

# 公開講座

入会金不要 要予約

※別途記載のないものは一般・会員共通の金額です。(設備維持費等含む)

お申し込み・お問い合わせ

☎03-3723-7100

## ムンロ王子のタロット占い (入門 初級編)短期集中講座

ハイブッド・パフォーマンス  
ムンロ王子

東大法卒、異色の占い師。各メディアで活躍中の講師が直接指導するタロット初級編。22枚の大アルカナを解説します。1回のみ、午前、午後だけでも受講できます。

●7/15、8/19、9/16(水)  
①10:00~12:00 ②13:00~15:00  
●4,378円(1回) 教材費220円  
※複数受講の場合割引あり



## 自転車を楽しもう! 「多摩川」から「しまなみ海道」まで

NPO法人自転車活用推進研究会理事 瀬戸 圭祐  
写真や見どころ紹介を交えて、初心者からベテランまで楽しめるツーリングコースをご案内します。

●6/21(日)10:00~12:00 ●2,948円



## 伝説のスコアラーが教える 簡単・野球スコアブックの付け方

元巨人投手スコアラー  
2009年WBC日本代表スコアラー 三井 康浩



簡単に分かりやすくルールやスコアの付け方を指導。少年野球の保護者、一般の野球ファンの方も気軽に参加してください。

●8/2(日)15:00~16:00 ●2,948円

## 目尻・頬・口元 上げ上げトレーニング

笑顔トレーナー 栗原 明美

何歳からでも簡単にできる表情筋トレーニングの楽しさをご体感ください。

●7/3(金)13:00~14:30  
●(一般)2,948円 (会員)2,618円  
教材費1,430円



## 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  
簡単な技法の刺しゅうでカラフルでハッピーな図案を仕上げましょう。



●9/23(水)、9/28(月)10:30~12:30  
●(一般)2,948円 (会員)2,618円(1回)  
教材費2,700円

## はじめてのスマホ体験

スマートフォンアドバイザー

興味はあるけど使えるか心配、そろそろスマホにしたいと思っている方、実際にスマートフォンを触って体験してみよう。

●7/ 4(土)13:00~15:00(超入門編)  
7/13(月)10:30~12:30(やさしい基本編)  
●1,100円(1回)



## モダンカリグラフィー

カリグラファー 浜口 紗織

美しさを保ちながら少しだけアーティストチックに、自分らしく表現をしていくモダンカリグラフィー。

●7/18(土)13:00~15:30  
●4,598円 教材費2,700円



## 手作りパールアクセサリー・夏版

KOBE PEARL COLLECTION代表  
所神根 孝二

「真珠の街」神戸から直接持ち込んだ真珠でネックレスやピアス・イヤリングなどを作ります。(限定10名)



●7/30(木)13:30~16:00  
●(一般)2,948円 (会員)2,618円 教材費4,000円~

## お仏壇に供える プリザーブドフラワー

ROSE CLASSIC by KIEKO主宰  
おおくほきえこ

生花を欠かさず用意するのは大変です。生花を特殊加工した“花”で気持ちよくお供えを。



●6/22、7/27(月)  
13:00~14:30  
●2,948円(1回)  
教材費3,500円

## 花の暑中見舞い

東京芸術大学卒 画家  
清水 都

木版画、シルクスクリーン、色鉛筆画、水彩画から技法をお選びいただけます。



●7/11、7/25(土)  
13:30~15:30  
●2,728円(1回)

## ルルベちゃん® バッグチャーム

ルルベちゃん専任講師 福田 美谷子

バレエの立ち姿に似た素ドールを、自分好みに可愛く装飾します。裁縫が苦手な方でも大丈夫です。



●7/16(木)  
13:30~16:00  
●1,848円  
教材費4,400円

## 野外講座

### 人気&話題店のスイーツ食べ比べ

スイーツジャーナリスト 平岩 理緒

自由が丘近隣の話題店の食べ比べと、お店を訪問してパティシエトーク!



