入会と受講のご案内　よみうりカルチャーは会員制です。入会金5,500円

- 70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。優待の併用はできません。
- 読売新聞購読または購読予定の方には特典があります。
- 70歳以上で読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、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。維持費は新型コロナウイルス感染防止に必要な消耗品等の調達、オンライン講座の実施環境整備、野外講座の運営、施設や道具の修繕などにあてさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。
- 表示の金額はすべて消費税込みです。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。
- 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。現金（窓口のみ）またはクレジットカード一括払いをご利用いただけます。継続受講のお支払いには、銀行口座振替（自動引き落とし）をご利用いただけます。
- よみカルポイントのご案内　定期講座の受講料（税抜き）200円につき1ポイント（クレジットカード利用は400円で1ポイント）を進呈します。500ポイントたまると定期講座の受講料を500円割引します。現金への交換はできません。

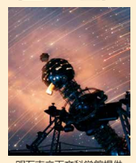
全講座一覧の見方

- 左から 講座名・曜日（①③月は第1・3月曜）・開始時間の順です。
- NEW 新たに募集する講座です。
- ● 事前体験ができる講座です（要予約）。日程や料金はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ　事業担当 03・3642・4301

プラネタリウム100周年連続宇宙講座（全12回）

◆4月9日(日)**プラネタリウムの誕生**
井上　毅(明石市立天文科学館館長)
◆5月28日(日)**人はなぜ宇宙に魅せられるか?**
縣　秀彦(国立天文台准教授)
◆6月24日(土)**電波でさぐる『目に見えない』宇宙**
平松　正顕(国立天文台講師)
◆すべて13:30~15:00(アフタートーク15:10~15:40)
◆読売新聞東京本社3階「新聞教室」
◆3,300円、オンライン2,750円(共に1週間のアーカイブ配信付き)


明石市立天文科学館提供

ルーヴル美術館展の「愛の名画」を100倍楽しむ

美術評論家　谷岡　清

話題の「ルーヴル美術館展　愛を描く」(3/1~6/12 国立新美術館)出品の名画から、神話を題材にした様々な「愛のかたち」を読み解きます。

◆4/22(土)13:00~14:30
◆読売新聞東京本社3階「新聞教室」
◆3,850円(会員3,300円)

フランソワ・ジェラール《アモルとプシュケ》1798年　パリ、ルーヴル美術館
Photo © RMN-Grand Palais (musée du Louvre) /Tony Querrec / distributed by AMF-DNPartcom

NEW かわいいミニチュアフード(基礎)

日本ミニチュアフード協会認定講師 矢内 いづみ

基礎課程6回と応用課程6回の計12回修了で、インストラクター認定試験にもチャレンジできます。

■第3土曜 15:30~17:00
■4/15~ 6か月6回21,384円

NEW 手相占い(入門編)

東明学院専任講師

コミュニケーションにも役立つ手相の知恵をオリジナルテキストを使って楽しく学びます。

■第2金曜 10:30~12:00
■4/14~
6か月6回19,800円

NEW 行政書士受験講座(基礎)

行政書士・元立命館大学講師 高橋 和雄

11月に実施される行政書士国家試験の合格をめざす講座です。

■土曜 13:00~16:00
■4/1~ 3か月12回77,220円
無料説明会 3/25(土)13:00~14:00

基礎から学ぶ株式投資と経済

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 川田 英利

NISAや投資を始めたい方におすすめの講座です。

■第2・4月曜 10:00~11:30
■4/10~ 3か月6回19,800円
事前体験 3/13・27

公開 膝が変われば人生が変わる!

