2022年10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

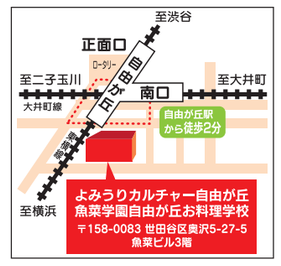
よみうりカルチャー自由が丘

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



癒やしのペット&グリーン

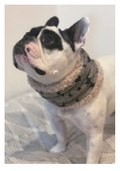
NEW 手作りわんこ服
日本ペット服手作り協会認定講師
鍛治田 麗美

半年でタンクトップやTシャツなど犬服の基本形3着を作ります。道具の扱いやミシンの使い方など初歩から指導します。

●第3火曜13:00～15:30 ●10/18～6か月5回22,000円

公開 愛犬とお揃いのネックウォーマー

表生地はジャガード、内側にボアの裁断済みキットを用意。ミシンが苦手な方でも気軽に楽しめます。



●9/20(火)13:00～15:30
●4,433円 教材費1,650円

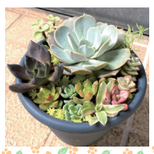
公開 キュートなミニチュア花束「タイニーブーケ」作り 小4～大人
フラワーデザイナー **佐藤 俊輔**

SNSなどで話題の小さくても本格的な花束を3種類作ります。

●10/29(土)13:30～15:00
●2,508円 教材費2,200円

公開 「素敵に作ってきちんと育つ」多肉植物寄せ植え講座
園芸研究家 **金沢 啓子**

TVでも紹介された"目から鱗"の基本をお教えします。初めての方も簡単に美しくデザイン出来ます。



●10/3(月)10:00～12:00
●3,036円 教材費3,000円

NEW TVアニメソングを歌おう
歌手 **高野 二郎**

1960年代～90年代のTVアニメソングを新しい仲間と仲良く歌い切りましょう。

●第4土曜18:00～19:30
●10/22～6か月6回19,800円
体験 10/22 3,630 円

NEW のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン
一般社団法人日本声磨き普及協会認定インストラクター
丘 孝子

のどの不調や声の衰えが気になる方におすすめです。明るい表情と声を取り戻してください。

●第1・3木曜15:30～17:00
●10/6～3か月5回17,050円 体験 10/6 3,696円

NEW 薬膳と自力整体 ～二十四節気の美養生～
日本漢方養生学協会認定 上級漢方スタイリスト **曽田 明子**

薬膳の智恵と体ケアで季節の不調に立ち向かう方法を学びます。テキストと季節の養生茶付き。

●第4水曜13:00～14:15
●10/26～6か月5回 14,300円
無料説明会 10/12 13:00～13:45(要予約)

NEW 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

敷居が高いと不安な方もお気軽に普段着でご参加ください。

●第4金曜15:15～16:30
●10/28～6か月6回15,180円
体験 10/28 2,838円
教材費1,650円

金曜日の月1回裏千家
裏千家準教授 **丹羽 宗直**

初めての方も経験のある方でもそれぞれのお点前を指導いたします。

●第1金曜13:30～15:30
●10/7～6か月6回15,180円

公開 ～ワンちゃんの愛情オヤツ～ ハロウィンケーキポップス
ペティシエ®協会理事長 **川島 美樹**

ペットのパティシエ「ペティシエ®協会」自慢のオヤツ。

●10/30(日)13:00～15:00
●4,510円 教材費660円

NEW ～一緒にお出かけ～ ワンコのあみぐるみブローチ
うちの子あみぐるみ作家 **眞道 美恵子**

毛糸でできているの？と驚くほどリアルな犬のブローチを作ります。

●第3火曜13:00～15:30
●10/18～6か月5回19,800円
無料説明会 10/4 13:00～14:00(要予約)

NEW 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4金曜13:30～15:30
●11/25～6か月5回13,750円
体験 11/25 3,036円
教材費3,300円

