2023年4月期 よろこび・楽しみ ぷらす 自由が丘駅南口 魚菜ビル3階

よみうりカルチャー自由が丘

読売ID で受講申し込みができます!

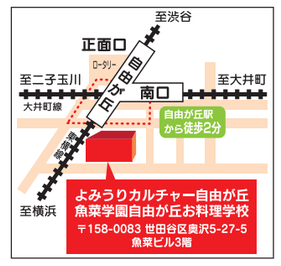
読売IDに登録すると、読売新聞オンラインやよみぽランド、読売旅行など、読売グループ各社のサービスをご利用いただけます。よみうりカルチャーのホームページにログインして受講申し込みができます。登録方法など詳細は、よみカルのホームページをご覧ください。

お申し込み お問い合わせ ☎03-3723-7100

受付時間 10:00～20:00 (土曜10:00～19:00 日曜10:00～15:00)

※受講には事前のご予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

WEBで簡単申し込み よみカル ONLINE



～手作りのインテリア作品～ はじめて作るワイヤークラフト

M.B.wire factory
西山 美代子

色々な太さのアルミワイヤーを使って、オブジェや雑貨、日常に使える小物などを作ります。

- 第2火曜10:30～12:30
- 4/11～6か月6回16,500円

体験 4/11 3,036円
教材費1,000円

かわいいミニチュアフード(基礎)

日本ミニチュアフード協会認定講師
矢内 いづみ

樹脂粘土の扱いなど基礎から始めます。趣味で楽しみたい方や資格を取りたい方も始めてみませんか。

- 第1土曜10:30～12:00
- 4/1～6か月6回21,384円

大切な器が蘇る金継ぎ

監修:東京金継ぎ教室つぐつく主宰
俣野 由季
同 認定講師
清水 咲帆

- 第1水曜10:00～12:00
- 4/5～3か月2回7,700円

フリーソーイング(午前クラス)