苑田会 人工関節センター病院 院長 杉本 和隆

膝の痛みに悩んでいませんか? 正しい知識を得て、これからの人生を変えていきましょう。

■4/22(土) 14:00~15:30
受1,100円 維220円
※会場：シアター1010ギャラリー（マルイ北千住店11階）

NEW シニア女子の楽々スクワット体操

フルヤアカデミーインストラクター 佐藤 美紗

足腰を丈夫にしたい方におすすめです。長く続けられる「正しい体操」を指導します。

■第1・3火曜 10:30~11:45
■4/4~ 3か月6回 19,800円
事前体験 3/21

NEW 楽しい沖縄三線

クイチャーパラダイス派遣講師 宮里 ゆみ

独特の音階・メロディーの沖縄三線。オリジナルの楽譜を使い基礎から学びます。初心者対象。

■第2・4水曜 13:00~14:30
■4/12~ 3か月6回 19,800円

仏画教室

曼荼羅祈り写仏の会講師 渡邉 榮峰

初めての方でも色紙に下図を用いて自分だけの仏画が描けます。心豊かな時を楽しんで下さい。

■第2・4水曜 10:00~12:00
■4/12~ 3か月6回 21,450円
事前体験 3/8・22・29

くずし字で読む江戸文芸

中央学院大学非常勤講師 安田 吉人

江戸時代の文学作品を原文（くずし字）で読み、作品を味わいましょう。

■第1・3・5金曜 15:15~16:45
■4/7~ 3か月7回24,024円
事前体験 3/3・17・31

文芸・教養

楽しい短歌実作	②土	10:00	●
俳句講座(柳生)	④月	13:00	●
俳句入門	③火	10:00	●
岩淵喜代子の俳句入門	②木	13:00	●
描写力を高める 小説講座	②④木	13:00	●
小説の書き方	①③水	13:00	●
楽しいエッセイ入門	②火	10:30	●
NEW 江戸の怪談を読む	④金	10:30	
通読源氏物語	②火	10:30	●
徒然草を読んでみよう	④火	13:00	●
「三十六歌仙」を読んでみよう	②火	15:00	●
枕草子の歴史学	②火	13:00	●
くずし字で読む江戸文芸	①③⑤金	15:15	●
執権政治から得宗家の成立へ	①③⑤金	15:30	●
遺跡から探る飛鳥時代	④火	10:30	●
NEW 徳川三代―家康・秀忠・家光	②日	10:30	
はじめての古文書(オンライン有)	②日	13:00	●
江戸の古文書を楽しむ	①③火	10:30	●
歎異抄で生きる	①水	13:30	●
写経と法話	②金	10:30	●
歌舞伎の基礎と鑑賞	②土	12:30	●
歌舞伎の楽しみ方	①金	13:00	●
運命を拓く中村天風の教え	④日	15:00	●
朗読で学ぶ好印象な話し方	①③金	15:00	●
自分の声づくり・語り・朗読	①③⑤火	19:00	●
声優アーティストをめざそう	①③月	19:00	●
声の表現・声優演技術	①③土	10:30	●
演劇ワークショップ	②④水	15:30	●
認知症介助士養成講座	②④木	15:30	
健康・癒やしの朗読講座	②④木	10:30	●
実践スピーチ塾(個人30分)	①③水	18:00	●
あがり症克服! 話し方教室(個人30分)	②土	10:30	●
気持ちを伝える! コミュニケーション術	②④火	18:30	
[オンライン]『ねこ。ネコ。猫』	④金	20:00	

外国語　☆の数はレベルの目安です　☆が増えるにつれて、難易度が上がります

わかばマークの英会話 ☆☆	②④火	10:00	●
演員 英会話個人レッスン40分	②④火	12:15	●
	②④木	14:35	●
初歩の英文法でワクワク英会話 ☆☆	①③⑤火	15:00	●
ネイティブに習おう 日常英会話 ☆☆☆	①③木	13:00	●
NEW シニア英会話初級 ☆	②④金	10:00	
中学英語で英会話 ☆	②④木	13:00	●
英会話セミプライベートレッスン ☆	②④火	13:00	●
自信をつける英会話 ☆☆☆	木	19:00	●
アフタヌーン英会話 ☆☆☆☆	金	13:00	●
実践フランス語会話 ☆☆☆	①③木	15:30	●
NEW ゼロから始めるスペイン語会話 ☆	②④木	17:30	●
Ciao! イタリア語・中上級 ☆☆☆☆☆	①③金	19:00	●
ドイツ語(個人45分)	②④土	16:15	●
わかって楽しい韓国語 ☆	①③火	19:20	●
韓国語(個人30分)	①③火	17:40	●
気軽に学ぶ韓国語 ☆☆☆	②④木	13:00	●
[オンライン]ベトナム語初級 ☆☆	①③土	11:40	●
タイ語初級講座 ☆☆	①③日	15:00	●
タイ語中級講座 ☆☆☆☆	①③日	13:00	●
[オンライン]たのしいタイ語・中級 ☆☆☆☆	②④土	15:30	●
インドネシア語初級 ☆☆☆	②④日	13:30	●
アラビア語初級 ☆☆☆	②月	18:30	●
はじめての外書講読	②④日	10:00	●

