

# 心温まる音楽時間

## 大人のためのバイオリン (個人30分)

東京藝術大学 大学院修了 村瀬 敬子  
楽器の選び方や楽器の持ち方等の初歩の初歩から、経験者まで経験豊富な講師が指導します。

- 第2・4火曜 17:00~20:30
- 1/9~3か月5回 23,100円
- 維持費1,540円 体験 1/9 4,950円

## 好きな歌謡曲を歌いこなそう (個人40分)

作曲家(元DEENメンバー) 宇津本 直紀  
希望の曲を歌いこなすコツや、カラオケ採点で高得点を狙うテクニックを伝授します。

- 第2・4金曜 14:00~17:00
- 1/12~3か月6回 27,500円
- 維持費1,540円 体験 1/12 5,830円

## ボサノバ・ボーカル ボサノバ・ギター弾き語り(個人40分)

ボサノバシンガー 柳沢 暁子  
ブラジル音楽のボサノバを原曲のポルトガル語で歌います。ボーカルのみもしくは、ギター弾き語りも選べます。

- 第1・3月曜 13:00~15:55
- 1/15~3か月5回 35,750円
- 維持費1,540円 体験 1/15 7,480円 教材費220円

## ギター・ウクレレを楽しもう (個人30分)

ギタリストウクレレ奏者 青木 優  
●第1・3木曜 16:00~21:00  
●1/18~3か月6回 19,800円  
維持費1,848円 体験 1/18 3,630円

## ティン・ホイッスルを奏でよう(入門)

ティンホイッスル奏者 安井 マリ  
●第2・4木曜 15:00~16:00  
●1/11~3か月5回 14,300円  
維持費1,540円 体験 3,168円

## 美しいコーラス

ソプラノ歌手 奈良 薫  
基本的な発声や呼吸法を学び、合唱の技術を高め、みんなで心を合わせて歌いましょう。

- 第1・3水曜 10:30~12:00
- 1/17~3か月5回 13,750円
- 維持費1,540円 体験 3,080円

## なつかしい日本の童謡・唱歌

武蔵野音楽大学卒 武川 真紀子  
童謡や唱歌は、みんなで歌ってこそ楽しい音楽です。身体全体を使う発声をする事で健康維持・促進にも役立ちます。

- 第1・3金曜 10:30~12:00
- 1/19~3か月5回 13,750円
- 維持費1,540円 体験 3,080円 教材費55円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

## 楽しく歌おう ボイストレーニング(個人30分)

ボイストレーナー 神谷 美郷  
●第2・4水曜 10:00~13:00  
●1/10~3か月6回 39,600円  
維持費1,848円 体験 6,930円

## ミュージカル・ソング ソロクラス

洗足学園音楽大学ミュージカルコース講師 ソプラノ 清水 菜穂子  
●第1・3・5土曜 13:00~14:30  
●1/6~3か月6回 28,380円  
維持費1,848円 体験 5,060円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

## クラシック・ヴォイストレーニングと名曲

二期生会員 和澤 康代  
講師オリジナルのヴォイストレーニングでクラシックの名曲を歌います。

- 第2・4水曜 10:30~12:00
- 1/10~3か月6回 16,500円
- 維持費1,848円 体験 6,930円

# 2024新春開運講座

## 占星術×天文 ~星空の読み解き方~

占いコーディネーター 七宮 昂  
日本プラネタリウム協会元理事長 糸賀 富美男  
前半は星空の楽しみ方など天文学の観点から解説。後半は星たちが西洋占星術ではどんな運命をもたらすのか語ります。