●6/27(土)11:00~12:30  
●3,048円 教材費2,000円~

### 再生した多摩川の野草を愛でる

多摩川野草会主宰・野草愛好家  
365日 野草生活 のん



昨秋の台風ですっかり水浸し泥まみれになった多摩川の河川敷。復旧・整備が進み、たくましく再生してきた野草たちに会いにいきます。東急・二子新地駅東口改札10時集合

●6/20(土)10:00~12:00  
●2,960円

## 女性限定 ~「老けない私を作る」 “美と健康”回復ヨガ

バストメイク 育乳ヨガセラピスト 中野 美也子

体幹を鍛える骨盤底筋トレーニングと、女性ホルモンのバランスを整えるバストケアを取り入れたヨガで、引き締まった体と整ったメンタルを手に入れましょう。

●9/20(日)13:00~14:30 ●4,048円



## 身体を曲げて可動域を広く 魔法のストレッチ~前屈・股関節編~

柔軟性改善ストレッチ  
インストラクター  
大村 佳子

痛くない&効果絶大のオリジナルストレッチで、体を柔らかくしましょう。

●8/27(木)  
10:30~12:00  
●4,268円



## 太らないカラダを作る 10秒ストレッチ

ソラーレ代官山 主宰 / ボディコーディネーター  
山崎 麻央

講師の著書『10秒やせストレッチ一生太らない!気持ちよくやせる!』に沿ったメソッドを体験します。

●7/14(火)11:45~13:15  
●4,048円 教材費781円



## プライベートカラー& 骨格ライン診断レッスン<150分>

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

あなたらしい美しさや個性を引き出す「色」「形」「素材感」を提案します。(各回限定1名)

●7/6(月)①10:00~12:30 ②13:30~16:00  
●(一般)18,898円 (会員)16,698円(1回)



## 広域募集講座

お申し込み、お問い合わせは  
事業担当 ☎03-3642-4301へ

### ■西国三十三所 法話とスイーツ巡礼

【日時・講師】  
7月 4日(土)13:00~14:30 圓教寺執事長 大樹玄承  
8月22日(土)13:00~14:30 聖徳寺執事 喜多昭真  
9月26日(土)13:00~14:30 石山寺責任役員 鷺尾龍華  
【受講料】各回2,530円

### ■古美術修復入門「文化財修復よもやま話」

【日時】6月27日(土)13:00~14:30  
【講師】日本表装研究会会長 綜芸舎主宰 数田夏秋  
【受講料】12,200円

【会場】全て 読売新聞東京本社3階「新聞教室」(大手町) ※受講料は全て会員・一般とも

### ■オスマン帝国と女性~後宮(ハレム)の「女人の統治」の世界

【日時】7月25日(土)13:30~15:00  
【講師】お茶の水女子大学非常勤講師・CS放送「オスマン帝国外伝」日本語版監修 松尾有里子  
【受講料】2,750円

### ■「新しい韓国文学の楽しみ方」

【日時】9月11日(金)19:00~20:15  
【講師】(株)CUON代表、ブックカフェCHEKCORI店主 金承福  
【受講料】2,750円

## 受講のご案内



ご見学 一部講座を除き原則として20分間、無料で見学出来ます。

一日体験 本講座1回分の受講料・設備維持費で体験出来ます。指定日制や対象外の講座もあります。お電話でご予約下さい。教材費・音楽著作権使用料・保険料がかかる講座もあります。

お支払い 入会金:5,500円 ※会員証は全よみうりカルチャーで無期限有効  
65歳以上と小学生以下は無料、ただしいずれも会員証代として220円をいただきます。中高生は2,750円です。読売新聞購読の方(購読予定の方も含む)に入会時の特典があります。65歳以上で読売新聞購読の方には受講割引券1,000円分を呈呈。

受講料:前納金でお願いしています。  
入会金と受講料の初回お支払いは窓口にて現金、クレジットカードでお支払いください。2回目以降の受講手続きのお支払いは便利な銀行口座振替(自動引き落とし)をおすすめします。受講料の他に別途、設備維持費をいただきます。教材費・保険料・音楽著作権使用料がかかる講座もあります。

# 魚菜学園

自由が丘お料理学校

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-27-5 魚菜ビル3階

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7111

受付時間 10:00~18:00 土曜10:00~16:00 日・祝 休業日

公式HP 魚菜学園 Q検索 Twitter @gyosai\_cooking ~おうち時間をゆたかに~ ハートフル♥キャンペーン 8月末迄 最大10,000円OFF 対象コース 基礎・家庭・速成・チケット

### 基礎コース

和・洋・中の基本がしっかり身につきます。旬の食材を取り入れたお料理を紹介します。

【メニュー例】天ぷら・茶碗蒸し・しじみのみそ汁

●和・洋・中を織り混ぜた充実のカリキュラム  
●毎回3品のメニューを習得  
●ちょっとしたおもてなしにも

### 家庭コース

ご家庭ですぐに役立つ実践コース。定番のお惣菜に、毎回お菓子も習えるお得なコースです。

【メニュー例】カニクリームコロッケ・ガスパチョ・季節のフルーツコンポート

●ご家庭ですぐに使える定番メニューを厳選  
●毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得  
●入門からのステップアップに最適!

