よみカル ONLINE

おうちで学べるオンライン講座

裏面にも

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

動画
銀座内科・神経内科クリニック院長
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」(サンパウロ出版・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り、かつ晩年まで精力的に作品を描き続けました。

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」を科学する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、長寿のためには、身体を健康に保つために必要な、栄養を摂取や運動をするといった努力のほかに「どのような生き方をするか」が大切なのだということに気がついたそうです。

講座（動画）では、脳神経内科医が画家たちの生き方から導き出した「脳の上手な使い方＝活性法」と、長寿へとつながる「心のあり方」を紹介し、感性豊かに人生を楽しく過ごすために必要な知恵とヒントを明かします。

月に2回のテーブル煎茶道

愛茗流煎茶道四世家元　木村 幽亭

江戸時代中期には急須でお茶を入れるという煎茶法が世間に広まり、現在に続きます。講座では、玉露のお茶を中心に、季節に合わせて、お湯の温度や量によって、いろいろな飲み方を味わっていただきます。
■第1・3土曜10:30～12:30
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

バイオリンの生演奏で楽しいクラシック音楽の魅力を探る

元読売日本交響楽団バイオリニスト　立林 勉

講師のバイオリン演奏を楽しみながら、クラシックの魅力に迫ります。オーケストラや作曲家について、楽曲の解説、楽器の歴史など、内容盛りだくさんの講座です。
■第4木曜13:00～14:30
■3か月3回13,200円
★無料見学OK・体験随時

覚える！ 子どもの書道・硬筆

東京書芸協会総師範　塚原 月華

文部科学省学習指導要領にのっとり、くせのない美しい文字を毛筆・鉛筆で練習します。美しい文字は一生の宝物です。
［幼稚園児］
■第1・3金曜16:00～16:30
■3か月6回11,220円
［小学生］
■第1・3金曜17:00～18:00
■3か月6回15,840円
★無料見学OK・体験随時（両クラスとも）

楽しく書けるエッセイ入門

木村治美エッセイストグループ所属　川村 美智子

自分の心に響いた印象的なことを「好きな言葉」で楽しく綴ります。文章を紡ぐために必要なことや、相手に思いを伝えるコツなどを学んでいきます。
■第1火曜13:00～14:30
■6か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

川村先生の書下ろし作品が読める！
タイトルは「シニア女子会」。心がほっこりする作品です。よみカル柏ホームページで紹介中。二次元コードから

お国自慢の民謡を唄う

民謡歌手　青木 由起子

ふるさとの風土や名物などを唄う民謡。代々歌い継がれてきた曲には私たちの心をほっとさせてくれる力が。民謡ならではの発声法やリズムから学び始めます。
■第1・3火曜10:15～11:45
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

端唄根岸のお三味線

三味線は無料レンタル！
手ぶらで参加できます

三味線根岸の皆さん。悦弥先生（中央）、富弥先生（右）、ひさ弥先生（左）

都々逸・俗曲入門

■第1・3水曜15:00～16:00
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

三味線の手ほどき

■第2・4金曜12:30～14:00
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

楽しい三味線教室（個人）

■第2・4日曜14:30～16:30
■3か月6回24,090円　一コマ30分
★無料見学OK・体験随時

おしゃれかわいい フルーツカービング&ソープカービング

日本カービング普及協会認定校
「アトリエBe Free」主宰　横山 知枝

カービングナイフで身近な野菜・果物や化粧石けんを切り出すタイの伝統工芸。趣味として楽しむ「ホビー」と資格取得を目指す「検定」の2クラス。
■第4火曜10:15～12:00
（両クラス合同）
■6か月6回　ホビー＝21,120円
検定＝23,100円
★無料見学OK・体験随時

子どもの絵画造形教室

風の子ども絵画教室・童画家　柳田 牧

小学生を対象に、創造力を伸びやかに広げます。自分で考えて感じることができる子に。そしてそれを精一杯表現できる子になることが目標です。
■第2・4日曜10:15～11:45
■3か月6回18,480円
★無料見学OK・体験随時