絵画

初心者のための絵画教室	②④水	13:00	●
すきな画材で描く絵画入門	②④土	13:00	●
絵画テクニック教室	①③月	13:00	●
たのしい日本画	②④土	12:30	●
初めて描く日本画	①③火	13:00	●
土曜絵画教室(油絵・水彩・デッサン・パステル)	①③土	13:00	●
初歩からの水墨画	①③金	13:30	●
俳画の世界	①土	13:00	●
俳画・はがき絵	③木	13:00	●
基礎デッサンから学ぶ水彩画	②④月	13:00	●
月曜の水彩画	②④月	10:00	●
初心者のための水彩画	①③火	10:30	●
小さなサイズの風景画	①③火	13:00	●
油絵教室	③木	12:30	●
パステルなごみアート	①月	10:30	●
色鉛筆画・鉛筆画	②土	18:00	●
NEW 水彩色鉛筆画	①③月	13:00	
これからはじめる色鉛筆画	①③金	13:15	●
いろいろ描こう色鉛筆画	①③土	13:15	●
デッサン・水彩画入門	②④木	10:15	●
初めての水彩画レッスン	②④金	15:00	●
小さなスケッチ	②④金	12:45	●
NEW 四季のスケッチ	③日	13:00	●
淡彩スケッチ	②④火	10:30	●
はじめての淡彩スケッチ	①③火	10:30	●
	①③火	13:45	●
楽しいスケッチ	②④土	14:30	●
だれにでも描ける似顔絵講座	④水	10:30	●
はじめての人物画	金	10:00	●
ボタニカルアート	②④金	15:15	●
仏画教室	②④水	10:00	●
俳画で描く季節のはがき絵	④火	13:30	●
絵手紙を楽しもう	④金	10:00	●
楽しい絵手紙	②金	12:30	●
心伝わる絵手紙	①③月	10:30	●
月1回の絵手紙	③金	10:30	●
チョークアート	①③月	13:00	●

書道・ペン字

生活を彩る書	①③⑤日	10:30	●
基礎からはじめる毛筆	②④日	10:30	●
大人のための書道	②④水	15:30	●
総合書道 A	①③水	10:30	●
総合書道 B	①③水	12:30	●
初歩からの漢字とかな	②④火	10:30	●
書道「基本から楽しみへ」	②④木	19:00	●
月1回の「大人の小筆習字」	③土	15:30	●
美しい文字を学ぼう	②水	18:30	●
かな書道	②④木	10:00	●
小筆に親しむ	②④金	13:30	●
「かな」と「実用の書」	②④金	10:30	●
NEW はじめての実用書道	②④火	10:00	●
ほっとする実用書道	①③月	10:00	●
永田紗懇の花咲く書道※	①木	13:00	●
筆文字を楽しむ	①③土	13:30	●
己書で、味のある字を楽しもう!	①③金	13:00	●
月1回のペン字・書道	①木	13:30	●
好きな時間に書道とペン字	①③木	15:30	●
暮らしに生きる筆ペン	①③木	15:30	●
カリグラフィー	②④土	10:30	●