NEW 1輪からはじめるいけばな
池坊 常任委員・東京 みどり会支部元支部長
佐藤 淑子

小ぶりのお花を中心に、日常生活を楽しむ作品をいけていきます。

●第3木曜10:45～12:15
●10/20～6か月6回13,860円
体験 9/29 2,618円 教材費1,430円

NEW ～情熱の音楽で人生を楽しもう!～ ギター・ウクレレで弾くフラメンコ(個人30分)
ギタリスト・ウクレレ奏者 **青木 優**

スペインの情熱の音楽「フラメンコ」をギターやウクレレを使って、楽器未経験者でも分かりやすく楽しくレッスンします。

●第1・3木曜16:00～21:00
●10/6～3か月5回16,500円 体験 10/6 3,630円

NEW 誤えん防止 ボイスサイズ®
ボイスサイズ®講師 **雨宮 希**

声がかすれる、こもる、食べ物が飲み込みづらいとお悩みの方へ、歌わない新感覚の発声トレーニング!

●第1・3木曜10:00～11:00
●10/6～3か月5回16,500円
体験 10/6 3,586円

NEW やさしいストレッチ&トレーニング
フィットネストレーナー **高橋 亮太**

ヨガ、ストレッチ、肥満予防の専門知識を活かし、健康面と体型の改善を目指す運動を行います。

●第2・4金曜14:30～15:30
●10/28～3か月5回15,400円 体験 10/14 1,100円

NEW BALLEVO®(バレボ)
BALLEVO®認定インストラクター **Chiharu**

バレエとボイストレーニングのメソッドで、姿勢と呼吸を整え健康な身体作りを目指します。

●第2・4木曜10:00～11:00
●10/27～3か月5回14,850円
体験 10/27 3,278円

水曜囲碁入門
囲碁インストラクター **林 むつみ**

●第1・3水曜13:00～15:00
●10/5～3か月8回14,520円
おためし 9/21

ダンディGOの簡単ジャグリング
ジャグリングエンターテイナー
ダンディ GO

●第1・3火曜19:35～21:05
●10/4～6か月12回31,680円
おためし 9/20

NEW 日々を彩る水引
一般社団法人 和モダン水引協会 公認講師
かの結

日本の贈答文化の水引を現代生活に取り入れやすいアイテムに仕上げて楽しみます。

●第2水曜10:00～12:00
●10/12～6か月6回19,800円
体験 10/12 3,586円 教材費2,000円

NEW 「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 **miho**

難しそうで手を付けにくかった憧れのバッグを編んでみませんか。

●第3月曜12:30～15:00 ●10/17～6か月6回19,800円
体験 10/17 3,586円 教材費6,000円

気軽にパッチワークと布小物
(財)日本手工芸指導協会師範
坂巻 浩子

バッグ、タペストリー、がま口等、講師と相談しながら自由に作品が作れます。

●第2・4水曜10:30～12:30
●10/12～6か月12回31,680円
おためし 9/14

日本刺しゅう
日本手工芸指導協会師範
田代 泉

●第2・4土曜10:30～13:15
●10/8～3か月7回19,250円

自由に楽しむ手編み
ヴォーグ かぎ針・棒針編み指導員
草野 節子/水谷 一代

●第2・4水曜10:30～12:30
●10/12～6か月12回33,000円

スパイス香るデコフラワー
日本エレガントデコ協会代表 **陣内 美香**

スパイスと多彩な素材によるフラワー装飾を香りと共にお楽しみいただけます。

●第1木曜14:00～16:00
●10/6～6か月4回11,000円
おためし 9/1

NEW 小原流いけばな 水曜〈入門〉
一級家元教授 小原流研究院研修士
河地 翠津

●第1・2・4水曜15:15～18:15
●10/5～3か月8回20,240円
おためし 9/14

NEW 日々を彩る水引
一般社団法人 和モダン水引協会 公認講師
かの結

日本の贈答文化の水引を現代生活に取り入れやすいアイテムに仕上げて楽しみます。

●第2水曜10:00～12:00
●10/12～6か月6回19,800円
体験 10/12 3,586円 教材費2,000円

NEW 「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 **miho**

難しそうで手を付けにくかった憧れのバッグを編んでみませんか。

●第3月曜12:30～15:00 ●10/17～6か月6回19,800円
体験 10/17 3,586円 教材費6,000円

気軽にパッチワークと布小物
(財)日本手工芸指導協会師範
坂巻 浩子

