

よみカル **おうちで学べるオンライン講座** 裏面にも
ONLINE Zoom 開催日時に参加 動画 期間中いつでも視聴可能

脳神経内科医が解き明かす 画家たちの長寿とイキイキ人生のコツ
 一流の画家はなぜ長寿なのか
 脳神経内科医が解き明かす 画家たちの長寿とイキイキ人生のコツ
 講師 脳神経内科医 霜田 里絵
 【動画配信期間】3/10～4/30
 【受講料】2,200円
 講師の著作「一流の画家はなぜ長寿なのか」(サンパワ出版・新刊)

古今の画家たち 長命の秘訣は？
 北斎は89歳、東山魁夷は90歳、ピカソは91歳、シャガールは97歳。古今東西の名だたる画家たちは総じて長寿の傾向があつた。かつ晩年まで精力的に作品を描き続けた。脳神経内科医の霜田里絵さん。身体（からだ）の司令塔の役割を果たす「脳」を科学的に医師の立場からなぜ彼らは長寿なのか？と素朴な疑問を持ちました。彼らの生涯を学ぶうちに、長寿のためには、身体を健康に保つために必要な、栄養を摂る

たのしい小鼓 (30分個人) **New**
 幸楽小鼓 住駒 充彦
 「能」の中で、音楽を担当する楽器です。礼儀作法から始まり、小鼓の持ち方、音の出し方。「能」に合わせた打奏法を教えます。鼓は講師のものを使います。一コマ30分。
 ■第2・4日曜16:00～20:00
 ■6月12日38,940円 4/15スタート
 ■事前体験会3/22 (月) 1,100円

月1回はじめての小筆 **New**
 読書法会幹事、書道書道史学会会員 中上 智美
 実用はもちろん、四季折々の言葉を書き、お部屋に飾ることで、これら作品にもチャレンジ。これら作品には、基礎から学び直したい人にとつたり、の講座です。
 ■第3火曜11:00～12:30
 ■3月4日2回7,040円
 ■5/18スタート
 ■事前体験会4/20 (火) 1,100円

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、細心の注意を払って講座を運営します。

- ◆受付前に検温器を設置します。
- ◆スタッフは出勤前に検温し、マスクを着用します。
- ◆講座中も教室の扉を開けるなどし、換気をよくします。
- ◆講座前後の手洗いを励行し、教室内でもマスク着用を。
- ◆人と人の間隔は十分に空けてください。
- ◆風邪の症状がある方や体調に不安がある方は受講をお控えください。

よみうりカルチャー

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。

広域募集講座 お申し込み、お問い合わせは ☎03-3642-4301

手帳を開いて運を開く！
 時間を増やす手帳術
 「マツコの知らない世界」にも出演した手帳評論家、手帳で自由に使える時間を増やす方法を教えます。仕事効率化し、プライベートも充実、やりたいことをやる時間を生み出す手帳活用をマスター。待ち時間も退屈も減らして時間を有効活用しましょう。
 【日 時】3/30 (火) 18:30～20:00
 【会 場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」
 【講 師】手帳評論家・デジタリスト 館神 龍彦
 【受講料】会員3,300円、一般3,850円

「魯肉飯のさえずり」出版記念「<台湾>のイメージに抗って」
 片言の日本語に台湾の言葉が混ざって話をする時に、思えば、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、台湾と日本のさまざまな母の心の痛みをつづった長編。「ふつ」とは何か。マイノリティ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】3/27 (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・一般ともに2,530円

事前レクチャー付き観劇
 国立劇場3月歌舞伎「時今也桔梗旗揚」
 観劇の前に、見どころや歌舞伎のこぼれ話など、公演をより一層お楽しみいただけるレクチャーが付きのお得な講座です。
 【日 時】3/26 (金) 事前レクチャー10:00 (約30分)・開演11:00
 【会 場】国立劇場 (半蔵門)
 【出演予定】尾上 菊之助 ほか
 【受講料】会員8,000円、一般8,500円 (1等席チケット付き)