茶道・生け花・フラワー

演員 茶道・裏千家	水	13:30	●
	月1回水	13:30	●
お勤め帰りの茶道入門 裏千家	木	19:00	●
	月1回木	19:00	●
茶道・表千家 A	土	10:20	●
茶道・表千家 B	土	13:30	●
はじめてのお抹茶	②④月	15:30	●
煎茶道 東阿部流	①③月	10:00	●
	①③日	13:00	●
月に1度のテーブル煎茶教室	②土	12:30	●
これから始める煎茶道	①日	10:30	●
いけばな草月流(金曜)	②④金	10:30	●
いけばな草月流(日曜)	②④日	13:00	●
いけ花 池坊	①③金	15:30	●
	①③金	18:30	●
	③金	15:30	●
	③金	18:30	●
土曜いけばな池坊	①③土	15:30	●
	②④土	15:30	●
	月1回土	15:30	●
配色を楽しむフラワーアレンジメント	①金	10:30	●
フラワーアレンジメントofロンドン(趣味コース)	②日	10:00	●
季節を楽しむフラワーアレンジメント	②④水	10:30	●
ぶっくりぷにぷに多肉植物アレンジ	②水	10:30	●
色鮮やかな多肉植物寄せ植え入門	④金	13:00	
おしゃれなフラワーアレンジ	①③木	10:30	●
マミフラワーの花あれんじ	①③月	13:00	●
四季のフラワーアレンジ	①③金	10:30	●
NEW 大人の花育	①火	15:00	
楽しく覚える花の基礎講座	④木	13:00	●
ハワイアン レイ メイキング	②火	13:00	●
NEW ボタニカルフラワーアレンジ	③火	13:00	●
アレンジと加工テクニックを学ぶ ブリザーブドフラワー	②日	13:00	●
ブリザーブドフラワーレッスン	④火	13:00	●

邦楽・舞踊

宝生流・謡曲	火	16:00	●
金春流 (謡曲)	水	15:00	●
金春流 (仕舞)	水	16:00	●
観世流 (謡曲)	月	10:30	●
観世流 (仕舞)	月	11:30	●
両稽古(個人50分)	金	10:00	●
長唄・三味線教室 長唄のみ(個人20分)	金	10:00	●
長唄・三味線教室 三味線のみ(個人30分)	金	10:00	●
小唄と三味線	①③木	15:00	●
NEW 民謡入門	①③土	15:00	●
民謡と三味線 (唄と三味線)	②④火	15:00	●
民謡と三味線 (唄のみ)	②④火	15:30	●
詩吟~漢詩と和歌に親しむ~	①木	13:00	●
岳精流・詩吟	①③水	13:00	●
演員 グループで楽しむお箏教室 (基礎)	①③月	10:00	●
	①③月	11:40	●
グループで楽しむやさしい三絃	①③月	13:45	●
初めてのお琴と三味線 (山田流琴・個人30分)	②④水	13:00	●
初めてのお琴と三味線 (三味線・個人30分)	②④水	13:00	●
はじめての沖縄三線	①③火	10:30	●
NEW 楽しい沖縄三線	②④水	13:00	
沖縄の三線と島唄	①③土	10:00	●
沖縄三線を弾いてみよう!	①③木	10:00	●
土曜日の津軽三味線(個人30分)	②④土	10:00	●
しの笛	②④火	18:00	●
	①③木	10:30	●
都山流尺八入門(個人40分)	②④月	13:00	●
琴古流尺八入門	①③土	13:00	●
藤間流・日本舞踊	土	12:30	●
市條流 新舞踊	①③木	10:00	●
新舞踊 藤川流	①③金	12:30	●
上方舞 吉村流	②④金	13:00	●
なまった身体に最適! 健康的に踊る盆踊り・民舞	②④火	13:00	●

マナー・おしゃれ

社会人のマナー 小笠原流	②土	13:00	●
ゆっくり学ぶ着付け	①③土	14:30	●
着付け(個人50分)	①金	12:30	●
着付け教室	②④木	10:00	●
大人のメイクアップ基本の(き)(個人50分)	①木	12:30	●

趣味・暮らし

囲碁中級講座	火	13:00	●
囲碁初級講座	木	13:15	●
レディースクラス はじめての将棋	②④水	13:00	●
NEW イチからはじめる麻雀	①③火	10:30	●