- 1/28(日) 14:00~16:00
- 4,268円 教材費100円

## 4大占星術で2024年の自分の運勢を占う

占い講師 高橋 るい  
「ジオマンシー、タロット数秘、星占い、吉方占」を使って占います。自分を再発見し、良い方向へ導きましょう。

- 1/16(火) 19:00~21:00
- 3,058円 教材費220円

## 手相占い (個人20分)

手相家 青木 智  
●2/1(木) 10:00~12:00  
●15:00~17:00  
●2,750円

## 九星気学 (個人45分)

東洋運勢学会会長 一樹 煌  
●1/27(土) 13:00~16:45  
●4,500円

## ムンロ王子のタロット占い (個人8分)

ハイブリッド・パフォーマンス ムンロ王子  
●1/14(日) 10:00~16:30  
●1,100円

## 大岩戸の相撲術

Office Ooiwato代表 オオイワト 上林 義之  
四股などの相撲の動きで、足腰を中心にした体の使い方を元大相撲幕内力士が紹介します。

- 2/10(土) 13:00~14:05
- 3,608円

## 般若心経 一ちよつと見方を変えてみる

宗師 加藤 朝胤  
心穏やかに過ごすためのもの見方、心の在り方を宗師の講義を通して学びましょう。

- 2/10(土) 10:30~12:00
- 3,058円

## ~みんなでタカラジェンヌになりましょう~ 憧れの宝塚メイクレッスン

元宝塚歌劇団 星組 星風 エレナ  
元タカラジェンヌ講師によるメイク講座。娘役に華麗に大変身しよう!舞台メイクにも役立ちます。

- 1/24(水) 10:00~12:00
- 3,608円 教材費550円

## プライベートカラーレッスン(90分)

NPO法人色彩生活教育協会認定 パーソナルカラーアナリスト 森岡 優子  
カラー診断で、四季それぞれに似合うあなたの色を見つけてください。(限定2名)

- 1/23(火) 10:00~11:30
- 12:00~13:30
- 15,708円(会員13,508円)

## つながる そなえる 認知症 九品あんしんすこやかセンター スタッフ

認知症でも暮らしやすい地域のために、新しいイメージを知ることから始めてみましょう。

- 2/2(金) 13:00~14:30
- 無料

## ~子どもの自己肯定感高める魔法の撮影術~ 家族のしあわせカメラ

写真家 ババカメラ 年少~小6/親子  
ステキな子ども写真が撮れない。悩めるパパママが簡単にインスタ映え写真が撮れるようになります。

- 2/4(日) 10:00~11:30
- 3,828円

## 一条もんこの「魚ビリヤニ」& 「豆とトマトのカレー」

スパイス料理研究家 一条 もんこ  
青魚を使い、フラパンで手軽に作る「魚ビリヤニ」(インドの焼き込みご飯)と作り置きに最適な「豆とトマトのカレー」をデモ形式で紹介。

- 2/4(日) 10:30~12:00
- 2,970円 教材費880円

## 韓国本場のコチュジャン作り

韓国料理研究家(韓国ドラマ食堂)著者 本田 朋美  
韓国から取り寄せた味噌玉の粉を使ってコチュジャンを作ります。ウッケジャンとナムルの試食も。

- 2/18(日) 10:30~12:30
- 4,180円 教材費2,680円

## わが家の手作り玄米みそ

みそソムリエ 蔵田 みどり  
230年の伝統ある高品質な麹で仕込み、なめらかで優しい味わいの玄米みそを作ります。(2.6kgお持ち帰り)

- 1/28(日) 10:30~12:00
- 3,055円 教材費3,000円

## アナンサーに学ぶ「伝わる話し方」

フリーアナウンサー 小沢 尚美  
長年アナウンサーとして活動している講師が発声練習や、原稿を読む練習を通じて、人に伝わる話し方のコツを指導します。

- 2/11(祝・日) 10:30~12:00
- 3,608円 教材費100円

# 2024年1月期 よろこび・楽しみ 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D、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 (土曜10:00~19:00 日曜10:00~15:00)