ソーイング作家 奥山 富江

ブラウス作りで基礎を学んだら、作りたい服を自分のペースで楽しみながら仕立てます。

- 第2・4月曜10:30～12:30
- 4/10～3か月6回16,500円

伝統とモダンの花結び

花結び 講師 大隅 優子

古から伝わる多彩な結び方で一本の紐が美しく広がっていく楽しさを感じてみませんか。

- 第3日曜13:00～15:00
- 4/16～6か月6回19,800円

体験 4/16 3,586円 教材費500円

「BEYOND THE REEF」の手編みバッグ

ビヨンドザリーフ ワークショップ認定講師
mi ho

- 第3月曜12:30～15:00
- 4/17～6か月5回16,500円

幸せを呼ぶ手仕事「ブラックワーク刺しゅう」

ブラックワーク刺繍を楽しむ会代表
平井 真理子

- 第3金曜13:00～15:00
- 4/21～6か月6回23,100円

手ぶらでOK! たのしいクラフト絵手紙

絵手紙講師 加藤 まゆら

絵手紙にクラフトや工作の要素をプラスした「描いて楽しい」「作って楽しい」絵手紙講座です。

- 第4水曜13:30～15:00
- 4/26～6か月6回19,140円

体験 3/22 1,100円 教材費550円

デジタルイラスト・絵画入門

パソコン絵画教室夢員箱主宰
佐藤 えり

ノートパソコンやiPadでイラスト/絵画を描きます。アプリの使用方法からスタートし、徐々に自分の描きたいものを描けるように指導します。

- 第1・3金曜19:15～21:00
- 4/7～3か月5回17,600円

体験 3/24 3,806円
教材費220円 使用アプリ: CLIP STUDIO PAINT

描いて楽しむボールペン画

イラストレーター オガワ ヒロシ

動物、静物から風景まで、線で表現するモノトーンの世界を描いてみましょう。

- 第2火曜13:00～15:00
- 5/9～6か月5回16,500円

体験 4/11 1,100円
教材費330円

季節を彩る墨彩画

現代墨彩画家 堀川 恵子

「一本の線から広がる楽しみ」、墨のスパイスを効かせて墨彩画の世界を楽しみます。

- 第1火曜
  Ⓐ13:00～15:00
  Ⓑ15:15～17:15
- 4/4～6か月5回19,250円

体験 4/4 4,138円
教材費330円

～子どものやる気がぐんぐん伸びる魔法の言葉がけ～ 子どもに伝わる魔法のほめ方・叱り方

言葉がけコーチ 島谷 留美

モンスター三つ子男子の母が見つけた「自分でやる気スイッチを押す」言葉がけを提案します。

- 第4日曜10:00～12:00
- 5/28～6か月5回16,500円

公開 オンライン併設 ～待ってました反抗期～ イライラ指示出しママから卒業

“うざい”と言われた日がチャンス。子どもが自分で考え始める魔法の言葉がけをワーク形式で学びます。

- 4/23(日)10:00～12:00
- 会場 3,608円 Zoom 2,948円 教材費330円(共通)

はじめての格闘技エクササイズ

KICKOUTマスターインストラクター ゆりっぺ

元プロキックボクサーが音楽に合わせて、年代問わずやさしく指導します。健康促進やストレス解消、ダイエットにもおすすめです。

- 第1・3水曜13:00～14:30
- 4/5～3か月6回16,500円

体験 4/5 3,058円

護身術にも使える実践武術 フィリピノ・カリ(カリ・シラット)

IUMA日本振藩國術館アソシエイト・インストラクター 打田 幸司

軍隊や警察機関でも取り入れられている実践的な武術です。ナイフなどへの対応にも考慮されているため護身術に役立ちます。女性の方も参加可能です。

- 土曜13:00～14:10
- 4/8～3か月9回23,760円

体験 4/1 1,100円 教材費110円

カサハラ式 あしけん体操

カサハラフットケア整体 横浜本院・専属講師 関野 ひろゆき

「足裏から全身を、重力とのバランスを整える」ことで、『未病状態』を自分で改善できます。

- 第4火曜14:30～16:00
- 4/25～3か月3回10,560円

健康寿命を延ばす 筋力アップトレーニング

プロレスラー 大原 はじめ

身体作りのプロが、実用的な筋肉をつけるための適切なトレーニングと食生活の秘訣を指導します。

- 月曜10:00～11:00
- 4/10～3か月8回22,000円

体験 4/3 1,100円

ストレッチ＆ステップ

名倉ジャズダンススタジオ インストラクター
橋本 さとみ

- 第1・3金曜11:00～12:00
- 4/7～3か月6回14,520円

おためし 3/31

驚異のエゴスキュー

(財)エゴスキュージャパン協会認定 Eサイズトレーナー
白石 和子

- 第1・3火曜10:00～11:30
- 4/4～3か月6回19,800円

おためし 3/7

～はじめてでも安心～ 6回完結フラダンスレッスン

ククナオカラフラスタジオ主宰
ククナオカラ 中村

全くフラダンスの経験がない方を対象に、簡単な1曲を踊れるようにレッスンします。

- 第2・4日曜
  10:00～11:00
- 4/9～3か月6回14,520円

キレイを磨くベリーダンス&ペルシャダンス

studioDARYA主宰
志摩 仁美

女性本来の美しさや魅力がアップするダンスで、健康的な美しさを目指しましょう。

- 第1・3金曜19:30～20:45
- 4/7～3か月5回13,200円

腰掛タップダンス®

腰掛タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団
千草 ことみ

- 第2・4金曜13:00～14:00
- 4/14～3か月6回18,480円

うちやえゆかの夜のアニソン天国

歌手 うちやえ ゆか

現役アニソン歌手が、1970年代から現代までその時代に愛されたアニメソングを中心に、表現豊かに歌えるよう指導します。

- 第2火曜19:00～20:30
- 4/11～6か月6回17,160円

体験 4/11 3,190円 教材費110円

はじめよう 大人のケンハモ

SUZUKIケンハモ認定講師 日下部 佳織

1音2音と順に、身近な言葉や短いフレーズから進みます。腹式呼吸を使うので、健康維持にもおすすめです。

- 第1・3日曜10:30～12:00
- 4/2～3か月6回19,800円

体験 4/2 3,630円

やさしいオカリナ入門

オカリナ講師 高橋 双葉

童謡を中心に講師独自のプログラムで基礎からゆっくりレッスンします。

- 第1・3水曜13:00～14:30
- 4/5～3か月6回15,840円

体験 4/5 2,970円

ギター・ウクレレを楽しもう(個人30分)

