とした朝の時間を

花を楽しむ盆栽

琳派盆栽教室主宰 岸本 千絵

狭いスペースでも飾れる花咲く盆栽を

作ります。盆栽をライフスタイルに取り

入れて、日本の四季を自宅で楽しみませ

んか。緑の空間で癒やしのひとときを。

◇会員・一般3,190円(教材費)4,400円

◇4/6(火) 12:15~14:15

# ⋘ゆったり朝ヨガ

ヨガ・ピラティスインストラクター 佐宗 美鈴 深い呼吸に合わ せ、心と体のバラ ンスを整えていき 📷 ます。月に一度、芝 牛広場を眺められ る教室で、ゆったり

過ごしてみませんか。ヨガ初心者の方にも おすすめのクラスです。 ◇第4火曜 10:30~12:00

◇4/27~ 6か月6回17,160円 ◇事前体験会:3/23(火)

10:30~12:00 1,100円(要予約)

木材を削ってできるかんな層をリボ

ン状に成型した素材=かんなリボンで

花のモチーフやボールを作り、リース

またはフォトスタンドに飾り付けます。

制作中も木の香りに心が和みます。

◇会員·一般2,970円(教材費)800円

◇3/30(火) 12:00~14:00

## 🐠 花モチーフから始める 🛭 🗫 季節を楽しむフラワー レース編みとニット

日本編物検定協会 杉浦 真希子 お好きな色の糸で、自分 だけの作品をひと針ひと針 編み進めていく贅沢な時間 を過ごしてみませんか。編 み物初心者の方はかわいら

しいお花のモチーフから始 めます。

◇第1.3水曜 10:00~12:00 ◇4/7~ 3か月6回 17,820円

## 公開講座

# リース&アレンジ

国際プリザーブドフラワー協会 (IPFA) 認定講師 島田 詠美子 プリザーブド、 アーティフィシャ ル、ドライフラ ワーを多彩に組

み合わせて、ボ リューム感いっぱいのリースやアレンジ、 トピアリーを毎月1作品お楽しみいただ きます。

◇第4水曜 12:00~14:00 ◇4/28~ 6か月6回17,160円

## マスクスプレー&マウススプレー

AEAJ認定アロマセラピスト 青木 恵里子 マスクの効果を高め、香りでリラッ クスできる「マスクスプレー」と口中 の殺菌や喉の防衛力を高めるのに役立 つ「マウススプレー」を作ります。

### かんなリボンで木の香のインテリア小物 かんなリボン作家 小川 としこ

お花が浮いているような箸置きを作ります。普 段使いから春のおもてなしのテーブルにもぴっ たりです。お一人2個作ります。

# >3/30(火) 10:00~11:45 ◇会員・一般3.080円〔教材費〕1,000円 Premier·Candle主宰 今村 弘子

## クリアリウムで作る箸置き

## クリアリウムの技法で、まるでガラスの中に

◇4/14(水) 12:15~14:00

◇会員・一般2,860円〔教材費〕2,500円

観劇の前の

舞伎のこぼれ

が付いたお得

■事前レクチャー付き観劇

「時今也桔梗旗揚」

国立劇場3月歌舞伎

## 広域募集講座 ■お問い合わせは、いずれも事業担当(電話 03-3642-4301)へ。

### ■手帳を開いて運を開く! ■西国三十三所 時間を増やす手帳術

※写真はイメージです。

法話とスイーツ巡礼 「マツコの知らない世界」にも出 西国三十三 al.た手帳評論家が、手帳で自由 所とは、近畿 に使える時間を増やす方法を教え 圏や岐阜の観 ます。仕事を効率化し、プライベー 音霊場をめぐ トも充実。やりたいことをやる時間 る、日本で最 を生み出す手帳活用をマスター。 も、古くからあ 待ち時間も遅刻も減らして時間を

有効活用しましょう。 [日 時] 3月30日(火)  $18:30 \sim 20:00$ 

【会 場】読売新聞東京本社3階 「新聞教室」 【講 師】 手帳評論家・デジアナリ スト 舘神龍彦 【受講料】 会員3,300円

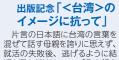
一般3,850円







【講 師】三井寺(滋賀)執事長 【受講料】 会員2,750円 -般3,300円



■「急肉飯のさえずり」

就活の失敗後、逃げるように結 婚を選んだ娘は――。「魯肉飯の さえずり」は、台湾と日本のはざ さんすり」は、ロ湾と日本いはさまで生きる母娘の心の痛みをつづった長編。「ふつう」とは何か。マイノリティーにとって異国で生きることとは、作品を生み出した 「思い」を著者が語ります。 【日 時】3月27日(土) 13:30~15:00 【会 場】読売新聞東京本社3階