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。

まなび いっぱい ホームページで検索 SNSで発信中 フォローはこちら

## ~華やかなインド映画の世界へ~ 魅惑のハリウッドダンス(入門)

インド舞踊家 MIYABI  
国際的に注目されているインド映画の世界に飛び込み、楽しみながらさらさらとした美しいBODYを手に入れましょう。

- 第1・3月曜 19:30~20:45
- 1/15~3か月6回 17,820円
- 維持費1,716円 体験 1/15 3,278円

## 2時間で描ける色鉛筆画

イラストレーター オガワヒロシ  
身近な題材である色鉛筆、手軽でありながら豊かな表現が得意で、様々なモチーフの描画に適しています。色鉛筆で静物や風景など色々な絵を描いてみませんか。講師の下ごつき。

- 第3日曜 13:00~15:00
- 1/21~3か月3回 9,900円
- 維持費858円 体験 1/21 3,586円 教材費330円

## 本当は教えたくない! 美味しい東京のパン屋さん情報

パンマニア パンくん  
パン屋巡り歴11年、累計3,500回以上を食べてきたパンくんオスメの「ここに行けば間違いない」のパン屋さん情報を楽しく紹介します。お土産付き。

- 1/27(土) 13:00~14:30
- 4,048円 教材費990円

## Lasagna alla Bolognese アンジェロさんのボローニャ風ラザーニャ

パッパボンジェロ オーナーシェフ アンジェロ・コツツォーリ  
じっくり煮込んだミートソースとベシャメルソースを使ったラザーニャを伝授。手打ちのラザーニャ生地&イタリア版リゾットの焼きタルトの作り方もデモ形式で紹介いたします。

- 3/13(水) 14:00~16:30
- 3,685円 教材費3,300円

## Valentine from パリ Matthieu PINSON直伝 本格トリュフチョコレート

Numero 5 Paris オナーシェフパティシエ マチュー・パンソン  
宝石のような美しいトリュフチョコレートの作り方を実習形式で紹介いたします。(5個持ち帰り)

- 2/11(祝・日) 11:00~13:00
- 4,730円 教材費2,000円

## ~脳は何歳からでも鍛えられる! 楽しく認知症予防~ クイズで脳トレ!

放送作家、認知症助産士 新田 英生  
人気クイズ番組「マジカル頭脳パワー!」を手掛けた放送作家が送るクイズ講座です。知識不要のクイズでテレビ番組を見る感覚で楽しく脳トレできます。

- 第1・3木曜 15:00~16:00
- 2/1~3か月4回 13,200円
- 維持費1,144円 無料体験説明会(要予約) 1/18

## たのしい手話ダンス

NPO法人 手話ダンスYOU&認定講師 内田 佳子  
年齢や経験は問わず、手話の学習と適度な全身運動をリズムに合わせて楽しめます。

- 第1・3月曜 13:30~15:00
- 1/15~3か月6回 19,800円
- 維持費1,716円 体験 1/15 3,608円

## 大人のためのポーセラーツ

白磁を自由に彩ってあなただけの食器を作る「ポーセラーツ」を楽しみましょう。

- 第2水曜 13:00~15:30
- 1/10~3か月3回 9,900円
- 維持費858円 体験 1/10 3,586円 教材費別途

## ~上品な大人のアクセサリ~ はじめてのグルーデコジュエリー

グルーデコジュエリー講師 中山 郁美  
粘土で作るグルーを使って華やかなキラキラ輝く大人アクセサリを作ってみませんか。

- 第2金曜 18:30~20:00
- 1/12~3か月3回 8,250円
- 維持費858円

# 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)

## ~蜜蝋で作るフラワーキャンドル~ 憧れの香燭のキャンドル

キャンドルアーティスト 佐川 かおる  
特別な日やプレゼントにぴったりな、灯りのキャンドル。灯すとゆっくり香燭の香りが広がります。

- 2/3(土) 10:00~12:30
- 3,058円 教材費2,530円

## 羊毛フェルトで作る 2024年干支「辰年」

atelier KC主宰 佐藤 有紀子  
2024年は辰年。辰とは龍のことで「運氣上昇」アイテムです。新たな年の始まりに縁起の良い作品を作りましょう。

- 12/16(土) 13:00~16:00
- 4,213円 教材費2,200円

## 桜盆栽づくり

盆栽教室主宰 岸本 千絵  
盆栽をライフスタイルに取り入れて、日本の四季をご自宅で楽しませんか? 緑の空間を癒しのひとときを。

- 2/19(月) 10:30~12:00
- 3,388円 教材費6,600円

## 今日からできるハンドケア

プライベートネイルサロン「CUIRE」オーナー 青柳 ひろみ  
美しい手は心軽やかにします。本格的なハンドケアを覚えて、手を美しく守りましょう!

