# 国営昭和記念公園教室

花みどり文化センターで学べます（入会金・入場無料 立川駅北口10分）

## 絵手紙・十人十色

日本絵手紙協会公認講師　今井 あかね

絵と字と文のハーモニーを求めて、不器用さを魅力に変えるまで、心の赴くまま自由に描きましょう。



第2・4水曜
14：15～16：15
1/13～ 3か月6回
受19,800円　維660円
体験日12/23

## Flower Partyのガーデニング

flower design bureau Flower Party講師
日本ハンギングバスケット協会　石野 好子

季節の花で華やかなハンギングバスケットと寄せ植えをします。



第4木曜
12：15～14：15
2/25～ 3か月2回
受6,380円　維220円
教1回3,500～4,000円
体験日2/25

## コカリナを吹いてみよう

日本コカリナ協会公認講師　葛原 緑

木だけで作られた小さくてかわいい笛「コカリナ」。基本から丁寧に指導します。初心者対象です。



第3水曜
14：30～16：00
3/17～ 3か月2回
受7,480円
維220円　教44円
体験日12/16

## マンドリンを弾こう

東京マンドリンアンサンブル　小林 亜矢子

クラシック、ポピュラーソングを楽しみながら合奏します。個々のレベルに合った指導を行います。



第2・4木曜
14：20～16：10
1/28～ 3か月4回
受13,530円　維440円　体験日1/28

## NEW 世界一簡単なヨガ

ヨガインストラクター　堀 由紀子

手先足先からじっくりほぐしてゆっくり進めていきます。のんびりマイペースにご参加頂けます。



第1・3月曜 14：10～15：40
1/18～ 3か月5回
受15,950円　維1,870円
体験日1/18

## NEW 簡単リメイクでアップサイクル

洋裁のコツ教室まんま主宰　相馬 まどか



まずはミシンの使い方に慣れましょう。お手持ちの服の簡単なリフォームから始めていきます。

第3火曜 13：00～14：45
1/19～ 3か月3回
受10,560円　維1,122円
体験日12/15

## NEW 人間関係を豊かにする傾聴力&褒め力

インタビュアー・司会・話し方講師　阿部 恭子

自分から話題を提供するのが苦手な人こそ、聞き方と褒め方のコツを身に付けることで、自然を会話が弾むようになります。



第2・4火曜 10：30～12：20
1/12～ 3か月6回
受21,120円　維2,244円
教60円　体験日12/22

## NEW 七宝 中級（4時間コース）

(公社) 日本工芸会 会員　小林 由美／田所 晴佳

七宝で伝統技法の有線手法を習得し、装身具・額絵・香合・合子など茶道具の制作をします。全くの未経験者も大歓迎です。



第2日曜 13：30～17：30
1/10～ 3か月3回
受16,500円　維1,122円
教8,000円程度

## NEW KATSUYAギター

エレキギター・アコースティックギター講師　三浦 克也



確かな演奏力と指導力を持つ講師の指導で、楽しみながら上達を目指せます。自宅で出来るエクササイズも提供します。

第2日曜 10：15～11：45
1/10～ 3か月3回
受10,560円　維1,122円　教1,066円～
体験日12/13

## NEW 俳句実作入門

「泉」同人　木本 隆行

実作を中心に、俳句の基本を学びます。まずは十七音の定型のリズムにのせて、一緒に俳句を作ってみましょう。



第3水曜 10：30～12：00
1/20～ 3か月3回
受9,900円　維1,122円
教99円　体験日1/20

## NEW 基礎から学ぶ漢字・かな書道

東洋書道芸術学会理事 審査会員　川上 奏城

漢字・かなを基礎から、隷書・金文などの古い書体も楽しく学びます。それぞれのペースに合わせて指導します。



第2・4火曜 13：00～15：00
1/12～ 3か月6回
受19,800円　維2,244円
教月990円
体験日12/22

## NEW プロが教える作詞講座

作詞家　鮎川 めぐみ



作詞は言葉を紡ぐだけではなく、自分の内面に向き合う時間にもなります。自分の心からの言葉を歌という形にするのは想像以上に面白い体験です。

第2・4土曜 12：00～13：10
1/9～ 3か月5回
受19,250円　維1,870円　教110円
体験日1/9

## 女性マージャン入門

日本麻雀道連盟師範六段　石川 美代子

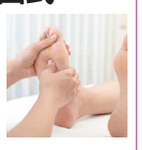
初心者にはゲームの仕組み、アガリ役、手づくりから点数計算まで、一通り対戦できるようにします。金曜クラスもあります。