「新聞教室| 【講師】作家温又柔 【受講料】会員・一般 2,530円





### 【日 時】3月26日(金) 10:00 (約30分) 開演 11:00 【会場】国立劇場(半蔵門) 『演予定』 尾上 菊之助 ほか 【受講料】会員8,000円

検索

いただけるレクチャーと、お弁 当が付いたお得な講座です。 【日 時】6月24日(木) 事前レクチャー 10:15 (約30分) 開演 11:00予定場]明治座(日本橋浜町) (1等席チケット付き) 【出 演】水森かおり 岩佐美咲、辰巳ゆうと 【受講料】会員13.000円 一般13,500円 (S席チケット、お弁当付き)

## スポーツ・健康

## **№** キックボクシング・エクササイズ



キックボクシングインストラクター 豊島 淳一 キックボクシングは体全体を使って/ ンチ・キックを繰り出す全身運動です。 キックボクシングは体全体を使ってパ 第2.4土曜 10:30~11:45 ◇4/10~ 3か月6回19,800円

事前体験会:3/27(土)10:30~11:45 1,100円(要予約) № ~カサハラ式「健康寿命」を延ばす講座~

「足・ひざ・腰・首」足から未病対策 カサハラフットケア整体 横浜本院・専属講師 みうら たけし 足に関心がないのは、健康に関心がないの と同じ! 足裏のバランスを整えて、足・ひざ・腰・

首の不調(未病)を改善します。ご家庭でもで きるケア方法をお伝えします。 ◇第2火曜 13:00~14:30 ◇4/13~ 3か月3回10,560円

## 健美のためのストレッチ&ヨガ



ヨガインストラクター 伊藤 麻里 ◇第1・3・5月曜 10:30~11:45 ◇4/5~ 3か月6回17,820円 ◇月曜 10:30~11:45 ◇4/5~ 3か月12回35,640円 ◇4/3-2 3/1,8、15、22、29

## 顔ヨガとかんたんヨガ

フェイシャルヨガ認定インストラクター かみや ゆきこ ◇第2木曜 13:00~14:30 ◇4/8~ 6か月6回17,820円 ◇体験日 3/11 🍑

## キャリアアップ・実務

日本在宅KAIGO支援機構代表 宮田 亜紀

## ₩ 介護予防講座 高齢者向けの介護予防教室です。薬(服薬)、

未病、食事のことが学べます。自宅でできる ■ 簡単な運動も行い健康寿命を延ばしましょう。 ◇第2土曜 10:30~12:00 ◇4/10~ 3か月3回8,910円

● 家族のための「介助」講座

◇第2土曜 13:00~14:30 ◇4/10~6か月4回11,880円

## ジュニア・親子|

## New キッズのフリーダンス

G-level☆ KAZU 一人ひとりのキッズの個性を大切に伸ばして いきます。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。 (対象年齢:小学高学年~中学生) ◇金曜 18:15~19:15 ◇4/2~ 3か月13回35,750円

⋘ジュニアの新体操



ルミエールRG代表 YUMIKO 体作りをしつつ、新体操に必要な技術 やリボン、ボールを使って楽しくすてき に踊ってみませんか。集団行動における 挨拶や協調性も養います。 ◇第1・3火曜 16:30~17:30(幼稚園年中~小学2年)

17:40~18:40(小学3年~小学6年) ◇4/6~ 3か月5回13.750円 ■■は新設講座と再スタート講座、■■は満員のため、キャンセル待ちになります。

### | 工芸 |

鎌倉彫

日曜·鎌倉彫

### New ~イタリア発祥のガラス工芸~ ミクロモザイク

日本ミクロモザイク協会認定講師 阿波谷 幸恵 イタリアの伝統工芸、ミクロモザイク。 お花・花びら・葉っぱなど色とりどりのガ ラスパーツを枠に詰めていきます。アクセ サリーやインテリアに仕立てたりと作れる ものは様々。美しく色あせない伝統工芸 を楽しめます。

◇第1木曜 10:30~12:30 ◇4/1~ 6か月6回19,800円 無料説明会 3/18(木) 12:10~12:50

◇体験日 3/17

鎌倉彫一陽会専任講師 市川 游山

₩ 世界遺産入門(検定3級対応)

び検定3級にも対応します。

リンパセラピーアドバイザー 浅井 奈緒美

「ハーントワリング&チアダンス

Shiny Danceトワラーズ代表 **KANA** 

🌉 🧥 ሙ 総合発展コース・年少クラス

こどもクラブ専任講師

◇月曜 16:00~17:30

◆4/12~ 3か月11回37,510円

●・セルフリンパを学ぶ

16:10~17:00(3歳~小学1年生)

◇4/14~ 3か月12回34,320円

◇水曜 10:30~11:50

◇4/7~ 3か月11回24,200円

◇体験日 3/3、10、17、24、31

17:00~18:00(小学2年生~小学6年生)

◇事前体験会:4/7(水)17:00~18:00

2歳知能総合(あいあいコース)

毎週 月 19:00

毎週 火 13

②④ 火 19:2

毎週 水 1.