ギター・ウクレレ奏者 青木 優

ギターかウクレレのどちらかを選択し、憧れのポップスや歌謡曲が上手く弾けるようになりませんか。

- 第2・4木曜16:00～21:00
- 4/13～3か月6回19,800円

体験 4/13 3,630円

春のおためしDay

参加費 1,100円※要予約

「おためし 0/0」は春のおためしDay対象日です。

詳細は裏面もしくは2次元コードから

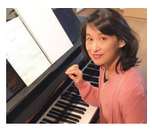
ウクレレ入門

ウクレレ講師 斉藤 雅人

- 第1・3火曜11:15～12:15
- 4/4～3か月6回16,500円

金曜ピアノ(個人30分)

国立音大卒 薄井 真紀



- 第1・3金曜10:30～16:00
- 4/7～3か月6回17,160円

おためし 3/17

原語で歌うクラシックの名曲

ソプラノ歌手 國光 ともこ

- 第2・4火曜10:30～12:00
- 4/11～3か月6回20,460円

おためし 3/28

自由が丘フォーク歌声広場

シンガーソングライター
井上 ともやす

- 第2・4木曜15:45～17:15
- 4/13～3か月6回17,160円

おためし 3/23

ゴスペルコーラス

ヴォイストレーナー 大野 正路

- 第1・3水曜19:30～21:00
- 4/5～6か月12回33,000円

おためし 3/29

～松山バレエ学校自由が丘支部～ 大胡しづ子 はじめてのクラシックバレエ

松山バレエ学校校長 大胡 しづ子
同校講師 星山 朱奈

何歳からでも始められる超入門クラス。クラシック音楽にのせて美しい姿勢を目指してみませんか。

- 第2・4木曜15:30～17:00
- 4/13～3か月6回14,520円

体験 4/13 2,706円

木曜夜のクラシックバレエ

東京バレエ団 セカンドソリスト 加藤 くるみ

自分の体と向き合いながら、音に合わせて踊る楽しさを感じてみませんか。経験は問いません。

- 木曜19:30～21:00
- 4/6～3か月12回30,360円

体験 4/6 2,816円

©Nobuhiko Hikiji / The Tokyo Ballet

アルゼンチンタンゴダンス(フリータイム制20分)

日本アルゼンチンタンゴ舞踏普及協会会長
皆川 麻呂

情感あふれる音楽を自由に表現し、講師のリードでエレガントに踊れるよう指導します。

- 第1・3金曜14:30～15:50
- 4/7～3か月6回17,160円

体験 4/7 3,146円

公開講座

入会金不要・要予約 ※会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の料金です。(維持費等含む)

おいしいドライフルーツのある暮らし

ドライフルーツエヴァンジェリスト
山下 英子

ドライフルーツの基礎知識を学び、講師のおすすめの砂糖不使用＆天日干しの本物のドライフルーツの魅力を味わってみましょう。(試食あり)

