

NEW パソコンでチャレンジ！
はじめての音楽制作入門

Tokiwa Music 代表 常盤 正徳
パソコンを使用した音楽制作を学びます。無料ソフト Cakewalk Sonar を使用してわかりやすい基礎から教えます。音楽知識のない人には理論や簡単な編曲、キーボード Guitar の弾き方や歌の録音も指導します。
※第1・3日曜 15:00～16:30
3か月6回 21,120円 随2,244円 10/5～

NEW ゼロからのフルマソン完走講座

一般社団法人日本ランニング協会認定ランニングアドバイザーウォーキングアドバイザー 溝口 裕司
正しいトレーニングを行えばマソン完走は決して夢ではありません。座学と実技の両方を学びます。
※第1・3・5土曜 12:00～13:30
6か月12回 36,960円 随4,488円 10/4～

NEW 【足・ひざ・腰・首】あなたの足と歩行大丈夫ですか？
足から姿勢を良くする

カサハフットケア整体 横浜本院 専属講師 みうら たけし
足・ひざ・腰・首の痛みや不調（未病）を自分で改善することを目指します。
※第4火曜 13:30～15:00
3か月3回 10,560円 随1,122円 10/28～ 事前体験 9/23

始めようボタニカルアート（植物画）

ボタニカルアーティスト 渡邉 雅子
季節の花や果物を描きながら、ボタニカルアートの技法や植物について楽しく学んでいきます。
※第4日曜 10:30～12:30
6か月6回 19,800円 随2,244円 10/26～ 事前体験 9/28

NEW ZUMBA®

ZUMBA® 認定インストラクター 宮崎 淑子
ラテンの音楽を中心としたダンスフィットネスプログラムです。しっかり汗をかくので脂肪燃焼効果も期待できます。
※第2・4日曜 10:30～11:30
3か月6回 18,480円 随2,244円 10/12～ 事前体験 9/28

NEW 昭和100年記念
昭和レトロを歩く

東京シティガイド 歴史ライター 近藤 圭二
長く続いた戦争、新幹線の開通と高度成長期、石油危機、バブルなど昭和はまさに、激動の時代。【昭和レトロ】を探しに、一緒に歩きましょう。
※第4水曜 10:00～12:00
6か月6回 21,384円 随1,320円 保険料 600円 10/22～

NEW これから始める大人の鍵盤ハーモニカ

SUZUKI ケンハモ認定講師 五十嵐 あい
経験のない人も楽譜が読めない人もすぐに始められます。童謡、クラシックなどソロからアンサンブルまでゆっくり丁寧に指導します。
※第2・4火曜 13:15～14:30
3か月6回 20,625円 随2,244円 10/13～

**懐かしの名曲を歌おう！
ヒットソングで歌声教室**

メソソプラノ歌手 神谷 美郷
70から80年代中心の名曲をうたいましよう。呼吸法、発声、ストレッチ、リズム練習から始め表情豊かに歌いましょう。
※第1・3水曜 10:30～12:00
3か月6回 19,800円 随2,244円 10/1～ 事前体験 9/17

あなたのためのカラオケ

五城美穂歌謡教室主宰 五城 美穂
ストレッチで体を温め、講師独自のボイストレーニングで徐々に声を出します。自然とお腹から声が出ていく自分に気づくはず。あなたの好きな歌を歌いましょう。
※第2・4火曜 13:30～15:00
3か月6回 19,800円 随2,244円 10/8～ 事前体験 9/24

NEW 基礎から学ぶ株式投資と経済

株式・為替の実践的投資スクール経営 川田 英利
株式投資が初めての方でも大丈夫。経済の流れを理解し、資産づくり役に立つ知識を得られます。
※第2・4木曜 13:15～14:45
3か月6回 19,800円 随1,980円 10/9～

NEW はじめての一步
四柱推命

（協）易道事業連盟専務理事 清水 誠
生年月日から性格、運勢、金運など様々なことを知る事ができます。基礎知識から開運法まで学びます。
※第2・4火曜 15:45～17:15
3か月6回 19,008円 随2,112円 10/14～