毎週 水 13:

②④ 木 10:

② 木 13

②④ 木 13:0

毎週 木 18:3

毎週 金 10:30

毎週 金 19:0

毎週 土 12:0

毎週 土 13:45

毎週 土 15:3 毎週 日 10:1

毎週 日 12:0

②④ 月 10:30

① 月 13:00

③月13

②④ 火 15:3

③ 水 10:3

③ 水 10:30

①③⑤ 水 13:0

①③⑤ 木 10:3

A ①③⑤ 木 13:0

C ①35 木 18:30

③ 金 10:30

③ 金 10:30

②④ 金 15:3

② 日 10:2

② 日 10:20

24 H 13:0

A ①3(5) 月 10:1!

B ①3⑤ 月 12:45

③ 月 10:30

①③⑤ 土 10:

① 木 10:30

②④ 月 10:3

②④ ± 10:30

◇第2・4水曜 10:30~12:00

◇4/14~ 3か月6回18,480円

◇第2・4土曜 10:30~12:30

◇4/10~ 3か月6回19,800円

世界遺産検定マイスター世界遺産アカデミー認定講師 萩原 卓

日本や世界の主な遺産を解りやすく楽しく学

◇第2.4火曜 13:00~15:00

◇4/13~ 3か月6回 18,480円

◇第1・3日曜 13:00~15:00

◇4/4~ 3か月6回 18,480円

◇第3水曜 10:30~12:30

◇4/21~ 6か月6回19,800円

鎌倉彫一陽会専任講師 飯尾仙岳



### す。写真はワイシャツで作ったつば広帽です。 スペインタイル絵付け スペインタイルアート工房認定講師・工房AZUL

### ◇第2月曜 13:00~15:30 ◇4/12~ 6か月6回19,800円 津軽こぎん挿し 主宰 阿部 美知子

藍と白の会会長 鎌田 久子 ◇第1金曜 10:40~12:40



手芸

うになります。

⋘男性編み物教室

№ 洋服でつくる帽子

日本編物検定協会・技術委員 鶴見 ひろ子

◇第4土曜 13:00~15:00 ◇4/24~ 6か月6回18,480円

帽子やマフラーなどから始め、編み図や段

数計算などを覚えていけば、自由に編めるよ

◇4/2~ 6か月6回19,140円 ◇体験日 3/5



## 水引で作るアクセサリー

中秀流水引結び正教授 田村 京淑 〉第3火曜 10:30~12:30 ◇4/20~ 6か月6回18,480円 ◇体験日 3/16

古着が世界に一つだけの帽子に変身!シーズ

ンごとの帽子を手縫いで仕上げていきますので、

|洋裁が得意でない方もご自分のペースで進めま

帽子作家いわもとけいこ

## パッチワークキルト

スタジオLogcabin主宰 三瓶 康子

## ◇第1・3・5金曜 10:30~12:30 ◇4/2~ 3か月6回19,140円 ◇体験日 3/5、19

## ∰→カウンセラー養成 基礎(月)(土)

### 日本カウンセリング研究会講師 竹下 志磨 ◇月曜 13:00~15:00 4/5~ 3か月11回33,396円 ◇第2・4土曜 15:30~17:30 4/10~ 6か月12回36,432円 ◇無料説明会:3/15(月)15:15~15:45(要予約)

## 3/13(土)17:45~18:15(要予約)

∰≫→~1年で資格取得~ 薬膳アドバイザーを目指そう

## 薬膳研究会くこの実 講師陣

◇第1・3月曜 18:00~20:30 ◇4/5~ 6か月8回39,600円 》 ◇無料説明会:3/15(月)18:30~19:30(要予約)

## 京王友の会

## こどもデッサン教室/絵画自由教室

絵画講師 ひづめ つかさ デッサンでは観察力を、絵画自由教室では想像力を育 みます。一人ひとりの個性を磨きます。

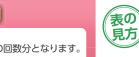
(デッサン教室:対象年齢 小学生) (絵画自由教室:対象年齢 3歳~小学校低学年) ()第1余曜

16:50~18:00 ◇4/2~6か月6回 18.480円



よみカル八王子

■入会金 5,500 円です。 ■会員制です。会員資格は無期限有効です。■ほとんどの講座が途中から受講できます。受講料は残りの回数分となります。 ■受講のお申し込みが一定数に達しないときは、開講を中止または延期する場合があります。



■(1)3(5)火)は第1・第3・第5火曜のことです。

■事前レクチャー付き観劇

「水森かおり公演」

第2部はショー。 ヒット曲から新 曲まで、水森 かおりの歌声とトークをたっぷ

りと。公演をより一層お楽しみ

明治座

ご当地ソン グの女王が2

年ぶりに明治座

第1部お芝居、

■講座はすべて予約をお願いしています。 ■○表示はよみカル体験日対象講座です。

はじめてのクラリネット・個人



----シネマア<u>クション・女性専科(</u>殺陣)

【足・ひざ・腰・首】足からの末病対策

椅子に座って楽々筋力アップ教室

体の痛み解消!エゴスキュー体操

転ばぬ先の筋トレ&ストレッラ

) 無理なくできるバレリーナヨガ

キックボクシング・エクササイズ

飾れる!使える!食品サンプル

) はじめてのステンドグラス

すてきなクラフトバンド

)縄文の土偶を作る!