水曜 13：00～15：00
1/6～ 3か月13回
受42,900円　維4,576円　教初回2,500円
体験日12/23

マザーボーネ 認定講師　伊藤 加代子

## NEW 珠玉のリフレクソロジー検定2級 ～英国式～



リフレクソロジーの基礎理論と、足裏の反射区等を刺激する手技を習得できます。講座終了後に修了証を発行します。

第4土曜 16：00～18：00
1/23～ 3か月3回
受13,200円　維1,122円　教8,800円

## NEW 珠玉のむくみケア検定2級



リンパの滞りや血流の改善など、むくみ解消に効果的な要素を学びます。終了後に修了証を発行します。

第3土曜 16：00～18：00
1/16～ 3か月3回
受13,200円　維1,122円　教8,800円

## 暮らしを彩るチョークアート

モニークチョークアート協会（MCA）認定講師　西村 貴美子

下絵があるので絵心がなくても大丈夫。暮らしを彩るオシャレなアートを描きましょう。



第3月曜 13：00～14：30
1/18～ 3か月3回
受10,230円　維1,122円
教初回14,000円
体験日12/21

## ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール（リトル）

「ヴィーナス」現役講師　大倉 かりん

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナス」のキッズダンススクールです。小学生対象。



木曜 17：45～18：45
1/7～ 3か月12回
受26,400円
維4,224円
教264円
体験日12/24

ヨガインストラクター　落合 貴子

## NEW 「姿勢改善」美人ヨガ



巻き肩や反り腰が改善し、全身がスッキリ整います。体のシルエットを素敵に変えて健康キレイに！

第1・3水曜 10：30～12：00
1/6～ 3か月6回
受19,800円　維2,244円
体験日1/6

## NEW 「骨格美人」ウォーキング

「歩くとすぐに疲れる」「下半身太りが気になる」という人におすすめ! 40代からは歩き方を変えて骨格を整えましょう。

第2・4水曜 10：30～12：00
1/27～ 3か月5回
受16,500円　維1,870円
体験日1/27

## NEW 楽しく美文字（ペン習字・筆ペン・小筆）

監修 文科省後援 日本書写技能検定協会中央審査員・翠玄書道会代表　加藤 泰玄
文科省後援 日本書写技能検定協会 東京都審査委員・翠玄書道会講師　中村 悠風

基本的な漢字や仮名を学び、ルールやコツをマスターしていきましょう。ペンや筆ペン、小筆などお好きな道具で受講できます。

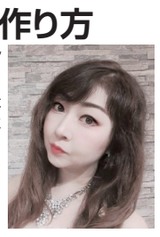


第3火曜 13：00～14：30
1/19～ 3か月3回
受10,560円　維1,122円　教825円　体験日12/15

## NEW 「若返り美容術」エイジレス・ビューティーの作り方

ビューティーセラピスト エステティシャン ミセスモデル
Luluah（ルルア）

メイクとセルフエステでマイナス10歳を目指しましょう。一生使えるテクニックと、姿勢改善やウォーキングなども取り入れ、全身からエイジレスな美しさを作ります。



第2水曜 10：30～11：30
1/13～ 3か月3回
受10,890円　維1,122円　教500円　体験日1/13

# 講座案内

よみうりカルチャー八王子　検索
☎042-622-6211

〈表の見方〉
- NEW…新設講座
- 「①③月10:30」…第1・3月曜10:30～
- 「体験」…体験可能（要日程確認）
- 「満員」…キャンセル待ち予約可
- ★印…外国語講座レベル
- 一部講座を除き無料見学・途中入会可