NEW 初めてのスパイス
カレー（3回コース）

監修 スパイス専門店「アナ」オーナー メタ・バラツ bombaiba 店主 秋谷 悠太
本格的なスパイスのカレーを味わいませんか。スパイスカレーの基本からレッスンします。
※第4日曜 13:30～15:30
3か月3回 9,900円 随1,188円 10/27～

野鳥を知り、自然を知る

（公財）日本野鳥の会 会参 安西 英明
季節ごとの野鳥の見分け方から観察ポイントとともに幅広い楽しみ方や知って得た知識、最新情報を教えます。
※第4木曜 13:30～15:00
6か月6回 21,450円 随2,112円 10/23～

はじめての殺陣

殺陣師林邦史郎公認 亜里香塾 増田 幸弘
護身術や武器術を用いた表現を基礎から学び、斬った張った立ち回りを演じる楽しさを体感します。
※第2・4日曜 16:00～17:30
6か月6回 20,460円 随2,244円 10/12～ 事前体験 9/28

女性のための麻雀超入門

日本プロ麻雀連盟認定講師 日本健康麻将協会レッスンプロ 片倉 まち 金丸 ゆかり
女性講師2人体制の、女性のためのクラスです。はじめて麻雀牌を触る人にも、講師が優しく指導します。
※第1・3日曜 10:00～12:00
3か月6回 21,120円 随2,112円 10/7～ 事前体験 9/2・16

NEW 韓国文学を原書で読む

韓国語講師 キム ヨンア
ハングルの読める方を対象に、絵本や短編小説などの韓国文学を通じて文化に触れます。3か月で1作品を読んでもOK。
※第2・4月曜 19:00～20:30
3か月6回 19,800円 随2,112円 10/13～

NEW 「プーさん」でひろく
英文学の扉

ロンドン大学ゴールドスミスカレッジ大学院修士課程 (MA) 修了 元編集者 (日・英) ワトソン 環
児童文学の祖国、イギリス。時代を超えて愛される名作がたくさんあります。くまのプーさんを講読します。
※第2土曜 14:45～16:15
6か月6回 22,440円 随2,112円 10/11～

**高級造花で作る
カリフォルニアスタイルのお花**

FlowerOKO Flower Salon はやかわ 直子
カリフォルニアスタイルのお花を自宅に飾ってみませんか。都会的ですが、どこか抜け感のあるカリフォルニアを意識したアレンジメントを作ります。
※第3日曜 10:30～12:30
3か月3回 11,550円 随1,122円 10/19～

申し込み 大森センター 03-5471-6311

NEW 大人のためのそろばん教室
日本国際そろばん協会副理事長 Abacus Studio 主催 黄 俊豪
大人になってからのそろばんは、計算力だけでなく、集中力や記憶力アップにも効果的。脳トレを兼ねて、楽しく学べる教室です。自分のペースで始められます。
※第2・4水曜 10:30～12:00
3か月6回 23,760円 随2,112円 教材費 1,000円程度 10/8～

お問い合わせ お申し込みは **TEL 044-221-5590****ジャンル別 講座一覧**

◎講座名の次の表示は開講曜日と開始時間。
例え「②④火 10:30」は「第2・4月曜日 午前10時30分開始」を意味します。
●(●)表示のある講座は、1回分の受講料、維持費をお支払いいただければ、体験できる講座です。定期講座へのお申し込み前に体験してみたい方は、お気軽にご参加ください。
◎受講料、維持費のほか別に教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。
◎当日のお申し込みは受け付けられないことがあります。必ずご予約をお願いいたします。
◎申し込み人数が少ない場合などは開講できない場合があります。