- 2/22(水) 14:00~15:30
- 3,608円 教材費1,100円

## 爪をきれいに守る ジェルネイル

シンプルなジェルネイルでオシャレを楽しみつつ、爪を大切に保護していきます。

- 3/7(木) 12:00~13:30
- 13:45~15:15
- 4,510円 教材費3,850円

## ~生クリームで簡単デコレーション~ バレンタインにハートのフラワーケーキ

Sakura bloom sweets主宰 長嶋 清美  
生クリームの扱い方を基礎から身に付け、美しく繊細なデコレーションの技術を学びましょう。

- 1/31(水) 13:30~16:00
- 5,500円 教材費5,500円

## 爪をきれいに守る ジェルネイル

シンプルなジェルネイルでオシャレを楽しみつつ、爪を大切に保護していきます。

- 3/7(木) 12:00~13:30
- 13:45~15:15
- 4,510円 教材費3,850円

## 古木明美の紙バンドで作るマルシェバッグM

監督・作る工程主宰 古木 明美  
同席講師 山田 成子  
自慢したくなるマルシェバッグ。耐久性に優れ、実用的で飽きのこないデザインを2回で制作します。(大きさ18cm x 11cm x 30cm 持ち手を含む)

- 1/29・2/5(月) 10:00~12:00
- 7,216円(2回) 教材費2,750円

## ピンチで手早く作り帯

装束作法の専門家 常澤 千英美  
装束作法の専門家 常澤 千英美  
ピンチ(留め具)を使って、手早く簡単なお太鼓の結び方を、マスターしましょう。

- 2/13(火) 10:30~12:30
- 3,058円

## レクリエーション介護士2級

日本ケアリハビリテーション協会認定講師 柴田 智恵子  
高齢者施設でのレクリエーションやボランティアにも即活用できます。全日程終了後の認定試験に合格すると、レクリエーション介護士2級資格が取得できます。

- 2/24・3/23(土) 10:00~17:00
- 21,296円(2回) 教材費15,000円

## 殺陣と舞の演武で日本の所作を学ぶ

林流総合芸術 最高師範 山野 亜紀(女 邦史明)  
数々の時代劇作品を支えた名殺陣師・林邦史明氏が唯一認められた殺陣師による指導で、魅せる刀捌き、日本伝統の所作を体感します。

- 1/28(日) 15:00~16:30
- 3,058円 教材費110円

## イライラ指示出しママから卒業

言葉がけコーチ 島谷 留美  
「うさい」と言われた日がチャンス。子どもが自分で考え始める魔法の言葉かけをワーク形式で学びます。

- 12/24(日) 10:00~12:00
- 3,608円 教材費330円

## ハ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イらしいデザインを表現します。

- 2/26(月)・2/29(木) 10:30~12:30
- 3/4(月) 10:00~12:00
- 3,058円(会員2,728円)(1回) 教材費3,400円

## アナウンサーに学ぶ「伝わる話し方」

フリーアナウンサー 小沢 尚美  
長年アナウンサーとして活動している講師が発声練習や、原稿を読む練習を通じて、人に伝わる話し方のコツを指導します。

- 2/11(祝・日) 10:30~12:00
- 3,608円 教材費100円

## わが家の手作り玄米みそ

みそソムリエ 蔵田 みどり  
230年の伝統ある高品質な麹で仕込み、なめらかで優しい味わいの玄米みそを作ります。(2.6kgお持ち帰り)

- 1/28(日) 10:30~12:00
- 3,055円 教材費3,000円