| 講座名 | 曜日 | 開始時間 | 体験 |
|---|---|---|---|
| **文芸・教養** | | | |
| 万葉集入門 | ③水 | 10:30 | 体験 |
| NEW 現代短歌の楽しみかた | ④土 | 10:20 | 体験 |
| 初めての短歌 | ④金 | 10:15 | 体験 |
| 短歌の読み方、作り方 | ②日 | 10:10 | 体験 |
| NEW 俳句実作入門 | ③水 | 10:30 | 体験 |
| 木曜俳句教室 | ①③⑤木 | 13:00 | 体験 |
| はじめての俳句 | ②月 | 10:30<br>13:00 | 体験 |
| 小津安二郎の映画と俳句［教室受講/オンライン］ | ④月 | 10:15 | 体験 |
| あなたも詩人 | ②④水 | 13:00 | 体験 |
| NEW プロが教える作詞講座 | ②④土 | 12:00 | 体験 |
| 五行歌と楽しく | ①水 | 10:30 | 体験 |
| 楽しいエッセイ入門 | ②水 | 10:30 | 体験 |
| エッセーの書き方 | ①③水 | 10:30 | 体験 |
| NEW エッセイから始める文章テクニック | ③木 | 13:00 | 体験 |
| 「源氏物語」と和歌」を学ぶ | ②金 | 13:00 | |
| 『源氏物語』と香（立礼） | ②木 | 10:30 | 体験 |
| 「源氏香」からはじめる香道（立礼） | ②火 | 10:30 | 体験 |
| フランス文学探検 | ②④木 | 15:30 | 体験 |
| NEW はじめての論語 ～人生を豊かにする孔子のことば～ | ①金 | 10:30 | 体験 |
| 江戸時代の古文書を読む 初級・中級 | ①③金 | 15:00 | 体験 |
| おもしろ江戸文化発見「切絵図」を読む | ②木 | 13:00 | 体験 |
| 坐禅のすすめ | ①土 | 16:00 | 体験 |
| ビジュアル日本仏教史 | ④木 | 16:00 | 体験 |
| 年中行事を楽しむ 室礼十二ケ月 | ②火 | 12:30 | 体験 |
| 星と宇宙の教室 | ③火 | 15:30 | 体験 |
| 心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」 | ①金 | 10:30 | |
| ドラマティック・リーディング | ②④火 | 15:30 | 体験 |
| はじめての「絵本の読み聞かせ」 | ①土 | 10:30 | |
| 朗読を楽しむ | ①③火<br>①③金 | 13:00 | 体験 |
| トキメキ朗読 | ②④日 | 13:00 | 体験 |
| 演劇表現入門講座 | ①③土 | 17:30 | 体験 |
| NEW 歌わないボイトレ!～美しい日本語を声に出して楽しむ～ | ②④水 | 10:30 | 体験 |
| 好感の持てる話し方 | ②土 | 13:00 | 体験 |
| NEW 人間関係を豊かにする傾聴力&褒め力 | ②④火 | 10:30 | 体験 |
| NEW 教養目線で国際関係を考える | ④火 | 10:30 | 体験 |
| ピアノ名曲サロン ～やさしい解説と演奏～ | ①金 | 10:30 | 体験 |
| **外国語** ★1 入門 ★2 基礎 ★3 初級 ★4 中級 ★5 上級 | | | |
| さぁ、きょうから英会話 初級I★★ | ①③⑤月 | 10:20 | 体験 |
| 英会話はじめの一歩!★ | ①③⑤月 | 12:15 | 体験 |
| 楽しい英会話★★★★ | 土 | 12:15 | 体験 |
| 英会話ゼロスタート!(少人数)★★ | ①③⑤土 | 10:30 | 体験 |
| ファン先生の英会話 1★★★ | 火 | 10:10 | 体験 |
| ファン先生の英会話 2★★★★★ | 火 | 11:50 | 体験 |
| ファン先生のゆっくり学ぶ英会話★★ | 火 | 13:30 | 体験 |
| 60歳からの英会話入門★ | ①③金 | 12:00 | 体験 |
| シニアの楽しい英会話★ | ①③金 | 15:00 | 体験 |
| ロバート先生の英会話 プライベートレッスン(40分) | ①③金 | 13:25 | 体験 |
| | ①③火 | 15:15 | 体験 |
| リー先生のやり直し英会話★★ | ①③⑤土 | 13:00 | 体験 |
| 基礎から始める英会話★ | ①③⑤土 | 10:30 | 体験 |
| ゆっくり英会話★★ | ①③木 | 10:30 | 体験 |
| やり直し中学英語★★ | ①③木 | 15:20 | 体験 |
| やり直し高校英語★★★ | ①③木 | 13:50 | 体験 |
| 今から充実フランス語★★★ | ①③⑤火 | 10:30 | 体験 |
| 楽しいフランス語実践★★ | ②④月 | 12:10 | 体験 |
| 楽しい『星の王子さま』フランス語精読と朗読★★ | ①③⑤月 | 10:30 | 体験 |
| 楽しいフランス語: 入門と学び直し★～★★ | ②④月 | 10:30 | 体験 |
| フランス語朗読で学ぶ詩と文学★★ | ①③⑤金 | 14:00 | 体験 |
| シャンソンでフランス語! フランス語でシャンソン! | ①③⑤日 | 13:00 | 体験 |
| フランス語入門★ | ①③⑤土 | 14:00 | 体験 |
| 週末のスペイン語入門★ | ②④土 | 10:30 | 体験 |
| イタリア語 基礎★ | 金 | 19:15 | 体験 |
| イタリア語 初級I★★ | 火 | 15:50 | 体験 |
| イタリア語 中級★★★★ | 金 | 18:00 | 体験 |
| 声に出して学ぶはじめてのドイツ語★ | ①③⑤木 | 17:30 | 体験 |
| ヨーロッパ言語で学ぶ時事問題★ | ②④木 | 17:30 | 体験 |
| ドイツ語 初中級★★★～★★★★ | ②④木 | 18:40 | 体験 |

