールペン字            | ①③金   | 10:30 |
| ○           | 楽しい書道(毛筆・筆ペン・ペン習字)      | ②④金   | 13:00 |
| ○           | 大人の品格 美文字講座             | ②金    | 19:00 |
| ○           | てん刻                     | ①③土   | 13:30 |
| ○           | 幸せを呼ぶ「花文字」              | ②④土   | 10:30 |
| ★           | 日常に活かせる書道               | ②④土   | 15:30 |
| ○           | ★基礎から楽しむ日曜書道            | ②④土   | 10:30 |
| 茶道・生け花・フラワー |                         |       |       |
| ○           | 楽しい煎茶道 テーブルコース          | ②④月   | 10:30 |

| 体験       | 講座名                         | 曜日   | 時間    |
|----------|-----------------------------|------|-------|
| 邦楽       |                             |      |       |
| ○        | 長唄・三味線(個人30分)               | 月    | 10:30 |
| ○        | 日本舞踊 紫流藤間流                  | 月    | 15:45 |
| ○        | 三線舞踊 紫流藤間流                  | ①③⑤火 | 10:30 |
| ○        | 花柳流 日本舞踊                    | ①③⑤火 | 10:30 |
| ○        | 新舞踊 柳川流                     | ②④火  | 11:00 |
| ○        | 日本舞踊を楽しむ                    | 火    | 15:30 |
| マナー・おしゃれ |                             |      |       |
| ○        | 着装(着付)教室                    | ④月   | 13:00 |
| ★        | 楽しいセルフジェルネイル                | ③月   | 19:00 |
| ○        | 着物のコーディネート術                 | ①金   | 13:30 |
| ○        | 装束承認 きもの教室                  | ②④火  | 13:30 |
| ○        | 楽しく・やさしい着付け                 | ①③金  | 10:30 |
| ○        | 着付士養成講座                     | ①③日  | 10:30 |
| ○        | 着付士                         | ②火   | 10:30 |
| 趣味・暮らし   |                             |      |       |
| ○        | ゼロからはじめるマダムの麻雀              | ①③⑤月 | 10:30 |
| ○        | 優雅に楽しむマダムの麻雀(午後クラス)         | ①③⑤月 | 13:30 |
| ★        | 【オンライン】からじりておしゃれなネット麻雀(不定期) | 20   |       |