【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水曜10:30～12:00
10/19～
★受講料6か月6回23,760円
維持費2,112円

※茨城県天心記念五浦美術館所蔵

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。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月曜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月曜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 はじめの一歩
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「イキベタ家庭教師」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利益を認め教育対象とする長い、質問力やプレゼンテンション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」も身につけます。（対象 小学生～中学1年生）
★第3日曜10:15～12:15
10/19～
★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月曜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みます。
★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　積山 聰雨
花扇会副会長　積山 陽鼓
まず「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

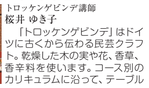
かなと実用書道
読売書法会理事　大石 三世子
初心者は毛筆で直線、曲線の練習からスタート。まずは毛筆に慣れ親しむことを意識します。
★第1・3火曜15:30～17:30
10/3～
★受講料3か月6回23,760円
維持費2,310円

【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ひろめて、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 ゆきチ
「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。乾燥したホの実や花、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



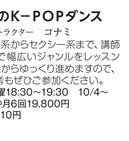
ハワイアンレイ
コハラカンパニー代表　ヒデ・カラニモケ
日本における本格的なハワイアンレイ制作のパイオニアの講師が指導します。季節ごとの素材で、頭用のレイの作り方を学びます。
★第2木曜19：00～21：00　10/12～
★受講料6か月6回20,625円 維持費2,442円

季節を楽しむドライフラワー＆PREPDFF
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

【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しょう。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
カッコイ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



大人の鍵盤ハーモニカ
～音楽＋呼吸法で健康増進～
SUZUKIケンハモ認定講師
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー　小倉 さちこ
日本人に馴染み深い鍵盤ハーモニカ。呼吸を意識しアンサンブルの楽しさや音を奏でることの喜びを感じましょう。健康増進にも役立ちます。
★第1・3・5月曜16:00～17:30　10/7～
★受講料3か月7回27,720円 維持費2,695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

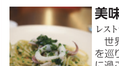
踊ろうミュージカル！
REED ヒューマンプロジェクト代表
新家 華織
名作ミュージカルのワンシーンを再現して、一緒に踊ってみませんか。歌、ダンス、お芝居の基本レッスンをしながら、楽軟な体づくりも行います。
★第2・4木曜12:30～13:45　10/12～
★受講料3か月5回16,500円
維持費1,925円

【趣味・暮らし】

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しょう。
★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　仙心 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を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

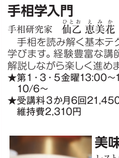
美味しいお散歩ランチ～世界旅行編～
レストランガイド　山本 千恵
世界の地域の料理を中心としたレストランを巡ります。楽しいランチの時間を仲間と一緒に過ごします。
★第4金曜11:15～14:30
10/27～
★受講料6か月6回19,250円
維持費1,100円※食事代1回5,000円～



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　依岡 眞
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

初めてのコントラストブリッジ
日本コントラストブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター　山根 静子
年齢を問わず、楽しみながら記憶力や集中力を鍛えるようなトランプゲームです。
★第1・3水曜13:00～14:30　10/5～
★受講料3か月6回20,790円
維持費2,310円



【音楽】

ギターソロ
心に響くギターの音色は楽隣らしいものです。ギターソロ曲を好みに合わせて学びます。グループ練習ですが、個々人に指導しますので、初心者も安心して受講できます。
★第1・3水曜16:00～17:30　10/4～
★受講料3か月6回23,100円
維持費2,310円

ウクレレソロ
右手親指だけでもメロディー伴奏を弾くことができます。映画音楽、ポップス、クラシックなどお好みの曲で練習しましょう。
★第1・3水曜16:00～17:30　10/4～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

大人の鍵盤ハーモニカ
～音楽＋呼吸法で健康増進～
SUZUKIケンハモ認定講師
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー　小倉 さちこ
日本人に馴染み深い鍵盤ハーモニカ。呼吸を意識しアンサンブルの楽しさや音を奏でることの喜びを感じましょう。健康増進にも役立ちます。
★第1・3・5月曜16:00～17:30　10/7～
★受講料3か月7回27,720円 維持費2,695円