| 講座名 | 曜日 | 開始時間 | 体験 |
|---|---|---|---|
| 絵本で学ぶヨーロッパ言語と文化★ | ①③⑤木 | 16:10 | 体験 |
| NEW ゼロからはじめるドイツ語入門★ | ①③⑤月 | 10:30 | 体験 |
| NEW プライベートレッスン（ドイツ語・英語） | ①③⑤月 | 12:40 | 体験 |
| やさしい中国語★★ | ①③⑤金 | 10:15 | 体験 |
| NEW 中国語プライベートレッスン | ①③⑤金 | 11:55 | 体験 |
| シニアのための中国語初級★★ | ②④月 | 10:30 | 体験 |
| 楽しく学ぶ韓国語★★★★ | ①③⑤火 | 13:15 | 体験 |
| アンニョン!韓国語初級II★★★ | ②④木 | 11:15 | 体験 |
| アンニョン!韓国語初級I★★ | ②④木 | 15:30 | 体験 |
| 韓国語中級★★★★ | ②④木 | 13:00 | 体験 |
| 身につく韓国語★★ | ②④水 | 10:15 | 体験 |
| かんたん!韓国語入門★ | ②④水 | 13:00 | 体験 |
| 楽しい韓国語★★ | ②④水 | 15:00 | 体験 |
| 面白いほど身につくタイ語★★ | ②④月 | 16:30 | 体験 |
| **絵画** | | | |
| 日本画 | 金 | 15:30 | 体験 |
| 墨彩画・水墨画 | ②④水 | 10:15 | 体験 |
| 俳画で描くはがき絵 | ②木 | 13:00 | 体験 |
| 絵本のようなメルヘン水彩画 | ④土 | 13:00 | 体験 |
| 写真から描く風景画入門 | ④金 | 13:00 | 体験 |
| はじめての水彩 | ①③日 | 10:15 | 体験 |
| 金曜水彩画入門 | ②④金 | 10:15 | 体験 |
| 楽しい日曜絵画（水彩画・油絵） | ②④日 | 10:15 | 体験 |
| はじめての水彩・パステル画 | ②④木 | 12:45 | 体験 |
| 水彩画・季節の花を描く | ②④水 | 10:30 | 満員 |
| はじめて描く水彩画 | ①③木 | 13:30 | 体験 |
| NEW 写真から描くかわいいペット画 | ②④木 | 10:15 | |
| パステルで描く | ①③⑤木 | 14:00 | 体験 |
| パステル・水彩スケッチ | ②④土 | 10:30 | 体験 |
| 生き生きと描く人物画 パステル・水彩 | ①③日 | 13:00 | 体験 |
| はじめての水彩色鉛筆画 | ①③⑤木 | 13:00 | 体験 |
| 色えんぴつ絵画 | ②④木<br>②木 | 10:30<br>13:00 | 体験 |
| | ①③火 | 13:00 | |
| 土曜デッサン・アクリル画・油絵 | ②④土 | 13:00 | 体験 |
| よりどり絵画～デッサン・水彩・アクリル～ | ①③⑤土 | 15:30 | 体験 |
| いろいろ楽しむ絵画教室 | ①③⑤土<br>②④日 | 10:30 | 体験 |
| 初めてのデッサン&絵画 | ②④水 | 10:30 | 体験 |
| デッサンを極める | ①③金 | 13:00 | 体験 |
| 自然光で描くデッサン | ③金 | 10:30 | 体験 |
| 四季のスケッチ（野外） | ③日 | 10:30 | 体験 |
| 始めよう!水彩スケッチ（野外） | ②日 | 10:00 | |
| 植物画 | ②④月<br>②④日 | 14:00<br>13:15 | 体験 |
| 写仏・仏画講座 | ①月 | 10:30 | 満員 |
| 鮎裕の和のイラスト講座 | ③火 | 10:30 | 体験 |
| 田中ゆみのはがき絵 | ②金 | 13:00 | 体験 |
| 四季の絵手紙 | ①③⑤木 | 10:30 | 体験 |
| ゼンタングル®アート | ④木 | 10:30 | 体験 |
| 暮らしを彩るチョークアート | ③月 | 13:00 | 体験 |
| 風で描こう!アルコールインクアート(中級) | ①木 | 10:30 | |
| 木版画 | ①③④⑤土 | 15:30 | |
| | ①③⑤土 | 15:30 | |
| | ①④土 | 17:30 | 体験 |
| | ②④日 | 14:00 | |
| **書道・ペン字** | | | |
| 大人の書道教室 | ①③水 | 10:15 | 体験 |
| たのしい創作書道 | ①②③水 | 18:45 | 体験 |
| 入門書道 | ②④水 | 13:00 | 体験 |
| NEW 基礎から学ぶ漢字・かな書道 | ②④火 | 13:00 | 体験 |
| シニアから始めるマイペース書道 | ②④火 | 10:30 | 体験 |
| 手ぶらで楽しむ書道入門 | ①水 | 13:00 | 体験 |
| 「北魏」の楷書を書こう | ②④土 | 10:30 | 体験 |
| かな書道 | ①②④金 | 10:30 | 体験 |
| 趣味の書道 | ②④金 | 13:30 | 体験 |
| 入門かな書道 | ②④木 | 15:15 | 体験 |
| | ①③⑤月 | 13:00 | |
| 仮名書道 | ②④火 | 10:20 | 体験 |
| やさしい書道 | ①③⑤水 | 10:30 | 体験 |
| 基礎から始める書道 | ①②④金 | 18:30 | 体験 |
| | ②④金 | 18:30 | |
| 暮らしの書 | ①③日 | 15:30 | 体験 |
| 楽しい書道 | ②④月 | 14:30 | 体験 |
| 初心者からのペン習字 | ②④金 | 10:30 | 満員 |
| NEW 楽しく美文字（ペン習字・筆ペン・小筆） | ③火 | 13:00 | 体験 |
| ボールペン・基礎から実用 | ②④火 | 13:00 | 体験 |
| | ②④水 | 13:00 | |