てん刻・てん書

読売書法会理事　荒居 凌雲

自分の好きな言葉や漢字を石に刻みます。道具代など多少お金がかかりますが、教養高い大人に適した、一生の趣味として続ける価値がある講座です。
■第1・3月曜15:30～17:30
■3か月6回20,130円
★無料見学OK・体験随時

カリグラフィー

カリグラファーズ・ギルド会員　長山 尚美

気品ある美しさを表現する西洋の装飾文字。「アルファベットの書道」とも言われます。手紙やメッセージカードなどをおしゃれに彩りましょう。
■第1・3土曜15:15～17:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

楽しい筆ペン・ボールペン字

読売書法会幹事・新書派協会講師　小林 瑞苑

日常必要となる慶弔時の書式、年賀状や暑中見舞いや手紙文など。少しでも美しい文字が書けるように練習を重ねます。
■第2・4木曜
10:15～12:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

漢字書道入門

読売書法会常任総務　星 弘道
読売書法会幹事　富永 翠星

初心者は楷書、行書から。墨の香りの中で心を静めて筆を持ち、文字をていねいに書く喜びを実感しましょう。
■第2・4月曜10:15～12:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

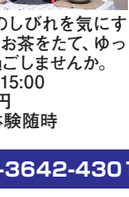
苔玉と草花盆栽

なづかりオーガニックファーム主宰　かさはら えつこ

季節の変化を教えてくれる植物や苔の美しさ。こんな時代だからこそ、「心なごむオアシス」を作りましょう。日々のお手入れ方法も学びます。
■第3木曜10:15～12:15
■6か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

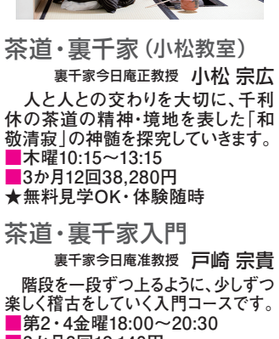
ハーブのある楽しい暮らし

ハーブ研究家　桐原 春子



「知識ゼロからの食べる庭づくり」（幻冬舎）など多くの著作を持つ講師が、体の健康や心のリラックスを目的とした「ハーブのある暮らし」を毎月提案します。
■第1木曜13:00～14:45
■6か月6回23,430円
★無料見学OK・体験随時

茶の湯で育む豊かな心



茶道・裏千家（小松教室）

裏千家今日庵正教授　小松 宗広

人と人との交わりを大切に、千利休の茶道の精神・境地を表した「和敬清寂」の神髄を探究していきます。
■木曜10:15～13:15
■3か月12回38,280円
★無料見学OK・体験随時

茶道・裏千家入門

裏千家今日庵准教授　戸崎 宗貴

階段を一段ずつ上るように、少しずつ楽しく稽古をしていく入門コースです。
■第2・4金曜18:00～20:30
■3か月6回19,140円
★無料見学OK・体験随時

裏千家茶道立礼式

裏千家インターナショナルアソシエーション
中島 宗津

立礼は明治のころ、海外から来訪者のために考案されたイス・テーブル式のお点前です。足のしびれを気にすることなく、一服のお茶をたて、ゆったりとひとときを過ごしませんか。
■第4月曜13:30～15:00
■3か月3回9,900円
★無料見学OK・体験随時

広域募集講座

お申し込み、お問い合わせは ☎03-3642-4301

西国三十三所 法話とスイーツ巡礼

西国三十三所とは、近畿圏や岐阜の観音霊場をめぐる、日本で最も古くからあるといわれる聖地巡礼です。お寺から講師をお招きし、寺の成り立ちや、所蔵している観音さまの話をうかがいます。また、多くの人に親しんでもらうために西国三十三所で実施している「スイーツ巡礼」の取り組みも紹介します。
【日　時】5/29（土）13:00～14:30
【会　場】読売新聞東京本社3階
「新聞教室」
【講　師】三井寺（滋賀）執事長　福家紀明
【受講料】会員2,750円、一般3,300円