- 4/20(木) 10:00～12:00
- 3,938円 教材費1,000円

～水中で育つ植物の花束風アレンジ～ 小さなグラスアクアリウム

(有)エイチ・ツー代表取締役 水草職人 早坂 誠

グラスの中に小石や流木を飾って水草を植え、成長を楽しみます。小さな癒しのグリーンライフが楽しめます。

- 4/16(日)13:30～15:30 ● 3,608円 教材費2,200円

小さな多肉植物アレンジメント

サボテンLOBOオーナー
関口 旻

他ではなかなか手に入らない小さなサイズの多肉植物から好きなものを選び寄せ植えを楽しみます。

- 5/22(月) 10:30～12:30
- 2,508円 教材費3,000円

～見てかわいい、食べて美味しい～ 生クリームで作るドールケーキ

Sakura bloom sweets主宰
長嶋 清美

生クリームの扱い方を基礎から身に付け、美しく繊細なデコレーションの技術を学びましょう。

- 4/3(月)13:30～16:00
- 5,500円 教材費5,500円

自宅でも作れる! 韓国本場の大根キムチを学ぶ

韓国料理研究家・『韓国ドラマ食堂』著者
本田 朋美

白菜キムチより歴史の古い大根キムチの食文化と漬け方を学びます。大根キムチに合う牛骨スープ“ソルロンタン”他試食あり(大根1/2本お持帰り)

- 4/23(日)10:30～12:30
- 4,180円 教材費2,970円

～こどもの日に～ 鯉のぼりの絵巻き寿司

絵巻寿司検定協会 会長 中矢 千賀子

この季節にピッタリの「鯉のぼりの絵巻き寿司」と、細巻きで作る「笹の葉」を実習します。

- 4/24(月)13:30～15:30
- 3,080円 教材費1,430円

旨味とポリフェノールたっぷり 黒豆みそづくり

みそソムリエ 蔵迫 みどり

健康・美容効果が期待できる、うまみ成分アントシアニンをたっぷり含んだ黒豆みそを作ります。(2.5kgお持帰り)

- 4/16(日)10:30～12:00
- 3,055円 教材費2,950円

一条もんこのパキスタン風無水チキンカレー

スパイス料理研究家 一条 もんこ

骨付きチキンを食材の水分だけでじっくり煮込んだ、旨味たっぷりの本格的なカレーを紹介。
(副菜2種含ミニ試食あり)

- 5/28(日)10:30～12:00
- 2,970円 教材費330円

自然からの贈りもの 百年の梅仕事

梅職人 乗松 祥子 梅マイスター 小野 弘樹

世田谷区で「延楽梅荘」を営む講師が、長年の梅仕事で培った思いや健康のヒントなど、貴重な野梅系品種「杉田梅」の試食を交えながら話します。(お土産付き)

- 5/21(日)10:30～12:30
- 3,080円 教材費1,500円

～熱くない!簡単にできる!～ ツボを知ってセルフお灸

鍼灸師 せんねん灸セルフケアサポーター
河﨑 京子

講師指導のもと、自分でツボを取り実際にお灸をします。花粉症や肩こり、冷えなどのお灸方法を学びましょう。(お土産付き)

©せんねん灸発売元セネファ

- 4/3(月)10:30～12:00
- 3,058円 教材費1,650円

ガラケー併設 ムンロ王子のタロット占い〈中級編〉短期集中講座

ハイブリッドパフォーマー ムンロ王子

各メディアで活躍中の講師が直接指導。小アルカナ56枚を解説します。

- 4/26・5/24・6/28(水)
  Ⓐ13:00～15:00
  Ⓑ15:30～17:30
- 23,265円(6回) 教材費1,320円(6回)

初めてのハワイアンクロスステッチ

クロスステッチデザイナー
石井 敏江

基本を確認しながら小さなハワイアンモチーフのデザインを仕上げていきます。

- 4/28(金)14:00～16:00
- 3,058円(会員2,728円) 教材費1,500円

4つ編みスマホショルダーストラップ

PARA-DIANA主宰 浜崎 晃子

毎日使う人気アイテム。色や長さなどをこだわり、丈夫で軽いパラコードで自分好みに作りませんか。

- 4/14(金)13:00～16:00
- 3,113円 教材費4,400円

～あなたの似合う色はイエベ？ブルベ？～ 40歳からのセンスアップ! プチカラー診断

NPO法人色彩生涯教育協会認定 パーソナルカラーアナリスト
加藤 茜

イエローベース＆ブルーベースを学んで毎日の色選びが楽に!楽しく!美しく!