| 講座名 | 曜日 | 開始時間 | 体験 |
|---|---|---|---|
| 福を呼ぶ花文字 | ③金 | 10:30 | 体験 |
| 月1回の週末カリグラフィー | ③土 | 10:30 | 体験 |
| てん刻を始めよう | ②④月 | 15:30 | 体験 |
| 篆刻・オリジナル印を作ろう | ③金 | 13:00 | 体験 |
| 心を整えながら楽しむ美文字レッスン | ④月 | 13:00 | 体験 |
| **茶道・生け花・フラワー** | | | |
| 茶道・紳士のたしなみ | ③日 | 満員 | |
| テーブル茶道・裏千家 | ②火 | 満員 | |
| 茶道・表千家 | ②③④⑥土 | 10:15 | 体験 |
| | | 13:00 | 満員 |
| 茶道・表千家(2・4) | ②④水 | 10:15 | 満員 |
| 表千家・花月教室 | ①土 | 13:00 | |
| 茶道・表千家 月1回 初心者コース | ③金 | 18:00 | 体験 |
| 茶道・江戸千家 | ②土 | 18:00 | 体験 |
| 大日本茶道学会 | ①③木 | 10:30 | 体験 |
| 初心者のための茶道講座 | ①③木 | 13:30 | 体験 |
| 立礼席 煎茶道・東阿部流 | ②③火 | 15:30 | 体験 |
| テーブル煎茶道・愛茗流 | ②④日 | 10:30 | 体験 |
| 御家流・香道 | ①日 | 10:30 | 体験 |
| いけばな 草月流 | ①③⑤土 | 10:30 | 体験 |
| 生け花・小原流 | 月 | 18:00 | 体験 |
| 生け花・小原流 A | | 10:15 | |
| 生け花・小原流 B | ①②③火 | 13:00 | |
| 生け花・小原流 C | | 15:30 | 体験 |
| 生け花・小原流 D | ①③火 | 18:00 | |
| 生け花・小原流 月1回 | ①火 | 18:00 | |
| いけばな小原流 准教授取得コース | ①③火 | 18:00 | 体験 |
| やさしくいける池坊(初級)/(上級) | ①③⑤木 | 13:00 | 体験 |
| 月一回のいけばな池坊 | ①木 | 15:00 | 体験 |
| 池坊・立花 | ①木 | 15:00 | |
| はじめての茶花 | ①火 | 10:45 | 体験 |
| 生け花・嵯峨御流 | ①③⑤木 | 10:30 | 体験 |
| 花いろいろ | ④木 | 10:30 | 体験 |
| マナコフラワーデザイン | ②土 | 15:00 | 体験 |
| マナコFデザイン ディプロマコース | ②土 | 15:00 | |
| 花のある暮らし プリティシュスタイル | ④木 | 13:00 | 体験 |
| Flower Partyのアレンジメント | ①月 | 10:30 | 体験 |
| | ③月 | 10:30 | 体験 |
| | ③月 | 13:00 | 体験 |
| 現場プロのフラワーアレンジメント | ①火 | 12:45 | 体験 |
| わくわく花生活 | ①火 | 10:30 | 満員 |
| Flower Partyのドライフラワー | ①木 | 10:30 | 体験 |
| ウエディングブーケ | ④木 | 13:15 | |
| ときめくエレガンスプリザーブドフラワー | ③水 | 12:45 | 体験 |
| 基礎から学ぶ プリザーブドフラワーアレンジ | ④木 | 13:00 | 体験 |
| 土曜プリザーブドフラワーアレンジメント | ①土 | 13:00 | 体験 |
| レカンフラワー | ①金 | 10:30 | 体験 |
| ハワイアン・レイ | ①火 | 12:45 | |
| 小さな花飾り | ③火 | 10:30 | 体験 |
| 季節を彩るフラワーリース | ④月 | 13:00 | |
| かわいい多肉植物アレンジ A | ③土 | 10:30 | |
| かわいい多肉植物アレンジ B | | 13:30 | |
| **邦楽・舞踏** | | | |
| 長唄・三味線 | 金 | 14:00 | 体験 |
| 椅子席で奏でるはじめての箏 | ②月 | 13:00 | 体験 |
| 中之島流 大正琴 | ②④金 | 10:15 | 体験 |
| さあ!琵琶を弾いてみよう | ①③⑤日 | 11:00 | 体験 |
| 楽しい津軽三味線 | ①③⑤月 | 19:00 | 体験 |
| 沖縄三線と島唄(個) | ②④月 | 18:00 | 体験 |
| しの笛・個人 | ①③火 | 10:30 | 満員 |
| 龍笛を吹こう(雅楽入門)(個) | 原則①土 | 13:00 | 満員 |
| 藤間流日本舞踊 | ①③月 | 13:15 | 体験 |
| 日本舞踊を楽しむ(藤間流) | 金 | 15:00 | |
| はじめての花柳流 | ②④火 | 10:30 | 体験 |
| 尾上流 日本舞踊 | ①③土 | 11:15 | 体験 |
| 盆踊りのプロが教える 健康に楽しく踊る盆踊り | ①③⑤木 | 13:00 | 体験 |
| かっぽれ踊り | 日 | 14:30 | 体験 |
| 平安時代の舞(右舞) | 原則①土 | 17:15 | 体験 |
| **マナー・おしゃれ** | | | |
| はじめての着付け | ②④水 | 13:00<br>18:30 | 体験 |
| 楽しむ日曜着付け教室 | ②④日 | 13:20 | 体験 |
| NEW 「若返り美容術」エイジレス・ビューティーの作り方 | ②水 | 10:30 | 体験 |
| **趣味・暮らし** | | | |
| NEW ステップアップ囲碁 | ②④土 | 13:30 | 体験 |
| やさしく学ぶ将棋（入門・初級） | ①③土 | 13:30 | 体験 |
| 女性マージャン入門 (金・隔週) A | 水 | 13:00 | 体験 |
| 女性マージャン入門 (金・隔週) B | ②④金 | | |
| NEW 笑顔が生まれる!はじめての腹話術 | ②④土 | 13:00 | 体験 |
| 大江戸玉すだれ | ②④金 | 13:30 | 体験 |
| 鉄道車輌模型を作る A | ①③⑤日 | 10:30 | |
| 鉄道車輌模型を作る B | | 14:30 | |
| わくわく手相講座（入門） | ②月 | 13:30 | 体験 |
| | ④火 | 10:30 | 体験 |
| 九星気学のやさしい暦の読みかた | ②火 | 10:30 | 体験 |