音楽

ゼロからの音楽(個人30分)ピアノ、楽譜の読み方、歌の音程・リズムの取り方	①③月	10:00	●
	②④火	14:45	●
	①③土	14:00	●
楽しみたいピアノ(個人30分)	②④木	10:00	●
ピアノ弾き語り(個人30分)	①③金	16:00	●
好きな曲でゆっくり習えるピアノ(個人30分)	①③木	16:00	●
朝のピアノ(個人30分)	①③火	10:00	●
シニアのためのピアノライフ(個人30分)	①③水	10:00	●
希望曲で習えるピアノ(個人30分)	②④月	14:00	●
カシオトーンアドバンス	①③月	12:00	●
	①③火	11:30	●
演員 カシオトーン教室	①③月	13:45	
大人のカシオトーン	①③月	10:20	●
初めてのカシオトーン教室	①③火	10:15	●
アコーディオン(個人30分)	①③土	10:00	●
NEW はじめてのケンハモ(入門クラス)	②④月	10:00	●
ケンハモ音楽呼吸法	②④月	11:15	●
マイペースで楽しむフルート(個人30分)	①③金	10:00	●
リコーダーアンサンブル	③月	10:00	●
木の笛コカリナを吹こう	②④木	15:30	●
やさしいオカリナ	②④木	13:30	●
アンデスの笛ケーナを吹く	②④金	15:30	●
ハーモニカ(個人40分)	①③金	10:00	●
ハーモニカ入門~中級	②④水	14:30	●
バンフルート入門(個人40分)	①③木	13:00	●
大人のためのやさしいギター(個人30分)	②④月	14:00	●
フォークギター弾き語り(個人30分)	②④水	16:00	●
誰でも上達ギター&ウクレレ(個人30分)	②④火	12:40	●
NEW ゼロから始めるギター教室	①③日	13:00	●
マンドリン教室	②④土	10:00	●
マイペースでウクレレ(個人30分)	②④日	10:00	●
[オンライン]やさしいハワイアンウクレレ	②④木	13:00	●
メロディで楽しむウクレレ	①③金	13:30	●
簡単! 楽しい! ウクレレメロディ	②④土	13:30	●
はじめてのウクレレソロ(個人30分)	①③水	10:30	●
バイオリン(個人30分)	①③日	10:00	●
優美な音色 二胡(中国胡弓)	①火	10:30	●
新しい弦楽器・ヴィオリラ(個人30分)	①③木	10:00	●
ライアー(竪琴)の響きを楽しむ	①③火	10:30	●
[オンライン]ライアー(竪琴)の響きを楽しむ(個人30分)	①③火	9:50	●
NEW はじめてのミュージック・ベル	①③金	10:30	●
笑顔で健康ボイトレ(個人40分)	①③水	13:00	●
元気になる! 健康ボイトレ(個人30分)	②④月	15:00	●
風美まいのフィットボイス(個人30分)	②④火	10:30	●
月1回の体幹・健康ヴォイストレーニング	①月	10:00	●
シニアのためのボイストレーニング(個人30分)	①③水	10:00	●
大人のボイストレーニング(個人30分)	②④月	12:15	●
女性のための声楽入門	②④木	10:30	●
楽しい声楽(セミプライベート)	木	12:50	●
楽しいコーラス	②④水	10:30	●
ようこそ大人の音楽室へ	②④月	10:30	●
美しい日本の歌・世界の歌	①③水	10:30	●
童謡歌声ひろば	②④火	10:45	●
懐かしの抒情歌・愛唱歌	②④水	9:50	●
歌おうララら! 世界の名曲	①③月	10:30	●
魅惑のシャンソン(個人30分)	②④金	15:00	●
米田まりのシャンソン・ポピュラー教室	①③木	10:30	●
やさしく歌える 日曜シャンソン&カンツォーネ	③日	13:30	●
シャンソン(個人30分)	②④月	10:00	●
シャンソン・カンツォーネ・ポピュラーを歌おう	②④木	15:30	●
陽気にカンツォーネ	①③月	13:30	●
[オンライン]ハワイアンソングで心を癒やそう	①③火	14:00	●
昭和のヒットソングを歌おう	②④金	13:00	●
英語ポップスを歌おう!	①土	10:30	●
おなじみの人気ポップスを歌おう	①③木	13:00	●
J-POPをかっこよく歌おう	①③木	19:00	●
好きな曲で人気ポップスを歌おう(個人30分)	①③木	15:00	●
あなたも高音が出る! ヴォイストレーニング A	①③火	18:00	●
あなたも高音が出る! ヴォイストレーニング B	②④火	18:00	●
あなたも高音が出る! ヴォイストレーニング C	火	18:00	●
ミュージカル&世界の名曲を歌いましょう	①③水	11:00	●
水曜ジャズボーカル	①③水	15:30	●
ジャズヴォーカルに恋をする	②④月	12:30	●
ジャズボーカル A	②④月	18:30	●
ジャズボーカル B	①③日	15:30	●
プロが教える好きな曲でカラオケ教室(個人40分)	①③水	13:00	●
カラオケのためのボイストレーニング	②④火	15:00	●
初めてのカラオケレッスン	①③月	17:00	●
黒木美帆のカラオケ教室	①③月	15:00	●
ヴォイストレーニング&歌唱指導	①③⑤月	12:30	●
NEW あなたのためのカラオケ	①③土	12:30	●
NEW 好きな曲でボーカルレッスン	②④土	15:30	●
火曜麻雀教室	①③火	13:30	●
今すぐ使える「実践マジック入門」	④日	13:00	●
腹話術	①土	13:00	●
NEW 一芸! 大江戸玉すだれ	④火	10:30	
NEW バルーンアート	④月	10:30	●
講談入門	②火	18:30	●
演員 古今亭駿菊の落語入門	②④土	10:00	
古今亭駿菊の落語入門 午後クラス	②④土	13:00	●
大人の手作りロボット	②④土	13:00	●
鉄道模型を作ろう	①③⑤日	10:30	
NEW 手相占い(入門編)	②金	10:30	
手相学入門~西洋と東洋~	④月	10:15	●
九星気学	③日	10:30	●
初心者からの四柱推命	②④水	11:00	●
NEW 心が軽くなる西洋占星術	①日	10:00	
ゆっくり学ぶタロット占い入門	③土	10:30	●
デジタル一眼をはじめよう	①③木	15:30	●
季節の移ろいを撮る	①③土	10:00	●
大人の小さな旅 首都圏カメラ散歩	②④日	10:00	●
NEW 初めてのドローン教室	③土	10:00	