二胡(中国胡弓)初級
張会斌二胡アカデミー講師　高田 福江
中国民族音楽を中心に、日本、西洋、クラシック、ポピュラーなど幅広い楽曲を勉強します。30分個人レッスンです。
★第1・3・5火曜17:30～20:30
10/3～
★受講料3か月7回27,720円
維持費2,695円

【邦楽・舞踊】

琵琶をひいてみよう(グループ)
監修・琵琶奏者　田原 順子
千年以上の歴史を紡いできた琵琶。その歴史を感じる音色を体験してみませんか。個人レッスンに近いかたちでの指導なので、初心者の方もぜひどうぞ。
★第1・3土曜13:00～14:00　10/7～
★受講料6か月12回48,840円 維持費4,620円

市川流日本舞踊
市川流師範　市川 翠扇
日本舞踊市川流は九代目市川團十郎を祖とする流派。まずは着物の着方に始まり、1曲が踊れるようになることを目指します。
★第2・4土曜13:30～14:30　10/14～
★受講料3か月5回19,525円 維持費2,200円

今藤流 長唄・三味線
今藤流　今藤 郁子
長唄、三味線のどちらか、または両方レッスンできます。初心者から経験者までレベルに合わせて稽古します。（各1人約20分）
★第1・3・5水曜15:00～17:00　10/4～
★受講料3か月6回28,512円 維持費3,300円

高輪流・清元教室(個人レッスン)
清元協会会員　清元 美三郎
清元節の江戸情緒に気軽に触れてみませんか。初心者から経験者まで丁寧に指導します。個人レッスン約31,430分。
★金曜10:15～14:05　10/13～
★受講料3か月8回31,680円 維持費3,080円

【スポーツ・健康】

居合道入門(心と体をつくる)
日本古武道振興会会員
都興連居合道部会彩並支部長
安生 和之
居合は老若男女、体の強弱を問いません。自分の中の強さと向き合い1年で剣道連盟居合道の初段獲得を目指して、楽しく稽古します。
★金曜10:30～12:00
10/6～
★受講料3か月11回36,300円
維持費4,235円

食から考える健康
順天堂大学医学部非常勤講師
日本細菌学会名誉会員　熊沢 義雄
病気は「炎症」が原因。炎症をしっかに制御するか、「運動」と「何を食べるか」の重要性を本講座で学びます。教室での対面講座以外にもご自宅でzoomを使ったオンライン受講も可能です。
★第2土曜13:00～14:30　10/14～
★受講料6か月6回22,275円 維持費2,442円

～時代劇でおなじみの立ち回り～殺陣道
菊池流殺陣道塾総師範
菊地 竜志
テレビや英語の時代劇でおなじみのちゃんばらアクション「殺陣（たて）」。演技表現として楽しい「型」を習得しながら、伝統文化の「心」を合わせて学びます。老若男女どなたにも楽しんでいただけます。
★第2・4日曜13:00～14:30
10/8～
★受講料3か月6回20,790円
維持費2,310円

～中高年の～ストレッチ＆音楽体操
横田フィットネス アソシエーション
横田 由紀子
健康体体づくりをより一層、楽しく行うために生まれた音楽体操は、年齢や運動能力に関係なく、あらゆる人の健康エクササイズです。自分にあった動きを無理なく行い、膝、腰痛、肩こりなどが自然に解消していきます。
★火曜12:45～14:00
10/3～
★受講料3か月9回29,700円
維持費3,663円

沈再平の気功法・太極拳
全日本医学気功師会常任理事
中国上海気功科学研究会会員
沈 再平
中国上海・沈家の秘伝である36式気功・太極拳を体験してみましょう。"気"の巡り、血液の循環、リンパの流れのバランスを整える方法を学び、逆式の復式呼吸法で体幹を鍛えます。