| 講座名 | 曜日 | 開始時間 | 体験 |
|---|---|---|---|
| 占いステップアップクラス | ④火 | 13:00 | 体験 |
| 生活に取り入れよう風水 | ②金 | 10:30 | 体験 |
| 四柱推命 <入門> | ②金 | 13:00<br>14:40 | 体験 |
| 超初級 やさしい四柱推命 | ②土 | 15:00 | 体験 |
| 超初級 やさしい西洋占星術 | ②土 | 10:30 | 体験 |
| 週末タロット占い | ②土 | 13:00 | 体験 |
| 火曜のゆったりタロット | ②火 | 13:00 | 体験 |
| 新・タロット占い 絵から学ぼう | ④木 | 13:00 | 体験 |
| デジタルカメラを始めよう | ①③土 | 10:30 | 体験 |
| 楽しいカメラ教室 | ②④木 | 16:00 | 体験 |
| お勤め帰りのカメラ教室 | ②④木 | 18:00 | 体験 |
| カメラ技法 | ②④土 | 13:00 | 体験 |
| はじめての一眼ミラーレスカメラ | ④木 | 12:00 | 体験 |
| 撮影後の写真の取り扱い方と楽しみ方 | ④木 | 14:00 | 体験 |
| NEW 大空を駆け巡る飛行機を撮影しよう! | ④木 | 13:00 | 体験 |
| はじめての動画制作・投稿 | ①③水 | 13:00 | 体験 |
| 和漢薬膳 入門講座(全5回) | ④木 | 13:30 | |
| 漢方とハーブの楽しみ方 | ②水 | 15:15 | 体験 |
| 暮らしのアロマクラフト作り | ①土 | 13:00 | 体験 |
| 季節を感じる手作り石けん | ③木 | 13:00 | 体験 |
| 世界遺産を楽しく旅する | ①③月 | 10:30 | 体験 |
| **音楽** | | | |
| 入門ジャズピアノ(個) | ①③月 | 13:30 | 体験 |
| 連弾しよう!(個) | ②④月 | 10:30 | 体験 |
| 中高年から始めるやさしいピアノ(個) | ②④水 | 13:30 | 体験 |
| | ①③⑤火 | 13:30 | |
| みんなのピアノレッスン(個) | ①③火 | 16:15 | 体験 |
| おとなのピアノ入門(個) | ①③⑤木 | 10:30 | 体験 |
| おとなの金曜ピアノ1・3(個) | ①③金 | 10:30 | 満員 |
| マイペースピアノ(個) | ②④金 | 10:30 | 満員 |
| シニアの健康ピアノ(個) | ①③月 | 10:30 | 体験 |
| シニアのピアノを楽しもう(個) | ①③土 | 10:30 | 体験 |
| | ②④土 | 10:30 | 満員 |
| シニアが楽しむピアノレッスン(個) | ①③土 | 12:00 | 満員 |
| | ②④土 | 12:00 | |
| ピアノ&イタリアーノ(個) | ①③⑤日 | 14:00 | 体験 |
| 自由にジャズ&ポピュラーピアノ(個) | ①水 | 13:00 | 体験 |
| アコーディオン(土)(個) | ①③⑤土 | 13:00 | 体験 |
| 火曜フルート・個人 | ②④火 | 10:20 | 満員 |
| 水曜フルート・個人 | ①③水 | 10:15 | 体験 |
| 木曜フルート・個人 | 木 | 16:00 | 体験 |
| 金曜フルート | ②④金 | 17:20 | 体験 |
| リコーダーで名曲を吹こう | ②④木 | 10:30 | 体験 |
| はじめてのオカリナ | ①③木 | 13:15 | 体験 |