- 4/12(水)10:30～12:00
- 3,608円

パールネックレスの手作り・春版

KOBE PEARL COLLECTION 代表
所神根 孝二

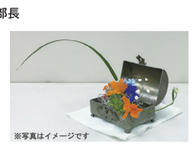
真珠の街神戸直送の真珠を使って春の装いにぴったりのアクセサリーを作ります。〈10名限定〉

- 4/26(水)13:00～15:30
- 3,388円(会員3,058円) 教材費4,000円～

～春をいける～ はじめてのいけばな・池坊

池坊常任委員・東京みどり会支部元支部長
佐藤 淑子

お花の表現を生かす「いけばな」で「春の花」を自分の感性で表してみませんか。



- 4/6(木)10:45～12:15
- 2,618円 教材費1,700円

篆刻＆篆書体

北京中国書画研究会会員 高 小飛

- 第2・4火曜15:30～17:00
- 4/11～6か月12回30,360円

おためし 3/28

江戸時代探求「武士と町人の暮らし」

歴史時代小説家 早見 俊

- 第1・3金曜15:30～17:00
- 4/7～3か月6回19,800円

ベストカラーでハッピーライフ〈初級〉

NPO法人色彩生涯教育協会認定 パーソナルカラーアナリスト
森岡 優子

「色」を通して自分に「似合う」を極めると、外見もこころも充実していきます。

- 第4金曜10:30～12:00
- 4/28～6か月6回19,800円
  教材費4,790円

無料説明会 3/31 10:30～11:30(要予約)

飛び出すリアルな羊毛フェルトの額ネコ

SECRET FOREST 羊毛教室代表
乃澤 叶子

羊毛フェルトが初めての方でも世界に一つの立体的なうちの猫が作れます。
〈大きさ額13×18cm〉

- 4/22(土) 10:00～13:30
- 4,763円 教材費2,000円

スナップイラストをはじめよう

イラストレーター
小島 美由紀

町で出会うワンシーンを写真を撮るよう描けたら楽しいですね!ペンと水彩で簡単に描く方法を学びます。

- 4/20(木)12:30～15:00
- 4,158円 教材費220円

身近な画材で楽しむ名画の模写

パステル画家 碓井 孝子

小学校でも使用するオイルパステルなどを使って、マティスの「オレンジのある静物」の模写をします。名画の技にふれながら、自分なりの1枚に仕上げます。

- 4/15(土) 10:00～12:30
- 3,058円 教材費100円

～こだわりの450講座～ 春の「スタート」応援します

ハッピー手相講座

手相家 青木 智

手相学の基本から活用方法まで学び、手のひらから幸せのサインを見つけてみましょう。

- 第1木曜13:00～14:30
- 4/6～6か月5回16,500円

体験 3/30 3,586円 教材費500円

自分を知り、幸せに導く西洋占星術

占い講師 高橋 るじい

ホロスコープを中心に占いの基本を学び、その世界観を楽しみましょう。

- 第1・3火曜19:00～21:00
- 4/18～3か月5回13,750円

体験 4/4 1,100円 教材費220円

自由が丘夫人はじめての健康麻雀

日本プロ麻雀連盟公認講師
平山 慶典

ゲームのルールから、アガリ役、手づくり、点数計算まで、麻雀の基礎からその人に合ったペースで学んでいきます。

- 第2・4金曜10:00～12:00
- 4/14～6か月11回27,830円

体験 4/14 2,816円

実践ポートレート撮影入門

フォトグラファー 松尾 淳一郎

カメラの基礎から学び、難しい数値の意味などもかみ砕いて説明。風景の中やスタジオで魅力的に人物を撮影する技術が身につきます。

- 第2・4水曜19:00～21:00
- 4/12～3か月6回19,800円

体験 4/12 3,586円
教材費100円

旅行気分で満喫 世界遺産の魅力

神田外語学院講師
ホワン・カルロス・ケルク

100か所前後の世界遺産を巡った講師が、実際に現地を訪れたかのような臨場感のある写真と映像で世界遺産の魅力を伝えます。

- 第2・4月曜15:30～17:00
- 4/10～3か月6回19,800円

体験 4/10 3,586円

私だけのアロマ時間・初級編

ナードアロマインストラクター
アロマビッコラ主宰
Chiemi

100%自然由来の精油を使用した贅沢で優しい香りを生活に取り入れませんか。

- 第4水曜10:30～12:00
- 4/26～3か月3回9,240円

はじめてのプランツギャザリング®

フローリスト Ryoko kaida

季節の花々を根付きのまま「小さな花束」にして寄せ植えで楽しみます。

- 第2金曜13:30～15:30
- 4/14～6か月4回11,000円
- 第4金曜13:30～15:30
- 4/28～6か月4回11,000円

体験 4/14・28 3,036円
教材費別途

編集者だから知っている、文学賞を目指す小説のコツ(基礎編)