水墨画 **New**
 近代水墨画会理事 盛 一 枝
 水と墨、筆と紙が織りなす繊細な美しさを生み出します。季節の花や風景、人物や静物まで、幅広いものをモチーフに。墨の濃淡でいかに質感や雰囲気表現するか。その奥深さをぜひ味わってください。
 ■第2・4日曜 13:00～15:00
 ■3月6日19,470円
 ■事前体験会4/9 (金) 1,100円

大人の鍵盤ハーモニカ&ケンハモ健康法 **New**
 SUZUKIケンハモ認定講師 高橋 やよい
 鍵盤ハーモニカ(ケンハモ)は、学校での音楽教育に使用されている楽器です。子どもの楽器とのイメージがある「ケンハモ」ですが、実は大人にとっても魅力的な楽器です。吹き口から入る息の強弱や抑揚などをコントロール。するといつの間にか「腹式呼吸」が身につきます。また、息と鍵盤を押す2つの行動を同時に意識して演奏することで脳の活性化にもつながり、「音楽を楽しみながら健康になる」と各種メディアでも注目されています。健康面に加え、豊かな音楽表現を楽しむことができるのも魅力。一音一音に込める個性がにじみこころ、著名なアーティストもステージに取り入れています。
 レッスンでは童謡や歌謡曲まで幅広く。楽譜を読めなくても大丈夫です。音楽を楽しみながらアンチエイジング習慣をはじめましょう。お子さまやお孫さまとのセッションも楽しいですよ。
 ■第2・4日曜10:30～12:00
 ■3月6日21,450円 4/9スタート
 ■事前体験会3/26 (金) 1,100円 吹き口代 (500円) 別

ちよっぴり イベント
 漢字書道作品展 3/29 (月)～31 (水)
 「漢字書道・経験者」(小林千早講師 第1・3火曜10:15～)と「漢字書道・入門」(富永翠星講師 第2・4日曜10:15～)の講師受講者の作品約30点が並ぶ合同展。観覧無料。10:00～20:00 (最終日は17:00) まで。

講座の詳細、受講予約はウェブでもどうぞ！ **よみうりカルチャー 柏** **検索**

チラシの見方

- New** この春から新しく始める講座
- 開講中** 現在開かれていて途中からお入りいただける講座
- 公開** 会員でない方も受講いただける講座 (一部会員割引あり)

(例) 第1・3日曜13:00～ 3月6日16,200円
 =講座が毎月1と3の両日曜の13:00から開かれていて、3月の間に6回の講座日があり6回分の受講料が16,200円

入会金とお支払いのご案内

- ▽入会金は5,500円で、会員資格は生涯有効です。
- ▽65歳以上 (4月から70歳以上) と小学生以下のお子様は入会金無料です。
- ▽小学生以下を除く入会金無料の対象者で、読売新聞購読、または購読予定の方に受講料割引券1,000円分を進呈します。
- ▽受講料のほか維持費がかかります。教材費、保険料等が必要な講座もあります。
- ▽維持費は、講座1回あたり385～440円です。新型コロナウイルス感染防止に必要な消耗品類の調達、オンライン受講環境の整備、野外講座の運営、施設や道具の修繕などにあてて費用です。
- ▽表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。
- ▽入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。窓口では現金かクレジットカード一括払い、ホームページではクレジットカード一括払いをご利用いただけます。2期目以降の受講継続のお支払いは、銀行口座振替 (自動引落し) をご利用できます。

読売・日本テレビ文化センター 柏駅「ビックカメラ」が入るビル8F

よみうりカルチャー 柏

駅ビル! 駅近! 習い事
 1都4県に教室
 オンライン講座も

04-7164-3151
 2021年4月期

「花の水彩画」はじめてませんか? **New**
 洋画家、日本芸術家連盟会員 渡辺 三絵子
 基礎デッサン、線描デッサン、透明水彩の技法、構図の作りか、遠近法を学びながら、自分の感じるままに花を描けるよう。まずは講師作成の塗り絵 (下絵) で絵の具の着彩を体験。花びら・葉の描き方を学びながら作画のコツを身につけましょう。
 ■第1・3木曜10:10～12:10
 ■3月5日17,875円 4/15スタート
 ■事前体験会4/1 (木) 1,100円 1,500円