)裏打ち&掛軸入門

創作紙粘土人形

ミクロモザイク

金繕い

)草木染め

仏像彫刻

日曜·鎌倉彫

金継ぎ

伊勢型紙·型彫入門

とんぼ玉をつくろう

インテリアステンドグラス

) 初めてのキャンドルカービング

水彩紙で楽しむトールペイン

楽しいミニチュアフードの世界

暮らしに溶け込むステンドグラス

暮らしの中で漆を楽しむ

和服地の簡単リメイク

○ 革・布から作る花のアクセサリー

) はじめてのタイルクラフト

インテリアステンドグラス

🕽 日曜ソープ&フルーツカービング

ソープ&フルーツカービング ホビーコース

検定コース

検定コース

(4時間コース)

手軽に楽しむグラスアート

) シルバーアクセサリ-

ヨーロピアン・ペインティン

キャサリンのすてきなカルトナージョ

) 輝きつづける!健康体操

やさしい護身術拳法

実践剣術天然理心流

土曜ジャズ体操

養神館合気道

健康空手道

) 合気道

筆を編む

鎌倉彫

一筆彩花

) 始めよう!金]

毎理なくできるエアロビ体操

養生気功健康法

) 神道夢想流杖道

健康養生太極拳

みんなの健康∃ーガ顔∃ガとかんたん∃ガ

一楽庵太極拳·気功(水)

# ※掲載している講座は、新型コロナウイルスの影響で、休講または延期する場合があります。ご了承ください。





### 週 曜 開始 講座名 文芸·教養 川柳入門 もっと知りたい東京を歩く 年中行事を楽しむ 室礼十二ケ月 ドラマティック・リーディング ① 水 10:30 コ枼集人 俳句クラブ(藤本教室) 135 水 10:30 ショート小説教室 ①③ 水 13:0 楽しいエッセイ入門 あなたも詩人 はじめての俳句 木曜クラス 俳句・花の会(加藤 )3(5) 木 12:3( 13:0 やさしい俳句実作(菅家教室) おもしろ江戸文化発見「切絵図」を読む 俳句・鳥の会(加藤) 国宝・重文・寺院で学ぶ仏教 初めての俳句 夜クラス 初めての短歌 心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」 「源氏物語と和歌」を学る 訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪

③⑤ 木 14:4! ②④ 木 15: ④ 木 16:0 日本の神話を楽しむ方法 朗読サロン ①3 ± 13:00 ) 坐禅のすすめ レベルの目安 ★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)★★ 楽しいフランス語実践★★ 英語で読む「源氏物語 若紫 |★★★★ さぁ、きょうから英会話(基礎・少人数)★ ンス語(中級) ★★★★ 中国語ゼロスタート!★ ファン先生の英会話(1)★★★ 今から充実フランス語★★★ ファン先生の英会話(2)★★★★ 毎週 火 11:5 ステップアップ中国語★★★ ②④ 火 12:30 楽しく学ぶ韓国語★★★★ ファン先生のゆっくり学ぶ英会話★★ 毎週 火 13:30 英会話自由自在★★★★★ 毎週 火 15:2 イタリア語(初級I·少人数)★★ 毎週 火 15:5 毎週 火 17: 夜の集中英会話(少人数)★★★ 毎週 火 19:1 身につく韓国語★★ ハングル (初級I)★★ 毎调 水 18:0 お勤め帰りの韓国語★★★ (2)(4) 7K 19:0 ハングル(初級II)★★★ 毎週 水 19:3

おもてなし英会話★

やり直し中学英語★★

学び直しのスペイン語★

ドイツ語入門(少人数)★

スペイン語(初級Ⅱ)★★★

韓国語中級会話★★★★

スペイン語(初級I)★★

スペイン語ゼロスタート!★

英会話をはじめてみよう!★★

イタリア語(基礎・少人数)★

楽しい英会話★★★

日本画(月)

コバート先生の英会話プライベートレッスン(木)

ドイツ語プライベートレッスン第1・3週

ドイツ語プライベートレッスン第2・4週

ロバート先生の英会話プライベートレッスン(金・昼)

コバート先生の英会話プライベートレッスン(金・夜)