★水曜10:30～12:00　10/4～
★受講料3か月11回38,115円 維持費4,235円

【工芸】

ツチトテ～暮らしの陶芸～
新陶彫協会会員　ふせはづき
焼き物づくりを楽しみませんか。食器から大物、オブジェまでご希望に合わせて指導します。
★第2・4土曜10:10～12:40　10/14～
★受講料3か月6回23,760円 維持費5,280円
★第2土曜10:10～12:40　10/14～
★受講料3か月3回11,880円 維持費2,640円
★第4土曜10:10～12:40　10/28～
★受講料3か月3回11,880円 維持費2,640円

鎌倉彫
後藤会師範　赤澤 圭水
使う楽しみ、見る楽しみ、触れる楽しみ、そして木を彫る時の楽しみ。手工芸の楽しさがつまった鎌倉彫を体験してみませんか。
★第1・3月曜10:30～12:30　10/2～
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,310円

山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ～網代編み～
アトリエ月、かご作家　辛脇 燿子
国産の山葡萄を素材にして、網代編みのかごバッグを制作します。山葡萄は使い込むほどに魅力が増してゆく育てる芸術品です。
★第3火曜13:00～17:00　10/17～
★受講料3か月3回18,150円 維持費1,155円

フランス額装の愉しみ
額装家　巽 英里
生活芸術としての額装を基礎から学びます。古典的なものから、ポップなものまで自由に楽しみましょう。
★第1水曜10:30～12:30　10/4～
★受講料6か月5回19,800円 維持費1,925円

表装入門
表導会技術指導員　堀口 れい子
イラスト入りのテキストで、ゆっくり自分のペースで学べます。伝統様式から、現代的なインテリアとして飾れる作品まで制作します。
★第1・3・5木曜10:15～12:15　10/5～
★受講料6か月6回22,770円 維持費2,310円

【キャリアアップ・実務】

新しい自分を発見するコーチング
コーチ倶楽部代表コーチ　佐藤 剛紀
成功へ導くためのコミュニケーションスキルを学び、今までの生き方への疑問を解決していきます。
★第1・3・5金曜18:45～20:15　10/6～
★受講料6か月13回48,620円 維持費5,005円

基礎からしっかり学ぶ株式投資講座(初級)
株式・為替の実践スクール経営　川田 英利
株式投資での成功者が実践している投資法を会社四季報や経済新聞を使って分かりやすく解説をします。
★第2・4土曜10:30～12:00　10/14～
★受講料3か月6回20,625円 維持費2,310円

やさしい米国株のはじめかた(初級)
ファイナンシャルプランナー　坂田 善穂
少額から始められる米国株投資が話題になっています。株式投資の初心者でも無理なくご参加できます。とっておきの会社も深堀り学習します。
★第3水曜19:00～20:00　10/18～
★受講料3か月3回14,850円 維持費1,155円

【手芸】

人形・ぬいぐるみの洋服作り
人形服作家　遠藤 亜希子
自分のお気に入りの人形やぬいぐるみのために、世界でただ一着のオリジナル服を手作りしてみませんか。洋裁の基礎から型紙制作までマイペースで学びます。
★第1・3・5土曜10:30～12:30　10/7～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

美術九重編造花
日本手芸普及協会・レース編師範、日本近代技藝史研究家　北川 ケイ
九重編造花は編み造花の元祖で、すべての基本が網羅されています。伝統手芸の歴史も学びハイカラさんの生活を感じながら自由な発想で編み造花を楽しんでみませんか。
★第3木曜13:00～14:30
10/19～
★受講料3か月3回11,220円
維持費1,155円

羊毛フェルトで作るかわいいペットたち
ウールーシュシュ代表
羊毛フェルト作家　榎添 恵子
羊毛フェルトで可愛い動物を作りませんか。お好きな動物からペットまで立体から刺繍、3D額縁などが好きな作品が楽しめます。
★第3水曜13:30～16:30
10/18～
★受講料6か月6回29,568円
維持費2,310円

アヤクーチョ刺繍
刺繍講師　山森 サキ
アヤクーチョ刺繍は、16世紀にスペインによってもたらされた技法とインカ文明が出会い生まれました。鮮やかな毛糸を使い独自のふっくらした花や鳥の題材を刺繍で楽しみながら、小物を作っていきます。
★第1水曜13:00～15:00　10/4～
★受講料6か月5回18,150円 維持費1,925円