バッグ、タペストリー、がま口等、講師と相談しながら自由に作品が作れます。

●第2・4水曜10:30～12:30
●10/12～6か月12回31,680円
おためし 9/14

日本刺しゅう
日本手工芸指導協会師範
田代 泉

●第2・4土曜10:30～13:15
●10/8～3か月7回19,250円

自由に楽しむ手編み
ヴォーグ かぎ針・棒針編み指導員
草野 節子/水谷 一代

●第2・4水曜10:30～12:30
●10/12～6か月12回33,000円

スパイス香るデコフラワー
日本エレガントデコ協会代表 **陣内 美香**

スパイスと多彩な素材によるフラワー装飾を香りと共にお楽しみいただけます。

●第1木曜14:00～16:00
●10/6～6か月4回11,000円
おためし 9/1

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)

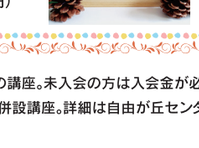
廃寺巡礼 ～失われた聖地を訪れる旅へ～
淑徳大学非常勤講師 **竹中 朗**

多くの巡拝者を集めていた大寺が日本各地にその跡を留めています。仏像たちの流転の運命を紹介するなど、歴史的意義を教室で辿ります。

●10/29(土)16:00～17:30 ●3,718円

～はじめてのお花絞り～ 餡クリームで絞る一口サイズのフラワーケーキ
セレノモンローズ フラワーケーキ教室主宰
門田 真幸

餡クリームでバラを絞り一口サイズのケーキにかわいく盛り付けます。箱サイズ15×15×9cm



●11/19(土) 10:00～12:30
●3,608円 教材費4,000円

ハロウィンの絵巻き寿司
絵巻き寿司検定協会会長
中矢 千賀子

可愛いお化けの絵巻き寿司と手まり寿司の2種類作ります。

●10/24(月) 13:30～15:30
●3,080円 教材費1,430円
12/5(月) サンタクロース&ブーツの絵巻き寿司

いますぐよみたい短歌教室
歌人(塔短歌会編集委員・現代歌人集会理事)
鈴木 晴香

現代短歌を鑑賞し、事前に提出していただいた短歌をもとに実作に取り組みます。

●10/23(日)13:00～14:45
●3,608円

真珠屋さんから学ぶ パールネックレスの手作り・秋版
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秋の装いにピッタリのアクセサリーを作ります。

●10/26(水)13:00～15:30
●3,388円(会員3,058円) 教材費4,000円～

一条もんこの ほうれん草と手作りチーズのカレー"サグパニール"
スパイス料理研究家
一条 もんこ

各メディアで幅広く活躍する講師が、"サグパニール"とスパイス香るチキンの副菜"マライティッカ"を紹介。(ミニ試食付き)

●12/11(日)10:30～12:00
●2,970円 教材費330円

本場タイの"パッタイ"(タイ焼きそば)
タイ料理研究家
味澤 ペンシー

日本にタイ料理を広めた第一人者の講師が"パッタイ"・"トム カー ガイ"(鶏肉とハーブのココナッツミルクスープ)他1品を紹介します。

●11/18(金)13:30～16:00 ●4,330円 教材費2,400円

現代アートのつまみぐい
アートナビゲーター **深津 優希**

90歳で現役の巨匠やニュースを賑わす正体不明の作家、講師注目アーティストを紹介。どうすごいのか、何が話題なのかをお伝えします。

●10/7(金)13:30～15:00
●3,608円

カフェスケッチ・デビュー
イラストレーター **佐藤 麻衣子**

おしゃれなひと時を楽しめるカフェスケッチの基本的な技術をまずは教室で体験してみませんか?

●10/16(日)10:30～12:30
●3,608円 教材費440円

野外 街ナカで渡り鳥を見つけに行こう!
都留文科大学・和光大学 非常勤講師 **白井 剛**

市街地周辺にある水辺や緑地を訪ね、野鳥の観察の楽しみ方や鳥たちの生態などを学びます。
※東急池上線洗足池駅集合

●11/12(土)9:45～11:45
●3,620円 教材費440円

野外 湯河原温泉巡り
日本旅のペンクラブ会員 **土井 正和**

登録有形文化財の宿や老舗和菓子店を訪ね、温泉街の情緒を楽しみます。
※町立湯河原美術館前集合

●11/24(木)12:30～15:30 ●4,170円 教材費330円

オンライン併設 ムンロ王子のタロット占い〈上級編〉短期集中講座
ハイブリッドパフォーマー **ムンロ王子**

占い方やカードの読み方を指導。

●10/19、11/16、12/21(水)
Ⓐ13:00～15:00
Ⓑ15:30～17:30
●23,265円(6回) 教材費1,320円(6回)