デジカメ写真教室 **New**
 日本写真作家協会会員 小金 秀夫
 センズの良い写真を撮るための月に2回の教室です。近郊に出かけ撮影実習をし、翌週は教室、撮影作品の講評と次回撮影会の役割を紹介し、撮影技術を磨いていきます。
 ■第2・4日曜10:30～12:00 ■3月6日20,130円
 ■事前体験会4/11 (日) 1,100円

Baleton (バレトン) ～体幹を鍛えて美しい姿勢に～ **New**
 バレトンソールシネシス インストラクター 小堀 彩子
 「バレトン」とはバレエ (Ballet) と、調子という意味のトーン (tone) を組み合わせた造語。「バレエ」[ヨガ] [フィットネス] の3つの要素を組み合わせ健康プログラムです。美しい姿勢を作り、柔軟性や持続力の向上、シェイプアップ効果や「転倒予防」にも。無理なく筋力トレーニングをすることで、日々の生活に必要な基礎体力維持・向上に役立ちます。
 ■第1・3・5火曜10:15～11:15
 ■3月5日16,225円 4/20スタート
 ■事前体験会4/6 (火) 1,100円

・別途維持費、講座によって教材費などがかかります
 ・申し込みの人数が少ない場合、開講できないことがあります

こんな時代だからこそ光る、日本人のこころ

「万葉集」入門 **New**
 元読売新聞東京本社、元高等学校教諭 上平 光孝
 紹介の歌は、持統天皇の御製です。香具山 (奈良県橿原市) の新緑と純白の衣とのコントラストが目にと浮かばうよう。とてもおもしろく、さわやかな印象を残します。
 万葉集は、奈良時代末期に成立されたとされる日本最古の和歌集。天皇から庶民に至るまで、幅広い階層の歌が4500余り収められていて、元号「令和」の典拠となった歌もそのうちの一つです。紹介の歌のように、日本人の心の原点ともいえるべき抒情性豊かな歌が多く見られます。
 講座では、時代区分 (第一期から四期) に沿って、現代の「パート」の主な歌人を取り上げ、万葉集を初めて学ぶ方にもわかりやすく読み進めます。
 ■第2・4火曜10:30～12:00
 ■3月6日20,460円 4/14スタート
 ■事前体験会4/7 (水) 1,100円

春過ぎて夏きたるらし 白妙の衣はしたり 天の香具山
 (現代語訳) 春が過ぎて夏がやって来たようですね。真っ白な衣が千してありますね。天の香具山に。

カルトナージュ **New**
 cocoohouseカルトナージュ認定講師 島崎 康子
 フランスの伝統クラフト。カルトナージュ (厚紙) を組み立てて布や紙で覆い、実用や装飾性を作り出す。
 ■第2金曜10:15～12:15
 ■6月5日18,425円
 ■4/9スタート
 ■事前体験会3/12 (金) 1,100円 1,500円

羊毛フェルトで作る かわいい雑貨・小物 **New**
 アトリエNATU 部 (しとみ) 恵理子
 ふわふわという羊毛を「初めの方でも「かぎ針」の持ち方から始めるので安心です。ニット雑貨やぬいぐるみなど、かわいい雑貨や小物を作ります。
 ■第2・4土曜 10:15～12:15
 ■3月4日16,500円
 ■4/7スタート
 ■事前体験会4/10 (土) 4,532円 1,000円

歴史上のすごい人物を学ぶ **New**
 歴史人物像研究家 鈴木 貞夫
 歴史上の人物の素顔に迫ります。古今の偉人から得られる教訓や失敗は現代でも役立ちます。これらを生かすヒントにも。4月は平清盛。5月は源頼朝を取り上げます。
 ■第1水曜10:15～11:45 4/7スタート
 ■6月6日21,120円

かわいいミニチュアフード **New**
 日本ミニチュアフード協会認定講師 豊田 恵美
 樹脂粘土で指先大のスイーツや井ものを作ります。粘土の扱い方から、アイデアを生かした作品づくりまでを学びます。基礎課程6回+応用課程6回、計12回終了で資格取得にもチャレンジできます。
 ■第1・3日曜10:15～12:15
 ■3月6日21,120円 4/4スタート
 ■6月6日18,700円 (道具代含む)