【マナー・おしゃれ】

着物コーディネート術
～着物のおしゃれを学ぼう～
着物カルチャー倶楽部「着楽会」主宰
中川 時次
着物のおしゃれ術、格式攻略、素材学習など和装について多角的な視点で学べる講座です。最新のコーディネート実例解説も好評です。
★第1金曜13:30～15:00　10/6～
★受講料6か月5回17,050円
維持費1,925円

着付士養成講座
KIMONOWONDER指導員　高橋 文子
着物を「着る人」から「着せる人」になりませんか。確実な技術と理論をして実践でその人の経験にあわせて指導します。
★第1・3日曜10:30～13:30
10/1～
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,310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

現地開催もつづけています

初代国立劇場 さよなら公演
■バックステージツアー付き
9月・10月歌舞伎公演
通し狂言 姉背山婦女庭訓

国立劇場提供

第1部
◆出演　中村時蔵、尾上松緑ほか
◆9/10(日) 12:00開演
◆14,500円(会員14,000円) (1等席)

国立劇場提供

第2部
◆出演　尾上菊五郎ほか
◆10/12(水)、22(日)各12:00開演
◆14,500円(会員14,000円) (1等席)

■明治座 バックステージツアー付き
舞台「赤ひげ」
山本周五郎の傑作小説「赤ひげ診療譚(しんりょうたん)」を舞台化! 江戸小石川養生所の医長新出去定(にいでさんじょう)、通称「赤ひげ」と新人医者保本登の物語。

◆11/4(土) 12:00開演
◆出演　船越英一郎ほか
◆13,000円
(会員12,500円) (S席)

会場：読売新聞東京本社3階「新聞教室」

猫学（ニャンコロジー）＜全4回＞
読売新聞科学部次長　宮沢輝夫
人と猫がともに幸せに暮らす方法は？ 猫に柔らかな研究が取り組む大学教授と協力のプラムを重いている新聞記者が、楽しめに、楽しく語りかいます。

◆10/29(日) 14:00～15:30「猫の看取りと別れ」
ゲスト講師:成城大学教授　打越綾子
◆11/26(日) 14:00～15:30「猫と暮らす効用」
ゲスト講師:東京大学教授　西村亮平
◆3,300円(2回連続5,940円)；オンライン2,750円
維持費各回220円　ともに1週間のアーカイブ配信付き

講演と実践 チェアバレエ・エクササイズ®
北里大学北里研究所病院 認知系/整形外科部長　金子博徳
日本バレエ・ウーク代表・指導代表　稲垣瑛子
バレエの美しさを イメージしながら、ロコモ（運動器症候群）予防の要素を取り入れた整形トレーニング、ストレッチを時に座ったまま行います。さらにスポーツ整形、ロコモ外来担当の医師が健康維持のポイントを解説します。
◆12/2(土) 14:00～16:00
◆4,950円(会員4,400円) 維持費220円

プラネタリウム100周年 連続宇宙講座
連続講座(全12回)の第3弾(第7～9回)。病院の子供たちに星空を届ける取り組み、第2の地球を探索する試みと現代と未来の人類に、もたらす明と暗などご第一人者が紹介します。

講演講師　東京成蹊大

◆10/21(土)　すべての人に星空を―「病院がプラネタリウム」の実践から高嶋真理子(一般社団法人　星つむぎの村代表理事)
◆11/19(土)　第2の地球を探して
田村元秀(東京大学教授・アストロバイオロジーセンター長)
◆12/17(日)　太陽の恵恵と脅威　地球環境への影響
長谷川亮(国立天文学研究所教授・総合大学院教授)
◆すべて13:30～15:00、アクターコク15:10～15:40
◆会場3,300円、オンライン2,750円　※会場受講は3回連続8,910円
維持費各回220円(ともに1週間のアーカイブ配信付き)

news zero　番組制作者とアナウンサー語る
舞台裏&スタジオ見学
◆11/14(火) 15:30
日本テレビタワー B2F「日テレ屋」集合
◆3,300円(会員2,750円)維持費220円
※当日の取消は、公演当日の出演者の変更、劇場の事情、公演中止の発生に伴う、劇場への出入禁止等による場合のみ返金不可