クリスマス・お正月講座は10月1日より募集開始

一部先行募集中! 講座詳細はHPにて→

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

シンプルな技法の刺繍でハワイらしいデザインを表現します。

●10/3(月)10:30～12:30
●3,058円(会員2,728円) 教材費3,000円

津久井智子の消しゴムはんこ
消しゴムはんこ作家
津久井 智子

消しゴムはんこの著書やTVでおなじみの講師が作り方を1から丁寧に教えます。

●11/20(日)13:30～16:00 ●3,828円 教材費500円

ジンジャーブレッドハウスにメッセージキャンドルを添えて
キャンドルアーティスト
佐川 かおる

飾っても灯しても楽しめるキャンドルをXmasに向けて作ります。

●11/27(日)10:00～12:30
●3,388円 教材費 2,200円

公開 ～改革者か苛烈な独裁者か～ 真実と虚構の「織田信長」
歴史時代小説家 **早見 俊**

革新的な政策を推進してきた一方、冷酷非情な独裁者ともいわれる信長。多くの小説、芝居、映画などで描かれてきたその人間像の変遷を語ります。

●9/25(日)13:00～14:30
●会場3,608円 Zoom1,650円
「うつけ世に立つ:岐阜信長譜」(徳間書店)

NEW ～江戸の暮らし喜怒哀楽～ 新説・歴史漫談「武士と町民」

江戸の武士と町民の暮らしをアップデート。斬り捨て御免、武士の矜持、江戸っ子の粋、緊縮かリフレか、忠臣蔵の虚実など。

●第1・3金曜15:30～17:00
●10/7～3か月6回19,800円
体験 10/7 3,586円

NEW 大人のための「おもてなし英会話」
よみうりカルチャー講師 **佐藤 理恵**

日本のことや文化・習慣などを英語でいかに伝えられるか、楽しみながら会話にトライしましょう。

●第2・4木曜12:30～14:00
●10/13～3か月6回20,592円 体験 10/13 3,718円

NEW 木曜 夜の韓国語入門
よみうりカルチャー講師 **金 京希**

学校やお勤め帰りの時間を有効に活用して、韓国語にチャレンジしてみませんか。

●第1・3木曜19:30～21:00
●10/6～3か月5回15,400円

NEW ゼロから始めるベトナム語
よみうりカルチャー講師 **レ ミン ゴック**

あいさつや自己紹介、ショッピングなどの会話表現をベトナム人の女性講師と学びます。

●第1・3火曜10:00～11:30
●10/4～3か月6回18,480円

旅先で役立つ英語入門
よみうりカルチャー講師 **リー フォウラー**

●第2・4土曜10:30～12:00
●10/8～3か月6回17,160円
おためし 9/24

健康寿命をのばす発声と朗読
元フリーアナウンサー 朗読家 **吉田 真理**

●第1・3木曜10:30～12:00
●10/6～3か月5回16,500円
おためし 9/15

童話の世界へ!
児童文学作家 **高田 桂子**

●第2水曜13:00～14:45
●10/12～6か月6回19,800円
おためし 9/14

しの笛(横笛)・太鼓
重要無形民俗文化財[江戸里神楽]若山社中 元国立音楽大学講師 **鈴木 恭介**

●金曜18:00～19:30
●10/7～3か月11回31,460円
おためし 9/30

中村流・日本舞踊
中村流師範 (社)日本舞踊協会会員 **中村 福賀**

●第2・4土曜14:30～16:30
●10/8～3か月6回15,840円
おためし 9/24

基礎から学ぶ株式投資