事前レクチャー付き観劇 明治座「水森かおり公演」

水森かおり

ご当地ソングの女王が2年ぶりに明治座に帰ってくる！　第1部お芝居、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】6/24（木）
事前レクチャー10:15（約30分）／開演11:00予定
【会　場】明治座（日本橋浜町）
【出　演】水森かおり　岩佐美咲
辰巳ゆうと　ほか
【受講料】会員13,000円、一般13,500円
（S席チケット、お弁当付き）

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。

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まる講座
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月曜13:00～／3か月6回16,200円
＝講座が毎月1と3の月曜日の13:00から開かれていて、3か月の間に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る費用です。
▽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（自動引き落とし）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

基礎から学ぶステンドグラス

ハーモニック主宰　中林 実

色とりどりのガラスをカットする方法からはじめ、ご自宅を彩るランプシェードづくりにチャレンジします。
■第1・3木曜15:30～17:30
■3か月6回19,140円
教工具なども含めお問い合わせください
★無料見学OK・体験随時

基礎から始める日本画

日本美術院院友　重里 香

繊細な風合いの日本画は、千年前の昔から私たち日本人の心象風景を映してきました。岩絵の具や麻紙、和筆など画材の扱い方からはじめます。
■第1・3日曜10:15～12:15
■3か月6回19,470円　★無料見学OK

カントリーラインダンス

HOWDYカントリーダンサーズ　堀田 裕子

ステップは世界共通。楽しくビートに乗って踊ります。
■第1・3・5金曜11:40～13:10
■3か月6回18,810円
★無料見学OK・体験随時

懐かしのソウル&ディスコダンス・超入門

インストラクター　MASATOSHI

忘れていた胸のときめきをもう一度。70、80年代に流行したリズムに乗って、懐かしのステップダンスを学びます。
■第1・3水曜
19:10～20:10
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

新パンの花（初等科・1年コース）

ジュンコ・フローラ・スクール公認教授　平山 康代

色や形を半永久的に保つことができるクレイフラワー。小麦粉を原料にした粘土に絵の具を練り込んで精巧な花を作ります。
■第2・4水曜13:00～15:30
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

お家の中に「小さな自然」を——

おしゃれな選花・池坊

華道家元池坊教授　吉田 一枝、吉田 美和子

池坊の基本である「生花正風体」から、現代的な「新風体」まで。お好みの花形の勉強ができるクラスです。
■第2・4木曜
19:00～21:00
■3か月6回19,470円
数1回1,430円
★無料見学OK
体験随時

初めてのプリザーブドフラワー

フラワーズブレス主宰　沼田 恭子

最新の保存加工技術で生花の新鮮な色合い、形、やわらかさを長期間保ち続けます。
■第4水曜12:45～14:45
■3か月3回10,230円
数1作品3,000円程度
★無料見学OK・体験随時

季節のフラワーアレンジメント

flower party講師　堀口 裕子

質の高い花材を華やかでぜいたくにアレンジ。センスあふれるアレンジデザインが自慢のクラスです。
■第4金曜12:30～14:30
■6か月6回21,780円
数1回3,500円
★無料見学OK・体験随時

タブラを叩こう

タブラ奏者　指原 一登

指先や手のひらを器用に動かし叩くと軽やかな透明感を持った音色が響きます。インド生まれのめずらしい楽器。まずはその音を聞きに無料見学にいらしてください。
■第1・3・5木曜10:45～12:00
■3か月7回24,640円
★無料見学OK・体験随時