月1回の心で歌う人生演歌(個人25分)	①火	13:00	●
	②火	13:00	●
	③火	13:00	●
	④火	13:00	●
カラオケで健康ボイストレーニング	②④月	10:30	●
演歌カラオケ教室・グループ	金	10:30	●
日向しのぶの免疫力アップ! 歌謡教室(個人30分)	②④月	13:00	●
楽しい口笛教室	②④水	13:00	●
カエルパペット型電子楽器 コケロミン	③土	13:00	●

ダンス

やさしいソシアル・ダンス	①②③日	14:45	●
丁野真一の社交ダンス(個人30分)	②④水	12:30	●
	①③⑤土	16:30	●
丁野真一・井上望の社交ダンス(個人30分)	②④土	10:00	●
社交ダンス(土)	①③⑤土	15:00	●
楽しい社交ダンス	①③⑤金	13:00	●
ラテンのリズムで エクササイズ	①③⑤金	19:10	●
クラシックスタイル・タップダンス	月	19:00	●
ヒグチタップダンス	木	19:00	●
タップサイズ	①③土	13:30	●
シニアの健康ジャズダンス	②④木	15:00	●
NEW ゼロから始める本格ジャズダンス	①③水	19:00	
ジャズダンス	土	15:00	●
ストレッチ&ジャズダンス	金	10:30	●
趣味のカジュアルフラメンコ(中高年) 入門・初級	①③⑤水	15:45	●
趣味のカジュアルフラメンコ(中高年) 中・上級	①③⑤水	16:50	●
日曜フラメンコ	日	13:00	●
基礎からフラメンコ	日	14:40	●
岡田昌己のフラメンコ 入門	水	19:00	●
岡田昌己のフラメンコ 初級・中級	水	19:30	●
岡田昌己のフラメンコ 隔週	①③水	19:30	●
エンジョイフラ	土	10:10	●
カトーエミイのシニアフラ	②④日	13:15	●
上原まきのハワイアンフラ	②④火	10:30	●
井上ケイのアロハフラ	①③月	12:00	●
笑顔と心のフラダンス	①③水	19:00	●
スマイル・フラ	①③月	19:30	●
土曜ベリーダンス	①③土	13:00	●
初心者の為のベリーダンス	①③金	15:00	●
神秘の島 バリ島の踊り	①③土	10:30	●
水曜クラシックバレエ	①③水	10:00	
	②④水	10:00	
日曜クラシックバレエ	日	10:30	●
大人のバレエ入門	②④火	19:15	●
NEW モダンバレエ	②④水	18:30	●