大人のクラシックバレエ **New**
 日本バレエ協会会員 山下 仁美
 バレエの気品あふれるアカデミックな動きを身につけるために、一つ一つの動き「バ」の仕組みや筋肉の動き方などの説明を丁寧に、目指すは立ち姿や歩き姿など美しく健康的な体。緊張感を持ってレッスンを進めます。
 ■金曜18:45～20:00
 ■3月4日33,275円
 ■事前体験会3/19 (金) 1,100円 4/9スタート

土曜短歌実作 (米川教室) **New**
 「かりん」編集委員、現代歌人協会会員 米川 千嘉子
 実作を通してのびのびと自分の言葉を探ると同時に、教室での仲間同士での作品講評や近代・現代の短歌にふれて鑑賞の力を蓄えます。大人気のためクラスを増設しました。
 ■第3土曜10:15～12:15 4/17スタート
 ■6月6日21,120円

・別途維持費、講座によって教材費などがかかります
 ・申し込みの人数が少ない場合、開講できないことがあります

カサハラ式「健康寿命」を延ばす講座 **New**
[足・ひざ・腰・首] 足から未病対策
 カサハラフットケア整体専属講師 関野 ひろゆき
 体の土台である「足裏」から、全身を重力とのバランスで整えます。自然と正しい歩行が促され、姿勢が良くなることで「足・ひざ・腰・首」の痛みや不調状態である「未病」の改善を目指します。
 ■第2金曜14:30～16:00 3,960円
 ■3月4日10,560円 4/9スタート

はじめてのござん刺し **New**
 MITTSU DO MADENIデザイナー 藤本 真紀子
 青森生まれ。今も息づく伝統工芸です。古典模様「モドコ」を大事にしながら現代らしい色とバリエーションをアレンジ。コースターや小物入れなどを仕立て生活の中で役立ちます。
 ■第4土曜10:30～12:30
 ■6月6日21,120円 4/24スタート
 ■事前体験会3/27 (土) 1,100円 1,000円

茶道・表千家 **New**
 表千家教授 井上 宗幸
 四季折々の趣の中に安らぎを感じ、主客ともに互いを思いやる心を育む。茶の湯は奥深い世界です。お点前(てまえ)の稽古を積んでいくことで、自分の中の視野を広げていくこともつながらります。まずはお気軽にご参加。
 ■第2日曜10:15～13:15 ■6月6日19,140円 ■事前体験会4/11 (日) 1,100円

韓国歴史ドラマの主人公から学ぶ やさしい韓国の歴史 (古代) **New**
 国学院大学講師 鈴木 英夫
 1年をかけて古代から現代まで。ドラマで描かれる、高麗麗初代王「朱蒙 (ちゅもん)」や19代王「広開土王」など、高句麗・百濟・新羅の歴史ドラマの主人公の素顔を探りつつ韓国史を解説します。
 ■第2・4木曜16:00～17:30
 ■3月6日20,130円 4/8スタート

あみぐるみ&クロッシェ雑貨 **New**
 エルタデザイン主宰 武田 浩子
 初めての方でも「かぎ針」の持ち方から始めるので安心です。ニット雑貨やぬいぐるみなど、かわいい雑貨や小物を作ります。100種類以上のキットからお好きなものを選んで制作。あみぐるみ技能認定資格を取得できる講座です。
 ■第1・3火曜10:30～12:30
 ■3月4日16,500円
 ■4/7スタート
 ■事前体験会3/16 (火) 1,500円から

新舞踊片岡流 歌謡曲・演歌で踊ろう (個人レッスン) **New**
 片岡流舞の会会長 片岡 圭介
 歩き方や扇子使いなど、日本の伝統文化である舞踊を気軽に身につけて、楽しむクラスです。気取った舞踊が手ほどき、使用する曲は、名曲の歌謡曲や演歌など。体が自然と動き出します。
 ■第1・3・5火曜13:00～14:30 コマ30分
 ■3月6日20,130円 4/6スタート
 ■事前体験会3/16 (火) 1,100円

大人のクラシックバレエ **New**
 日本バレエ協会会員 山下 仁美
 バレエの気品あふれるアカデミックな動きを身につけるために、一つ一つの動き「バ」の仕組みや筋肉の動き方などの説明を丁寧に、目指すは立ち姿や歩き姿など美しく健康的な体。緊張感を持ってレッスンを進めます。
 ■金曜18:45～20:00
 ■3月4日33,275円
 ■事前体験会3/19 (金) 1,100円 4/9スタート