十三式太極拳

中華民国太極拳総会国際級教練　坂井 美恵

ゆったりとした動きと緩やかな呼吸で、足、腰、体幹が強くなり、免疫力も高めます。体の内側から健康効果が実感できる、初心者でも取り組みやすい太極拳です。
■木曜13:50～14:50
■3か月11回33,880円
★無料見学OK・体験随時

身につけよう「そり腰・ねこ背改善体操」習慣

健康運動指導士　中川 敦子

腰やひざの痛み、肩こりといった体の不調の原因の一つとされるのが「不良姿勢」です。あなたが「そり腰」なのか「ねこ背」なのかを知り、正しい姿勢を体に覚えさせるプログラムです。
■第1・3月曜10:15～11:15か
第2・4月曜10:15～11:15
■3か月6回21,120円
（両クラスとも）
★無料見学OK・体験随時

リズミック呼吸健康法

調和道丹田呼吸健康法指導員　鈴木 俊雄

正しい呼吸を身につけることで、人体を流れる毛細血管やリンパの流れを良くするとともに、体の免疫力や自然治癒力を高める効果が期待できます。
■第2・4月曜13:50～15:20
■3か月6回18,810円
★無料見学OK・体験随時

さわやかヨガ

やすらぎのヨガの会講師　住田 ともみ

初めての方、体力に自信のない方も無理なく参加できるクラス。手足のツボの刺激とやさしいストレッチで筋肉をほぐし、気のめぐりや血流を良くします。
■第1・3火曜11:30～12:30
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

新パンの花（初等科・1年コース）

ジュンコ・フローラ・スクール公認教授　平山 康代

色や形を半永久的に保つことができるクレイフラワー。小麦粉を原料にした粘土に絵の具を練り込んで精巧な花を作ります。
■第2・4木曜13:00～15:30
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

漢詩・漢文入門

漢学者　丹治 喬山

論語や孫子、三国志に李白、杜甫。故事来歴に触れながら秀作の数々を鑑賞します。経験を積みながら、返り点や読み上げる際に必要な平仄（ひょうそく＝言葉の音調）などを学んでいきます。
■第4金曜10:15～11:45
■6か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

美しい押し花・初級

ふしぎな花倶楽部本部講師
渡邊 敏子・渡邊 朋子

草花の採取の方法、乾燥方法や密閉技術を学びます。ハガキから額装した芸術作品まで手掛けます。
■第3火曜
10:15～12:15
■6か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

基礎からの木版画

元東京造形大学講師、日本美術家連盟会員
伊東 槃特

浮世絵に代表される日本の版画技法。素朴な白黒版画からはじめ、色刷り版画までを手掛けます。全国公募展出品を目指し、技術を磨きましょう。
■第2・4土曜
10:15～12:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK
体験（2回連続受講）随時

アート盆栽

アート盆栽講師　待谷 光枝

限られたスペースで自然を表現する「盆栽」。草花のかわりに布などの素材で盆栽に似せた「ちいさな世界」を作るクラフトです。本物のような細やかな手入れは必要ありません。
■第1・3水曜12:30～15:30
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

純銀アクセサリー ホリデーコース

楽習フォーラム会員　花島 伸枝

粘土の状態から、造形→乾燥→焼成→研磨することで純銀になる銀粘土を使用。ペンダントやイヤリングなどのオリジナル作品に挑戦します。
■第3土曜10:15～12:15
■6か月6回20,460円
★無料見学OK・体験随時

ヨーロピアン フォークアート・初級

フォークアートウィズエニッド公認マスター講師
中島 久子

木製品にアクリル絵の具で彩色。丸筆1本でロココ調の優雅な作品を描きます。
■第2・4月曜10:15～12:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

沖縄三線（さんしん）

クイチャーパラダイス派遣講師　宮里 由美

ゆったりと流れる三線の音色。時には激しく、楽しげに。時にはしんみりと。人気の島唄からカチャーシーまで、楽しい沖縄音楽のすべてを学びます。
■第1・3金曜13:30～15:00
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時
（三線お持ちの方）