スポーツ・健康

楽しい卓球	木	13:30	●
らくらく日常動作トレーニング	②④月	13:30	●
神道夢想流杖道入門	②④土	19:30	●
初歩からの居合・古武術	②④月	18:30	●
合気道	①③⑤日	10:30	●
伝統空手道	月	19:15	●
	木	19:00	●
伝統空手道と健康	木	17:50	●
足腰健康ステーション	月	15:00	●
	木	11:00	●
中高年のためのストレッチ&音楽体操	火	15:15	●
NEW シニア女子の楽々スクワット体操	①③火	10:30	●
シニア女子のやさしいストレッチヨガ&ピラティス	月	10:30	●
NEW シニア女子のやさしいストレッチヨガ&ピラティス(隔週)	①③月	10:30	●
	②④月	10:30	●
60歳からの若返りストレッチと筋トレ体操	①③火	13:30	●
バレッチ・バレエで美姿勢&有酸素ストレッチ	①③⑤月	19:00	●
中高年のためのさわやか健康体操	木	13:00	●
心身リフレッシュピラティス	①③火	19:00	●
お腹スッキリ 骨盤エクササイズ	②④土	10:15	●
NEW 骨格改善バーオソルピラティス	①③火	13:00	●
NEW 転ばぬ先の足腰強化トレーニング	②④金	10:30	●
太極拳	土	10:10	●
中国太極拳	木	13:00	●
らくらく健康太極拳&気功法入門	②④日	10:30	●
心と体をほぐす気功・太極拳	①③⑤水	13:00	●
リフレッシュ相川ヨガ	水	10:30	●
ストレッチ・ヨーガ	①③金	10:30	●
ヨガと体のバランス	木	14:30	●
心と身体が喜ぶ骨盤調整ヨガ	木	10:30	●
健康づくりのスポーツウエルネス吹矢	②④火	10:00	●
殺陣道でリフレッシュ	①③日	13:00	●

工芸

ほのぼの粘土人形	②火	13:00	●
NEW かわいいミニチュアフード	③土	15:30	
タイルクラフト	②土	15:00	●
トールペイント	③火	10:30	●
フラワートールペイント	①③金	10:30	●
楽しくはじめるほうろうペイント	②火	10:00	●
演員 金継ぎ・銀継ぎ	④木	10:00	
現代アートなとんぼ玉	①③木	15:30	●
グラスリッツェン	②木	10:30	●
サンドブラスト	②④金	13:00	●
木彫りと木のアクセサリー	①③日	10:00	●
木彫りで作る動物たち	②水	13:00	●
鎌倉彫	②④月	13:00	●
仏像彫刻	②④水	10:00	●
仏像彫刻と木彫り	①③日	13:00	●
フルーツ&ソープカービング	④水	13:00	●
石けん&フルーツカービング	③水	10:30	●
竹を編む(竹工芸)	①日	10:00	●
	②木	10:00	●
ナンタケットバスケット	③木	13:00	
山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ	②水	13:00	
	④土	10:00	
型紙作りから始める手縫いの革工芸	①水	10:30	●
伊勢型紙・型彫入門	④月	13:00	●
古木明美の紙バンドで作るはじめてのかご編み	④火	13:00	●
はじめてのパーチメントクラフト	②金	10:30	●
パーチメントクラフト	③金	19:00	●
カルトナージュで作るインテリア雑貨	①土	10:00	●
裏打ち・表装	②金	13:30	●
シャドーボックス	②④水	10:30	●
オリジナルデコパージュ ル・グラン	②水	13:00	●
草木染 基礎	③水	14:00	●
	③水	14:00	●
藍の型染め絞り染め	③水	10:30	●
幸せを呼び込むパワーストーンアクセサリー	①火	13:00	●
クレイジュエリー	①月	13:00	●
伝統技法による現代根付教室	①③日	15:15	●

手芸

和紙で楽しむ折り紙	③月	13:00	●
はじめての押し花	②金	13:30	●
マスコアートの花 初級	②④木	13:00	●
香りの花せっけん	①③金	13:00	●
シースルー・クレイフラワー	①③金	13:00	●
革・布から作る花のアクセサリー	②月	13:00	●
布で作る創作人形	①③水	13:00	●
てまり入門	②木	13:00	●
おしゃれなフレンチ小物	③火	10:30	●
夢