日本テクニカルアナリスト協会認定テクニカルアナリスト(CMTA®)
川田 英利

●第2・4月曜16:30～18:00
●10/24～3か月6回20,625円

清水航絵画教室・風景画コース
多摩美術大学大学院日本画修了 日本画家 **清水 航**

●第3金曜13:45～16:00
●10/21～6か月6回18,480円
おためし 9/16

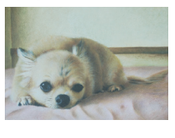
おとなの水彩色鉛筆レッスン
画家 **土屋 泉太**

●第2・4土曜10:00～12:30
●10/8～3か月7回23,100円
おためし 9/10

石 猫
イラストレーター
阿曽沼 一司

●第2日曜10:30～12:30
●10/9～6か月6回16,500円
おためし 9/11

写真から描く色鉛筆画
アトリエYOU主宰
藤岡 敬三



●第2・4金曜12:30～14:30
●10/14～3か月6回18,480円
おためし 9/30

NEW 午後の歌謡ヒットパレード
歌手
うちやえ ゆか

1970年～80年代を中心に、時代を彩ったヒット曲を皆で楽しみながら歌います。

●第2水曜 13:00～14:30
●10/12～6か月6回 17,160円
体験 10/12 3,190円
教材費110円

NEW ～楽しく作れるミニチュア小物とお部屋づくり～ 紙バンドで作るミニチュアインテリア
D*taste 紙バンドミニチュア®主宰
村田 美穂

初めてさんでも楽しく、紙バンドで夢であるミニチュア家具や雑貨をつくりましょう。

●第1金曜 13:00～15:30
●10/7～6か月6回 24,420円

NEW ～初めてでも自分でできる～ 大切な器が蘇る"金継ぎ"
監修:東京金継ぎ教室つくつく主宰 **俣野 由季**
同 認定講師 **清水 咲帆**

傷をあえて目立たせて芸術に変える日本の伝統技法。焦らず、ゆっくり、丁寧に取り組みます。

●第1水曜 10:00～12:00
●10/5～3か月3回 11,550円
無料説明会 9/21 10:30～11:30 (要予約)

NEW 奥深い能の世界～見る、舞う、謡う～
観世流シテ方能楽師 重要無形文化財総合指定保持者
坂井 音雅

舞台動画と講師の舞いを鑑賞して学び、舞って謡って楽しい能の魅力を体験しましょう。

●第4火曜10:15～11:30
●11/15～6か月5回13,750円 体験 10/25 1,100円

NEW はじめての百人一首
文学博士・元法政大学講師
中野 方子

美しいことばで綴られた恋の歌や季節の歌など、『百人一首』について少し深く学んでみませんか。

●第2火曜10:30～12:00
●10/11～6か月6回18,480円
体験 10/11 3,366円

NEW 刀で舞う 剣舞道入門
剣舞一刀流凌雲館館長
梨羽 凌雲

剣舞道は刀剣と扇子で舞う伝統芸能です。剣術と舞踊を学びながら、呼吸や姿勢、所作など身心を磨きます。

●月曜19:30～21:00
●10/17～3か月11回30,250円 体験 10/3 1,100円

NEW マンガ原作入門
マンガ原作者 **西島 ユタカ**

マンガ原作者という仕事の魅力や原作の書き方をお伝えしていきます。

●第2土曜16:00～17:30
●10/8～6か月5回16,500円
体験 10/8 3,586円
講師実績 マンガシナリオ担当『コミック版 やってはいけない老後対策』(小学館)

NEW 自分のルーツ探し
近世墓鑑定士 傳の会代表 **吉田 幸弘**

戸籍や墓などを調べると容易に幕末までのルーツをたどれます。家族の歴史ロマンに触れてみませんか?