やすらぎの陶芸 **New**
 陶芸家 国画会工芸部会友 井口 峰幸
 初心者を対象に道具の使い方のいろから始め、たたら作り、玉作り、組作りなど、手びねり技法を習得しながら、湯呑み、茶碗、鉢などの食器づくりから始めます。練り込み、色化粧、象嵌 (ぞうかん)、三島、下絵付け (染付) といった、専門的な装飾技法も指導します。
 ■第1・3木曜 13:00～15:00
 ■3月4日19,250円
 ■4/15スタート
 ■作品鑑賞会&事前説明会 4/1 (木) 参加費無料・要予約

土曜短歌実作 (米川教室) **New**
 「かりん」編集委員、現代歌人協会会員 米川 千嘉子
 実作を通してのびのびと自分の言葉を探ると同時に、教室での仲間同士での作品講評や近代・現代の短歌にふれて鑑賞の力を蓄えます。大人気のためクラスを増設しました。
 ■第3土曜10:15～12:15 4/17スタート
 ■6月6日21,120円

・別途維持費、講座によって教材費などがかかります
 ・申し込みの人数が少ない場合、開講できないことがあります

カサハラ式「健康寿命」を延ばす講座 **New**
[足・ひざ・腰・首] 足から未病対策
 カサハラフットケア整体専属講師 関野 ひろゆき
 体の土台である「足裏」から、全身を重力とのバランスで整えます。自然と正しい歩行が促され、姿勢が良くなることで「足・ひざ・腰・首」の痛みや不調状態である「未病」の改善を目指します。
 ■第2金曜14:30～16:00 3,960円
 ■3月4日10,560円 4/9スタート

はじめてのござん刺し **New**
 MITTSU DO MADENIデザイナー 藤本 真紀子
 青森生まれ。今も息づく伝統工芸です。古典模様「モドコ」を大事にしながら現代らしい色とバリエーションをアレンジ。コースターや小物入れなどを仕立て生活の中で役立ちます。
 ■第4土曜10:30～12:30
 ■6月6日21,120円 4/24スタート
 ■事前体験会3/27 (土) 1,100円 1,000円

茶道・表千家 **New**
 表千家教授 井上 宗幸
 四季折々の趣の中に安らぎを感じ、主客ともに互いを思いやる心を育む。茶の湯は奥深い世界です。お点前(てまえ)の稽古を積んでいくことで、自分の中の視野を広げていくこともつながらります。まずはお気軽にご参加。
 ■第2日曜10:15～13:15 ■6月6日19,140円 ■事前体験会4/11 (日) 1,100円

韓国歴史ドラマの主人公から学ぶ やさしい韓国の歴史 (古代) **New**
 国学院大学講師 鈴木 英夫
 1年をかけて古代から現代まで。ドラマで描かれる、高麗麗初代王「朱蒙 (ちゅもん)」や19代王「広開土王」など、高句麗・百濟・新羅の歴史ドラマの主人公の素顔を探りつつ韓国史を解説します。
 ■第2・4木曜16:00～17:30
 ■3月6日20,130円 4/8スタート

あみぐるみ&クロッシェ雑貨 **New**
 エルタデザイン主宰 武田 浩子
 初めての方でも「かぎ針」の持ち方から始めるので安心です。ニット雑貨やぬいぐるみなど、かわいい雑貨や小物を作ります。100種類以上のキットからお好きなものを選んで制作。あみぐるみ技能認定資格を取得できる講座です。
 ■第1・3火曜10:30～12:30
 ■3月4日16,500円
 ■4/7スタート
 ■事前体験会3/16 (火) 1,500円から

歴史上のすごい人物を学ぶ **New**
 歴史人物像研究家 鈴木 貞夫
 歴史上の人物の素顔に迫ります。古今の偉人から得られる教訓や失敗は現代でも役立ちます。これらを生かすヒントにも。4月は平清盛。5月は源頼朝を取り上げます。
 ■第1水曜10:15～11:45 4/7スタート
 ■6月6日21,120円