### 入門コース

お料理の上達に欠かせない基本をしっかりマスター! 初心者の方も丁寧に指導します。

【第1回】だしの取り方 オムレツ  
【第2回】野菜の切り方 いりどり  
【第3回】魚のおろし方 鰻フライ

●木曜10:00~、土曜13:00~  
●1か月3回10,835円  
※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要  
★他コースと同時申し込みで入学金無料!!

### マンツーマンコース

実習をメインにした個別指導で、苦手な克服。メニューはご希望に合わせてカスタマイズできます。

●火曜~土曜10:00~17:00(予約制)  
●4か月6回60分 55,209円~  
※初回のみ入学金11,000円、教材費6,600円が必要

### 男の料理教室

お料理を気軽に楽しみたい男性向けのコース。一人暮らしの方、外食中心で健康が気になる方、ご家族に手作り料理を振る舞いたい方、同じ趣味の仲間とお料理上手を目指しませんか。

●第1・3月、火、木、第2・4金、土曜  
10:00~12:00(曜日選択制)  
●3か月6回 34,826円  
※初回のみ入学金6,800円、教材費1,100円が必要

【基礎・家庭コースの授業料は共通です】  
1年48回 214,360円  
6か月24回 109,180円  
3か月12回 57,090円

【チケット制コース】.....  
お仕事や学校帰りで通いやすい予約制  
1年24回 117,100円  
6か月12回 60,050円  
3か月6回 30,525円

【速成コース】.....  
基礎、家庭を短期間で習得するコース  
6か月48回 214,360円  
3か月24回 109,180円  
※各コース初回のみ入学金11,000円、教材費6,600円が必要

一日体験 1,100円 (税込)

始めたい!と思ったら  
まずは体験してみませんか?  
持ち物:●エプロン ●バンドナ(三角布) ●筆記用具 (お1人様1回のみ、要予約)

対象コース 基礎・家庭・男の料理

### 夏の特別講座 要予約

#### 本格手ごねパン教室

パン教室conemaru(こねまる) 弘中 智子  
力を入れないオリジナルのこね方で、年間を通して色々な美味しいパンを楽しく作りましょう。

7月 トマトスリム食パン  
8月 天然酵母SOBAパン  
9月 りんごおやつパン

●7/10-8/7-9/11(金)①13:30~16:00 ②14:30~17:00  
●9,570円(3回) 材料費6,600円

#### 夏休み子どもパン教室 小学生

~やどかりコロネ~ 弘中 智子  
パン教室conemaru(こねまる) 弘中 智子  
焼き立てが楽しい!やどかり姿がユーモラスなコロネを作りましょう。

●7/26(日)10:00~12:30  
●2,970円 材料費2,200円

#### 見て楽しい! 食べて美味しい! フライパンランチ☆

魚菜学園講師 進士 絵美  
フライパン形に焼き上げたパンに、ハンバーグと夏野菜をのせて”お皿”ごと食べちゃおう!!

●8/2(日)10:30~13:00  
●3,080円 材料費770円

### 英語 de Cooking!

“今話題のヴィーガン料理”スワティ先生のモダンインドイアンfood

インドで親しまれるスパイシーな炊き込みご飯「ピリヤニ」をヴィーガン風にアレンジ。伝統的なお菓子「ラドゥ」も作ります。現代風インドヴィーガン料理で心も体もヘルシービューティーに。

Niki's kitchen 料理研究家 Swati Agarwal

●9/13(日)13:00~15:00  
●4,170円 材料費1,430円

【メニュー】  
・Vegan biryani (ヴィーガンピリヤニ)  
・Coconut rose laddu (ココナッツと薔薇のラドゥ)