●第4土曜12:30～14:30
●10/22～6か月6回19,800円
体験 10/22 3,586円

NEW ～楽しいコミュニケーションで国際交流～ 日本語ボランティア養成(入門)
日本語教師養成講座講師 **樋口 壮美**

日本語でコミュニケーションをとる方法、教材、話題の選び方など、日本語学習支援の初歩を学びます。

●第1・3土曜15:30～17:00
●10/15～3か月5回14,850円
体験 10/1 15:30～16:30 1,100円

NEW 基礎から学ぶ九星気学
東洋運勢学会会員 **一樹 煌**

個人の先天運(宿命)や後天運である各年の運勢を知り、吉方取り等の開運方法を学びます。

●第1・3水曜10:30～12:00
●10/5～6か月12回33,000円
体験 10/5 3,036円

NEW ～身近な単語から楽しくスタート～ はじめての手話
手話インストラクター **岡田 ゆきこ**

記憶に残りやすい、すぐにイメージできる単語での手話から始めます。

●第1・3日曜14:30～16:00
●10/2～3か月6回19,800円
体験 10/2 3,586円

NEW 女性 ～美人養成塾～ 大人のやり直しメイク術
印象アッププロデューサー **蜷川 恵美子**

たるみ目、ほうれい線を改善!若々しい表情を作る表情筋トレーニングを加えて、あなたのお顔の印象をアップしましょう。

●第1土曜10:30～12:00
●10/1～3か月3回13,200円
体験 10/1 4,686円 教材費2,200円

NEW 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
加藤 茜

「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2水曜10:30～12:00
●10/12～6か月6回19,800円
無料説明会 9/28 10:30～11:30(要予約)

NEW 女性 こっそり始めるベリーダンス&ベルシャダンス
studio DARYA 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、こっそりキレイになりましょう。

●第1・3金曜19:30～20:45
●10/21～3か月5回13,200円
体験 10/7 1,100円

NEW 気軽に社交ダンス〈初級〉
(財)日本ボールルームダンス連盟 インストラクター
井上 京子

初心者もブルース、ジルバをはじめとした様々な種目が踊れるよう基礎ステップから指導します。

●木曜15:15～16:15
●10/13～3か月10回23,100円
体験 10/6 1,100円

NEW レベルアップ社交ダンス
●木曜16:20～17:20
●10/13～3か月10回25,300円 体験 10/6 1,100円

タップダンス
Higuchi Dance Studio インストラクター **NON**

●火曜18:50～20:05
●10/4～3か月13回35,750円
おためし 9/27

運動不足解消エクササイズ〈少人数制〉
JAFF認定インストラクター スポーツケアトレーナー **丸山 芳子**

体幹を鍛えてバランスを整え、脂肪を燃焼させる運動です。スポーツクラブだと長続きしない方にもおすすめ。

●木曜20:05～21:05
●10/6～3か月11回26,620円
おためし 10/6

日曜フラダンス
ククナオカラフラスタジオ主宰
ククナオカラ 中村

●第2・4日曜11:15～12:45
●10/9～6か月12回31,680円
おためし 9/25

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

やさしく行うストレッチとダンス要素を取り入れたステップで、楽しみながら体力アップを目指しましょう!

●第1・3金曜11:00～12:00
●10/7～3か月5回12,100円 おためし 9/16

初歩から始める「いろは書道」
読売書法会幹事 **酒井 佑**

仮名を中心に、実践的な作品制作まで、個々人に沿って作品の手ほどきをします。

●第1・3日曜10:00～11:00
●10/2～3か月6回15,180円
おためし 10/2

シニアのための はつらつヨーガ
日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター
元松 幸子

●第1・3・5火曜14:00～15:15
●10/4～3か月7回16,170円
おためし 9/20

書 道
毎日書道展会員 **吉岡 静子**

●第2・4水曜13:00～15:00
●10/12～3か月6回16,500円
おためし 9/28

けいらくストレッチ
一般社団法人日本けいらくビクス協会 代表理事
村井 玉枝

●第1・3・5水曜12:30～13:45
●10/5～3か月7回16,940円

やさしいかな書・実用書道
読売書法会理事 **石井 知子**

●第2・4木曜15:30～17:00
●10/13～6か月11回27,830円
おためし 9/29

健美気功&ストレッチ
気功研究家 **菅井 美樹**

●第2・4水曜12:30～13:45
●10/12～3か月5回12,650円 おためし 9/28

初めての写経
真言宗豊山派常任布教師 **市橋 俊水**

●第3金曜10:00～12:00
●10/21～6か月6回19,140円
おためし 9/16

好きな歌で「声」のトレーニング
NPO法人Vocalise総合芸術振興協会理事長
清水 由香

●第2・4土曜13:00～14:30
●10/22～3か月6回17,820円 おためし 9/24

うたって元気! 日本の歌
声楽家 **青山 愛**

●第2・4火曜15:00～16:30
●10/11～3か月6回19,800円
おためし 9/27

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。
オンライン併設 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。