◆ナビゲーター
日本テレビ
中島芽生アナ
ほか

よみカル ONLINE　オンライン講座はこちら

第4回 日本語力をスキルアップ～校閲オンライン講座
読売新聞東京本社 組織運営委員会委員　鳥津幸之
過去3回の受講者にも初めて参加する人にも、ご満足いただける講座を目指します。
◆10/22(日) 10:00～11:30
◆3,850円をZoomウェビナーで実施

全講座一覧　恵比寿センター　☎03-3473-5005

秋のキャンペーン
事前体験後、9月中に入会分
入会金(5,500円)が無料さまたけ半額

❶体験当日に受講を決められたと入会金無料
❷体験日翌日以降から9月末までに受講手続きの方は入会金半額(2,750円) になります
※10月開講日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。

文芸・教養

体験	講座名	曜日	時間
○	朗読劇のたのしみ	①③	10:30
○	短歌実作	月	10:30
○	俳句に親しむ	①月	13:00
○	心に伝わる文章講座	②④月	13:00
◆	月曜夜の月子読書会	①月	19:00
○	しっかり学ぶ仏像の見方	②火	10:30
○	初めての論語講座	③火	10:30
○	上野歴史の裏の裏	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」	②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・解読実践上級クラス	①③火	15:30
○	古代の祝詞（のりと）を読む	②④火	15:00
	鈴木健ｔｘｔの体感文法講座	②④火	19:00
◆	星と宇宙への誘い	①火	13:00
	オシャレで個性的な洋服めぐり	①火	13:30
◆	こ～誰に江戸っ子あるき	④火	10:00
◆	東京スパイ学地形図訪	①火	10:30
	江戸「それみち」めぐり～水屋コース～	②火	10:30
○	古文書教室・応用クラス	①③火	10:30
○	大人のそろばん・暗算教室	②④火	13:00
★	人に印象を残れる話し方・関き方・振し方	①③火	19:00
○	千利休と侘び茶の世界	③火	10:30
○	俳句で学ぶ日本の四季	③火	10:30
	東京今昔・歴史文化めぐり	①火	10:30
○	世界の神話めぐり～人間の天と創生を巡る～	①火	13:00
○	古文書くらぶ	②④火	13:00
○	冲なるもの短歌教室	②火	13:30
○	運命を拓く　中村天風の教え	②火	15:45
○	百州庄子が愛した日本の古美術	②火	15:15
○	朗読をかたる	①②④火	15:30
	東京「ありうる」散歩	④金	10:00
	東京「新・ありうる」散歩	④金	13:30
○	西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	〔オンライン〕西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	からだの科学	②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	①③④金	19:00
◆	地図と地形で探る東京今昔散歩	①土	10:00
	東京の等めぐり	③土	10:30
○	「ものがたる」！世界遺産講座	①土	11:00
○	美術館を3倍楽しむ秘密！	①土	13:00
○	俳句はじめてみましたか	③土	13:00
★	はじめての朗読・読み聞かせ	①③土	14:30
○	琵琶奏者とともに読む「平家物語」	①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

外国語

体験	講座名	曜日	時間
○	※～※ ファン先生の楽しい英会話	月	10:30
○	※～※ ジェニファンの楽しい英会話	月	10:30
○	小学英語でおとなの表現	①月	13:00
○	小学英語でおもてなし	②④月	13:00
◆	パーブ・ヒロコ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	②④火	11:00
★	※～※ 韓国語から学ぶ漢字	②④火	13:30
○	※～※ 英語でおもてなし	②④火	13:30
○	※～※ 基礎から中級英会話	②④火	14:40
○	※～※ 日本語から学ぶ英会話	②④火	15:30
○	※～※ 中国語	②④火	15:30
○	※～※ 韓国語	②④火	15:30
○	※～※ 英語	②④火	15:30
○	※～※ 日本語