イタリア語(中級・少人数)★★★★

原書で読むアガサ・クリスティ★★

スケッチ帳に描く水彩色鉛筆画

やさしい水彩・スケッチ入門

鮎裕の和のイラスト講座

竹ペンで描く墨絵

色えんぴつ絵画(火

絵画

韓国語基礎★★

○ 墨彩画·水墨画(水) ②④ 水 10:1 はじめての色鉛筆・水彩画 ①3 水 10:15 水彩画・季節の花を描く ②④ 水 10:30 はじめての水彩色鉛筆画 Happyチョークアート パステルで描く ①③⑤ 7k 14·00 水曜·日本画 ②④ 水 15:30 楽しい俳画 ①35 木 10:30 やさしい水彩・パステル画 ②④ 木 12:45 ② 木 13:00 俳画で描くはがき絵 色えんぴつ絵画(B ② 木 13:0 ①③ 木 15:30 はじめて描く水彩画 金曜水彩画入門 ②④ 金 10:1 田中ゆみのはがき絵 日本画(金) 毎週 金 15:30 透明水彩スケッラ パステル画入門 いろいろ楽しむ絵画教室 墨彩画·水墨画(土) 土曜デッサン・アクリル画・油絵教室 デッサン&油絵入門 始めよう!水彩スケッ? はじめての水彩 楽しい日曜水彩画 やさしい木版画 中国水墨画 油絵入門 植物画 楽しい書道 楽しく学ぶ商用筆文字 漢字かな書道 これから始めるペン習字 入門書道(火) ボールペン・基礎から実用(火) 大人の書道教室 かさしい書道 入門書道(水) ボールペン・基礎から実用(水) 書いろいろ 一般書道 ん刻を始めよ 入門かな書道 かな書道

②④ 土 10:30 ①35 ± 10:3 ②④ 土 13:00 ②④ 日 10:1 ②④ 日 13:00 ②④ 月 14:30 ④ 月 19:00 ①③⑤ 火 10:1 ②④ 火 10:30 ②④ 火 13:00 ②④ 火 13:0 ①③⑤ 水 10:3 ②④ 水 12:45 ②④ 水 13:00 毎週 水 15:1 毎週 水 18:30 ②④ 木 15:30 B ②④ 木 17:1 毎週 金 10:30 初心者からのペン習字 趣味の書道 基礎から始める書道 毎週 金 18:30 ②④ 金 18:30 う暮らしの書 ① 月 10:30 季節を感じるフラワーアレンジメント 小原流 月曜 毎週 月 ②④ 木 13:0 ① 火 10:2 ) はじめての茶れ 103 木 15:3 生け花・小原流 A (朝) 毎调 火 10: B(昼) 毎週 火 13:00 毎週 木 17:3 C(夕) 毎週 火 15:30 毎週 木 17:3 ①③ 木 18:4 D(夜) 毎週 火 18:30 D(夜·第1·3·5週) ①③⑤ 火 18:30 毎週 木 18:50 いけばな小原流 准教授取得コース 毎週 火 18:30 現場プロのフラワーアレンジメント・月1回 毎週 木 19:0 毎週 木 20: ハワイアン・レイ 月1回 ドライフラワー&プリザーブドフラワ ② 水 10:30

○ 煎茶道·東阿部流<月曜> 毎週 月 10:30 D 立礼席 煎茶道·東阿部流<火曜> ②④ 火 15:3 茶道·裏千家 台子稽古 ) 立刻 度の基の温 茶道·表千家(2·4) ②④ 水 10:15 立礼席表千家 ②④ 水 10:1! (1.3.5週) ①3(5) 水 13:00 ○ 茶道·江戸千家 初めての茶道・裏千家 ④ 木 10:30 大日本茶道学会 103 木 10.30 ⊃ 茶道·裏千家 毎週 木 13:0 B 毎週 木 17:30 ) 茶道·表千家 (金) 茶道·遠州流 茶道·表千家(土 表千家·花月教室 茶道·男性専科 はじめての茶道・男性専科 煎茶道·愛茗流 ) 御家流·香道 御家流·香道入門 邦楽・舞踊 | 椅子席で楽しむ||宝生流謡曲 篠笛·中級 藤間流日本舞踊 椅子席で奏でるはじめての箏(個) 沖縄三線と鳥間(個人) 楽しい津軽三味線 ) しの笛·初級(個人) ・楽しい"どじょうすくい踊り

②③④ 金 18:00 毎週 土 10:30 234 ± 13:0 ③ 日 10:30 ②④ 日 10:30 ① 日 10:30 ① 日 13:30 ②④ 月 13:00 毎週 月 13:1 ①③⑤ 月 15:00 ②④ 月 18:00 ①③⑤ 月 19:00 ①③ 火 11:30 山田流箏曲(個人) 2(4) 7K 16:00 宏升流·吟詠 毎週 木 10:1 健康に楽しく踊る盆踊り ①③⑤ 木 13:00 中之島流 大正琴 ②④ 金 10:1! お琴入門(個人) 毎週 金 13:20 長唄·三味線 毎週 金 15:30 はじめての長明・三味線 毎週 金 15:00 日本舞踊を楽しむ(藤間流) 琉球舞踊を踊ろう 135 金 14:00 龍笛を吹こう・雅楽入門(個人) 花柳流日本舞踊 中級クラス ○ はじめての小鼓・長唄・三味線 小鼓・長唄・三味線 上級クラス 毎週 土 18:30 毎週 土 18:30 かっぽれ踊り キレイを叶えるメークレッスン 簡単・前結び着付け ②④ 火 13:00 はじめての着付け ②④ 水 13:00 着付け技能師を目指そう ②④ 水 13:0 楽しむ日曜着付け教室 24 🛭 13:20 とっておきの奥多摩ハイキング 九星気学初級 レディス麻雀 たのしいタロット占い講座 やさしい西洋占星学