| 手軽に楽しく吹くオカリナ | ①③木 | 14:30 | 満員 |
| クロマチック・ハーモニカを吹こう | ①③⑤木 | 10:10 | 体験 |
| NEW KATSUYAギター | ②日 | 10:15 | 体験 |
| 木曜マンドリン入門 | ②④木 | 13:00 | 体験 |
| 小出茂のウクレレと歌 | ②④木 | 10:45 | 体験 |
| 基礎からのウクレレ | ①③月 | 14:00 | 体験 |
| エンジェルスハープ A | ③土 | 13:00 | 満員 |
| エンジェルスハープ B | | 15:15 | 体験 |
| やさしいヴァイオリンレッスン(個) | ①③金 | 18:30 | 体験 |
| 二胡 入門 | ①③⑤月 | 10:15 | |
| 二胡 A(中級) | | 11:55 | |
| 二胡 B(中級) | | 13:15 | 体験 |
| 二胡 C(中上級) | | 14:35 | |
| おてがるカリンバ | ②月 | 10:30 | 体験 |
| 月曜ヴォイストレーニング | ②④月 | 12:30 | 体験 |
| 愛唱歌からオペラアリアまで(やさしいボイトレ付き) | ②④木 | 10:30 | 体験 |
| NEW 大人のJ-POP | ③木 | 10:30 | 体験 |
| 月1回のボイストレーニング(個) | ④金 | 15:30 | 体験 |
| シニアの健康ボイトレ(個) | ②④金 | 12:00 | 満員 |
| 月に一度のシニアの健康ボイトレ(個) | ③水 | 13:00 | 体験 |
| やさしいヴォーカルレッスン(個) | ②④日 | 13:00 | 体験 |
| 声楽個人レッスン・クラシック専科 | ②④土 | 16:00 | 体験 |
| 声楽入門 | ②④月 | 13:45 | 体験 |
| 嶋村純子のヴォーカル個人レッスン♪ | ①③⑤木 | 12:10 | 体験 |
| たくさん歌って健康に! | ②④月 | 10:30 | 体験 |
| 「アリアに挑戦」あなたにも歌える | ④金 | 13:00 | 体験 |
| はじめてのヴォイス・アンサンブル(セミプライベートレッスン) | ②④土 | 13:30 | 体験 |
| 昭和歌謡を歌おう | ④水 | 10:30 | 体験 |
| 日本のうた童謡・唱歌をうたう(セミプライベート) | ②④土 | 14:40 | 体験 |
| ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ | ②④土 | 10:30 | 体験 |
| やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ A | ①金 | 12:00 | 体験 |
| やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ B | | 14:00 | |
| ジャズ&ポップスを歌おう | ②火 | 11:00 | 満員 |
| 魂で歌うゴスペルコーラス | ①③⑤木 | 14:30 | 体験 |
| 歌唱力アップのカラオケレッスン(個) | ②④月 | 13:30 | 体験 |
| 小沢幹雄のやわらかクラシック | ③木 | 10:30 | 体験 |
| **ダンシング** | | | |
| ソシアルダンス 初級・中級 | 金 | 13:00 | 体験 |
| ソシアルダンス 入門 | 金 | 12:00 | 体験 |
| NEW 美しく楽しく踊るラテンダンス | ②④金 | 11:00 | 体験 |
| フォークダンス | ①③⑤金 | 13:00 | 体験 |