味澤明子（東京リコーダー協会講師）の懐かしのリコーダー♪

誰もが一度は触れたことがあるリコーダー。優しくて素朴な音色を楽しみましょう。大人の皆さん、始めませんか？

グループレッスン・リコーダー初級

■第1・3土曜15:15～16:15
■3か月6回22,770円
★無料見学OK・体験随時

30分個人レッスン・リコーダー入門

■第1・3土曜13:00～15:00
■3か月6回22,770円　一コマ30分
★体験随時

お昼のカラオケ

作曲家　スガ カオル

発声法、発音、リズムの取り方、メロディーの捉え方、歌詞の内容表現などを一つずつレベルアップ。男女・年齢に関係なく、歌う楽しさを味わいましょう。
■第1・3木曜10:15～12:15
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

金曜カラオケ

全日本音楽教室指導者連合会上級師範
上野 光子

今の自分よりも上手に歌いたいという人へ。講師が的確にアドバイスすることで見違えるほど上達します。季節ごとの唱歌、懐メロ、演歌まで、ご希望の曲を取り上げ練習します。
■第2・4金曜15:00～17:00
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

「楽しい絵手紙」
（第2水曜15:30～と、第4水曜15:30）
池田 由美（日本手紙協会公認講師）
講師・作

はじめてのクラシックバレエ

谷桃子バレエ団団員　山本 知佳

バレエは、音楽・美術・舞踊の総合芸術です。憧れのバレエを踊りませんか？　バレエの基礎テクニックを学び、美しい姿勢、バランスを身につけます。
■第2・4水曜19:30～20:45
第1・3土曜19:15～20:30
■3か月6回20,130円
（両クラスとも）
★無料見学OK・体験随時

ボールペン画

東京芸術大学卒　藤村 研二郎

使う画材は、まずはボールペン1本。初心者の方は写真をトレースして書いても大丈夫。だれでも簡単に絵が描けます。だんだんと対象の形をつかむことができるようになってきたら、水彩絵の具などと併用するなど、より独創的な作品を作ることもできます。
■第1・3日曜13:00～15:00
■3か月6回19,470円
★無料見学OK・体験随時

木曜油絵入門教室

元二紀会会員　清水 鉄彌

絵の構成や構図、光と影のバランスなどから始める初心者におすすめのクラスです。静物・風景・人物を描いて楽しみましょう。
■第2・4木曜15:30～17:30
■6か月12回38,940円
★無料見学OK

楽しい「大人の塗り絵」

サクラクレパス大人の塗り絵認定講師
藤岡 敬三

下絵は名画や四季の花々、風景、浮世絵までたくさん。水彩色鉛筆で重ね塗りや「ぼかし」などの技法を駆使して創作の世界を楽しみましょう。

藤岡講師作品　原画:フェルメール「真珠の耳飾りの女」「大人の塗り絵フェルメール編」（河出書房新社）から

■第2・4月曜13:00～15:00
■3か月6回21,120円
★無料見学OK・体験随時

いまいすみ・きよう　デザイン書道家として、映画や本やCDの題字、看板や商品ロゴなどの筆文字を数多く手掛けている。又、イベントで書道パフォーマンスも披露。さまざまな書風を書き分け、遊び心ある楽しい書を展開している。柏市役所に飛翔する「令和」の書を寄贈。日本デザイン書道作家協会副理事。

岐葉の楽書塾

楽書家　今泉 岐葉

「楽書（らくしょ）」は、ことばのイメージに合わせて筆文字を表現する、伝統書道とアートをプラスした書道です。気持ちを自由に文字に表現できる楽しさと喜びを、ぜひ一度味わってください。書道未経験でも大丈夫！
■第1月曜10:15～11:45　■6か月6回23,100円
★無料見学OK・体験随時

こんな毎日だからこそ、心は楽しく元気にありたいですね！