世界遺産を楽しく旅する ③ 火 10:00 多摩・里山のんびり歩き 里川ハイキング<入門> ④ 火 10:0 愛犬のためのシニアケ ② 火 10:3 おもいっきり多摩・相模発見ハイキン ② 水 9:00 三浦・鎌倉花々ハイク ③ 水 10:0 毎週 水 13:0 ②水 15:15 漢方とハーブの楽しみ お勤め帰りのカメラ教室 ②④ 水 18:30 自然に親しむ「てくてく遠足 ④ 木 10:30 フォトウォーキング ①③⑤ 木 12:4! はじめてのタロッ 生活に取り入れよう開運気学&風水 楽しく学ぶ四柱推命 楽しいカメラ教室 ②④ 金 13:00 大江戸玉すだれ ②④ 金 13:30 ) 楽しく学ぶ四柱推命初級コース ②④ 金 15:0

■ほとんどの講座で見学(無料)・1日体験(有料)ができます。 (一部教材費が別途かかる講座があります) 暮らしのアロマクラフト作り ①  $\pm$  13:00

1,100円 ○フラメンコ舞踊 (A) ①3⑤ ☐ 10:30 鉄道車輌模型を作る (B) ①③⑤ ⊟ 14:30 超入門 ①35 月 10:1 ) 西野流呼吸法 二胡 A(初級·少人数) ①3(5) 月 11:5 シニア卓球教室A

**大人のブラッシュアップバレエ** )試合に勝つ!卓球教室 B(中級·少人数) ①③⑤ 月 13:1 毎週 月 11:50 C(初中級·少人数) ①3⑤ 月 14:3 ) 健美のためのストレッチ&ヨガ 毎週 月 10:30 火曜ノルート・個人 (40分) ②④ 火 10:2 ひめトレ&セルフコンディショニング ②④ 月 10:30 舞気功花架拳·花扇功 中高年から始めるやさしいピアノ 水曜フルート・個人 ①③ 水 10:1 沈立君の健康気功法 毎週 月 13:3 )居合道(夢想神伝流 水曜日のピアノレッスン ②④ 水 10:3 毎週 月 16:00 自由にジャズ&ポピュラーピアノ ① 水 13:0 ) 沈再平の中国気功法

③ 水 13:

1036 木 10:1

クロマチック・ハーモニカを吹こう おとなのピアノ入門 ①35 木 10:3 リコーダーで名曲を吹こう ②④ 木 10:3 ②④ 木 10:4 小出茂の楽しいウクレレ 木曜マンドリン入門 ②④ 木 13: ) 手軽に楽しく吹くオカリ: ①③ 木 14:3 ②④ 木 15.3 楽しく弾くカシオトー ○ 木曜フルート・個人はじめてのジャズピ 毎週 木 15: ③ 木 18:3 金曜ピアノ (1.3) ①3⑤ 金 10:3 (2·4) ②④ 金 入門ジャズピアノ ②④ 金 14:0 コカリナを楽しむ ②④ 金 14:45 金曜フルート ②④ 金 17:2 読響エルダー楽員のやさしいパイオリン(個人) アコーディオン(土) ①③ 金 18:30

**ン**ギター 毎週 日 10:1 毎週 日 11:4 ピアノを楽しむ ウクレレソロ入門からプロコースまで ①③⑤ 日 13:15ウクレレソロ入門 ①③⑤ 日 14:45 ピアノ&イタリアー 135 14:00 ヒット曲を歌う 月曜ヴォイストレーニン ②④ 月 12:30 やさしく歌うカンツォーネ ②④ 月 13:45 楽しくカラオケ ①3(5) 月 14:00 声楽入門 ②④ 月 15:4 ジャズ&ポップスを歌おう 魂で歌うゴスペルコーラス ②④ 火 15:3 小澤幹雄のやわらかクラシ カラオケ歌謡教室 毎週 水 13:5 楽しい「うたごえひろば ② 水 15 少人数でシャンソンを楽しむ ②④ 水 15 ヴォイス・メイキング&ハーモニー ①④ 水 16:3 ゆっくりカラオケ個人レッス:

ヴォイストレーニングからオペラアリアまで ②④ 木 10:2 嶋村純子のヴォーカル個人レッスン♪ 036 木 13:0 音符のよみ書き ②④ 木 13:0 やさしく歌えるシャンソン&カンツオーネ ① 金 14:0 はじめてのヴォイストレー ②④ ± 13:45 声楽個人レッスン はじめてのシャンソン・カンツォーネ ②4 ± 14:0 ビバ宝塚!名曲を歌おう 毎週 月 14:30 SAMの健康イージーダンス お勤め帰りのベリーダンス 基礎からのクラシックバレエ 毎週 月 19:40 腰掛タップダンス® はじめての大人のバレエ 毎週 火 10:3 毎週 火 15:00 昼下がりのリズムタップダンス エ・コモ・マイ・フラ お勤め帰りのフラメンコ教室 毎週 火 19:30 優雅に踊るベリーダンス ①35 水 19:0 お勤め帰りのJAZZ DANCE 毎週 水 19:00 コンテンポラリーダンス ①③ 水 19:00 お勤め帰りのモダンバレエ ②④ 水 19:00 楽しく踊ろうサンバエクササイス ①3⑤ 木 10:30 ビューティフルフラ 毎週 木 12:2

カウイフラ

① ± 10:00

② 土 10:0

24 ± 10:15

②④ ± 13:00

ソシアルダンス

Girls FreeStyle

ベーシックのフラ

はじめての韓国舞踊

ベリーダンス&ペルシャダンプ

(初級) 毎週 土 18:40 ○ あみぐるみ ① 月 12:30 ○ 総合発展コース・年長クラス バトントワリング&チアダンス (キッズ) 毎週 水 16:10 (中上級) 毎週 土 19:45 楽しい折り紙 ① 月 13:00 毎週 土 19:30 ○ こどもの絵画教室 ② 月 13:00 ちりめん細工 つり雛・押絵 水引で作るアクヤサリー

和服地を使って洋服と小物づくり

羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう A

はじめての和服地簡単リメイク

和紙あそび 季節の折り紙

和紙あそび和紙人形

タティングレース教室

つまみ細工

) くみ紐(ひも) ) モラ〜カリブの民族手芸~

マイペース和裁

津軽こぎん刺し

) やさしい手まり

男性編み物教室

台湾茶を味わっ

英国紅茶サロン

)手話応用(火)

手話応用(木)

セルフリンパを学

ヘルシーに楽しむ!ビールとおつまみ

健美ごはんと低糖質スイーツ

薬膳アドバイザーを目指そう

セミプライベートで学ぶパソコン

○ ラッピングコーディネーター養成 ベーシック

ラッピングコーディネーター養成 ベーシック

世界遺産入門(検定3級対応)

介護予防講座(3回)

カウンセラー養成

家族のための「介助」講座

手話をはじめよう ステップア

総合発展コース・年少クラス

タ方からのリズム・タップダンス

2歳知能総合(あいあいコース)

3歳総合発展

ドムス特進1年生コース毎週月16:1歳知能総合(プチあいあいコース)①③⑤ 火 10:

ジュニアの新体操 (年中~小学2年生) ①③⑤ 火 16:30

茶の仕覆と袋もの

ちりめんのお細工物

楽しく作る創作人形

楽しいハーダンガー刺しゅう

ファッション&リメイク洋裁

週末夜のハワイアンキルト

楽しい洋服と小物づくり

-

(ジュニア) 毎週 水 17:00 ○ ジュニアのクラシックバレエ (1・3・5隔週)A ①③⑤ 木 16:30 ○ビーズ織り&ビーズ刺しゅ ③ 火 12:30 (毎週)A 毎週 木 16:30 (1·3·5隔週)B ①③⑤ 木 18:00 ) 水引丁芫 ①③⑤ 火 13:00 (毎週)B 毎週 木 18:00 製織り&手織り ① 火 13:00 (小学3年生~小学6年生) ①③ 木 17:30 韓国のパッチワーク・ポジャギ ③ 火 14:30 加賀ゆびぬき ジャイアンツヴィーナスダンススクール (キッズ) 毎週 木 16:3 和服地の簡単リメイク入門 (4) 7K 10:1 (リトル) 毎週 木 17:45 戸塚刺しゅう ②④ 水 10:2 養神館合気道・ジュニ 毎週 金 17:45 ハワイアンリボンレイ&コードク キッズのフリーダンス 毎週 金 18:15 羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう )総合発展コース・年長クラス 毎週 土 10:10 毎週 土 12:00 ○ 少年・少女の空手道 本格手織り 毎週 水 テディベア&フレンス ①35 水 ) ニットde 和・話・輪 小さな人形の着物衣装

①3 水

135 木

24 木

④ 木

3) 木

④ 木

③ 金

③ 木

② 木

月1回

初級

中上級

研修(月)