公募ガイド元編集長 黒田 清

小説の基本から実践的なテクニック、心構えまでをレクチャー。確実に力をつけてくプログラムです。

- 第2・4月曜15:30～17:00
- 4/10～3か月6回19,800円

体験 3/27 1,100円 教材費150円

～イエスと出会った人々～ 物語として読む聖書

二松学舎大学教授 本多 峰子

キリスト教はどのように始まり広まったのか。信仰の核となるカトリックやプロテスタントの教義を踏まえて学びます。

- 第1・3木曜13:00～14:30 ● 4/6～3か月6回19,800円

体験 4/6 3,586円 教材費110円

はじめてのワンポイント刺しゅう

刺しゅう作家・イラストレーター
ささき みえこ

基本の刺しゅうステッチを覚えて、お花や動物など身近な可愛らしいモチーフから選んで制作します。

- 第4木曜13:00～15:00
- 4/27～6か月6回22,275円

はじめての韓国語

よみうりカルチャー講師 金 京希

文字の読み書きから始め、発音、簡単な日常会話へと進みます。韓国の習慣や文化にも触れるので、旅行の際にも役立ちます。

- 第2・4木曜13:00～14:30
- 4/13～3か月6回18,480円

楽しく学ぶ総合英会話

よみうりカルチャー講師
スティーブン スペンサー

- 第2・4金曜13:00～14:30
- 4/14～3か月6回17,160円

おためし 3/24

初めての月1回テーブル茶道

JTAテーブル茶道協会雪月花理事
鈴木 雪乃

正座なし着物なしの新しい形の茶道始めませんか。男性も大歓迎です。

- 第4木曜13:30～14:45
- 4/27～6か月6回15,180円

体験 4/27 2,838円
教材費1,650円

はじめての茶の湯

表千家教授 浜田 克江

- 第2・4土曜10:00～12:30
- 4/8～6か月12回30,360円

月1回 字が上達する小筆・筆ペン

書と絵の会 紅会主宰
佐藤 紅輪

字を上手に書くコツを覚えれば、手紙や祝儀袋などを書くのが楽しくなります。

- 第4金曜13:15～15:15
- 4/28～6か月6回15,180円

体験 3/24 1,100円 教材費880円

学んで築く「書」

書道研究 郁翠会主宰 西口 貴翠

楷、行、草、かな、ペンなどの基本から指導。心豊かに自己を表現する書を築いていきましょう。

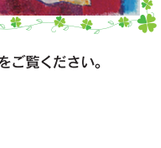
- 第4金曜10:00～12:00
- 4/28～6か月6回17,820円

おためし 3/24

書〈毛筆・ペン〉(フリータイム制90分)

毎日書道展審査会員 三浦 真澄

初心者には漢字、かなの基本から、更に格調高い作品制作まで指導します。



- 第1・3月曜17:30～20:00
- 4/3～3か月6回15,180円

おためし 3/20

アイコンの説明
NEW 今期、新設の講座。未入会の方は入会金が必要となります。 公開 入会金不要で受講可能な短期講座。会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の料金です。(維持費等含む) 野外 現地集合、現地解散の講座。受講料の他に保険料等がかかります。 女性 女性限定の講座。 おためし 対象日は通常よりお得な金額で講座を体験できます。詳細は裏面をご覧ください。
ガラケー併設 オンライン併設講座。詳細は自由が丘センターまでお問い合わせください。 Zoom 開催日時にオンラインで参加。 会場 講座会場で参加。