| 講座名 | 曜日 | 開始時間 | 体験 |
|---|---|---|---|
| リズムタップダンス | 火 | 15:20 | 体験 |
| 腰掛タップダンス | ②④火 | 10:30 | 体験 |
| 大人から始めるダンス | ①③⑤火 | 10:30 | 体験 |
| お勤め帰りのJAZZ DANCE | 水 | 19:00 | 体験 |
| 大人のK-POPダンス | ①③木 | 11:50 | 体験 |
| やさしいソウルディスコダンス | ②④月 | 14:10 | 体験 |
| 懐かしの曲で踊ろう | ①③⑤木 | 13:00 | 体験 |
| フラメンコ舞踊 初級 | 土 | 18:40 | 体験 |
| フラメンコ舞踊 中上級 | 土 | 19:45 | 体験 |
| お勤め帰りのフラメンコ教室 | 火 | 19:30 | 体験 |
| ビューティフルフラ オアフ | 木 | 13:45 | 体験 |
| ビューティフルフラ マウイ | 金 | 19:00 | 体験 |
| カウイフラ | 金 | 10:15 | 体験 |
| ベーシックのフラ | ②④土 | 10:25 | 体験 |
| エ・コモ・マイ・フラ | 火 | 18:30 | 体験 |
| 50才からの楽しいフラダンス | ①③⑤月 | 10:30 | 体験 |
| ZUMBA® ～中高年も楽しく踊れるラテンダンス～ | ①③⑤火 | 12:30 | 体験 |
| ベリーダンス&ペルシャダンス | ①③⑤土 | 10:15 | 体験 |
| シニアも輝くベリーダンス | ②④木 | 10:30 | 体験 |
| NEW はじめてのベリーダンス | 火 | 12:30 | 体験 |
| 優雅に踊る韓国舞踊 | ①③⑤土 | 10:30 | 体験 |
| 基礎からのクラシックバレエ | 月 | 19:25 | 体験 |
| 大人のブラッシュアップバレエ | 土 | 19:30 | 体験 |
| はじめての大人のバレエ | 火 | 10:30 | 体験 |
| **スポーツ・健康** | | | |
| シニア卓球教室A | 月 | 10:15 | 体験 |
| シニア卓球教室B | 月 | 11:50 | 体験 |
| 古流剣術「新陰流」 | ②日 | 10:30 | 体験 |
| 実践剣術天然理心流 | 土 | 13:45 | 体験 |
| シネマアクション(殺陣) | 月 | 19:15 | 体験 |
| 神道夢想流杖道 | ②④火 | 19:00 | 体験 |
| 居合道(夢想神伝流) | 月 | 16:00 | 体験 |
| グレイシー柔術で学ぶ護身術 | ①③土 | 18:30 | 体験 |
| 養神館合気道 | 土 | 16:00 | 体験 |
| 合気道 | 日 | 10:15 | 体験 |
| 健康空手道 | 土 | 12:00 | 体験 |
| よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康! | ①③⑤火 | 15:00 | 体験 |
| NEW 「骨格美人」ウォーキング | ②④水 | 10:30 | 体験 |
| 転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ | ②④木 | 13:45 | 体験 |
| 中高年のストレッチ&リズム体操 | 水 | 13:00 | 体験 |
| 土曜ジャズ体操 | 土 | 14:45 | 体験 |
| 背骨コンディショニング | ①③⑤木 | 10:30 | 体験 |
| ひめトレ&セルフコンディショニング | ②④月 | 10:30 | 体験 |
| 椅子を使って筋トレ体操 | ②④火 | 13:00 | 体験 |
| 新習慣!自分で延ばす健康寿命 | ①③水 | 11:00 | 体験 |
| 楽しみながら頑張る体操 | ①③⑤火 | 10:15 | 体験 |
| 60才からの整体ストレッチ(1・3) | ①③木 | 10:30 | 満員 |
| 60才からの整体ストレッチ(2・4) | ②④木 | 10:30 | 満員 |
| 美しいからだを作るストレッチ | ①③木 | 10:30 | 体験 |
| 姿勢改善エクササイズ～ホモサピ体操～ | ①③⑤水 | 10:30 | 体験 |
| からだ整う!全身ピラティス | ②④木 | 12:20 | 体験 |
| チェアバレエ・エクササイズ® | ②④土 | 10:30 | 体験 |
| はじめてのバレトン | ①③⑤日 | 10:30 | 体験 |
| NEW 60歳からの介護予防バレエ | 月 | 13:00 | 体験 |
| シニアのための「関節トレーニング®」 |