パソコン・スマートフォンを使って楽しく学ぶ 毎週 火 15:3

専門

アレンジ

①③ 月 18:0

毎週 火 18:0

②④ 水 10:30

②④ 木 10:3 ①③ 木 15:3

②④ 土 10:30

②④ ± 10:3

毎週 月 16:0

毎週 月 16:0

毎週 火 17:00

毎週 水 10:30

毎週 水 10:3

基礎(土) ②④ 土 15:30

研修(土) ②④ 土 15:3

専修(土) ②④ 土 18:0

(小学3年生~小学6年生) ①③⑤ 火 17:40

② ± 13:0

	12:30	○ こどものフラダンス	2	土	17:0
	12:30	<ul><li>○ 科学実験・エジソン教室</li></ul>	(3)	Ħ	14:0
	13:00	昭和記念公園			
	15:30				
	10:10				
	10:15				
	10:30			•	-
	10:30				
	10:30	Control (1999 Mo.   Barrello,   1999 Harris			
	10:30	○ 公園まるごとスケッチ	13	火	10:0
	10:30	あけびで作るつる篭	(1)	火	
	14:00	四季の公園散歩	2	火	
	13:00	<ul><li>季節の絵手紙</li></ul>	3	火	10:0
	13:00	ゆったり朝ヨガ	(4)	火	10:3
	15:30	○ ウクレレを楽しむ 入門	135	火	11:4
	10:20	中級	135	火	13:0
	10:30	上級	135	火	14:4
	10:30	手のひらサイズの盆栽教室	1	火	12:1
	10:30	あけびで作るつる篭・初級	3	火	12:1
	10:30	初めてのテーブル茶道・表千家	2	火	12:3
	10:40	Flower Partyの楽しいガーデニング教室	4	火	12:3
	12:40	○ 自然派ヨガ&ピラティス	24	火	12:3
	13:00	パステル風景画・火曜クラス	135	火	13:0
	13:00	○ マンドリンを弾こう	24	火	14:2
	13:00	○ Flower Partyのフラワーアレンジメント	2	火	14:4
_	13:00	○戸塚刺しゅう	135	水	10:0
	15:15	花のモチーフから始めるレース編みとニット	13	水	10:0
	13:00	パステル風景画・水曜クラス	24	水	10:0
	4000		0.0	_	

①35 金 24 金 ①3 金 135 金 B ①3 金 季節の移ろいを撮る 季節を楽しむフラワーリース&アレンジ ④ 水 12:00 はじめてのデジタル一眼 ④ ± 13:00 岡田わ・花びら押し葉 4 ± 13:00 ③ 水 12:3 ) コカリナを吹いてみよう ②④ 水 12:4! デジタル一眼で撮る・中級 ①3 水 14:1 ④ 木 10:30 ②④ 水 14:1 ③ 金 10:3 漢方とハーブ ① 水 14:1 ② 金 19:0 こども絵画白由教室 ① 
☐ 11:00 ① 金 16:50 こどもデッサン教室 ① 金 16:50 基礎(月) 毎週月 13:0 毎週 月 13:0 専修 ①②③ 月 10:3



する旅行代金3%割引など。詳しくはHPで。

YFC会員は東京ドーム巨人戦チケットや遊園地へ のご招待などの特典があります。お問い合わせは 03-5212-1905(YFC事務局)へ。 ※当センター受付でも新規ご入会手続きができます。

「月刊よみカル英文メールマガジン」 (毎月15日に無料配信)を希望する方は e-mail:**yomiten@ync.ne.jp** ಕರ

**CMYK** 

○ 日曜のフラワーアレンジ

生け花・嵯峨御流

野草いけばな

土曜プリザーブド

フナコFデザイン

○ マナコプリザーブド

毎週 金 18:0

毎週 金 19:1.

毎週 土 12:1

毎週 月 10:30

③ 火 10:30

③ 火 13:0

①35 ± 13:0

) やさしくいける池坊

華やかに創る インテリア&ギフト

生け花 草月流(第1・3・5週)

(初級) ①③⑤ 木 13:00

①36 木 13:00

①35 金 10:30

④ 木 13:00

① ± 13:00

① ± 18:00

① ± 18:00

① ± 18:00

① ± 18:00

① ± 18:00

① ± 18:00

③ 日 13:00

名庭園探訪

カメラ技法

大江戸遊歩術と老舗巡

愛犬のかわいい洋服作り

デジタルカメラを始めよう

歴史研究家と楽しく巡るご朱印ツア・

(上級) ①305 木 13:00

(普通科)

普通科月2回

高等科月2回

2級教授 月2回

(オアフ) 毎週 木 13:4!

毎週 金 10:1

毎週 金 19:0

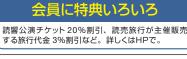
毎週 金 19:3

 $035 \pm 10:1$ 

②④ ± 10:2

 $035 \pm 10:30$ 

毎週 金 12:



読売**ファミリー・サークル** に ご入会になりませんか?

**CMYK**