講座名	曜日	開始時間	体験
文芸・教養			
短歌をたのしむ	③木 13:00	◎	
new 定年俳人デビュー養成講座(全6回)	④土 15:30	◎	
句会をたのしむ	④土 13:00	◎	
この頃の俳句	②火 13:00	◎	
俳句と暮らし	④火 10:30	◎	
俳句日和	③木 10:30	◎	
俳句でつながる	①月 10:30	◎	
川柳	②土 16:00	◎	
小説を書く	③木 10:30	◎	
初級の小説	②火 10:00	◎	
エッセイ入門	③木 13:00	◎	
ライターから学ぶ文章の書き方	④火 10:30	◎	
文で読む「古事記」	④火 10:00	◎	
読んで楽しむ「源氏物語」	④火 10:30	◎	
吾妻の証書	②土 13:00	◎	
江戸の書道を楽しむ	②土 13:30	◎	
方言記に親しむ	③月 11:00	◎	
歴史研究家と楽しむ巡るご朱印ツアー	②土 10:30	◎	
東京近郊の寺社巡り	②土 10:00	◎	
「江戸名所図会」ゆかりの地を巡る	①火 10:30	◎	
土曜坐禅	④土 16:00	◎	
やさしく学ぶ古詩・俳句入門	②土 10:30	◎	
魅力いっぱい！イギリス文化を楽しむ	②土 13:00	◎	
江戸時代の天才画家・伊藤若冲の魅力を追う	①水 15:30	◎	
日本語スピカを演じてみよう！	②火 10:30	◎	
語！朗読	①③⑤木 10:30	◎	
心とカラダで楽しむリフレッシュ音読	④火 10:30	◎	
音読で楽しむ声の磨き	②金 13:30	◎	
絶対上手くなる朗読	①③⑤木 10:00	◎	
ラジオ朗読劇・レクレーション	②火 13:00	◎	
心に届く朗読	①③⑤木 13:30	◎	
朗読認識講座・初めての一步	②火 10:30	◎	
日本語をなすから始める朗読	②火 13:00	◎	
new 日本政治のこれからを読み解く	④火 18:30	◎	

外国語	★入門	★★★★★中級Ⅱ
ステップアップ英会話★★★★★	金 10:30	
まだこれから！楽しいシニアの英会話★	①③金 10:30	
星の英会話初級★★★★★	金 13:00	
楽しい英会話★★★★★	火 13:45	
自信をつける英会話★★★★★	水 19:00	
トラベル英会話★★★★★	②金 15:00	
ステイア先生の基礎英会話★★★★★	①③金 14:45	
英語de落語&小粋(初級～中級)	④火 10:00	
やさしく英会話入門★	①③⑤火 19:00	
いけばな英会話初級(少人数)★	①③⑤火 15:00	
new 「プーさん」でひろく英文学の扉★	②土 14:45	
中国語入門★	②火 19:00	
もっと好きになる台湾中国語(入門)★	②火 10:00	
韓国語講座中級★★★★★	火 19:00	
ステップアップ韓国語★★★★★	月 10:30	
楽しく学ぶ韓国語(初級)★★	①③月 13:00	
身につく韓国語★★★★★	土 12:55	
使える韓国語★★★★★	水 12:30	
韓国語・初級入門(全12回・後半)★	②火 11:45	
韓国語・超入門★	②火 13:00	
新しい韓国語(初級会話)★★	③土 15:30	
new 韓国文学を原書で読む★★	④火 19:00	

絵画	★★★★★中級Ⅱ
木曜絵画教室	木 13:00
楽しい絵画教室	②土 13:00
new 五感で感じる絵画教室	②土 15:30
new 感性をひろく癒しのアート(3回コース)	①月 15:00
new 日本画教室	②金 13:00
やさしい水墨画	②金 15:45
若冲と琳派から学ぶ水墨画	①③金 15:30
筆で描くおしゃべりなアクリル画	②火 13:00
はじめての水墨画	④火 10:30
new 初めての干支「午(うま)年」の馬の絵画を描こう！(4回コース)	①③金 15:30
楽しい俳画	①③月 10:15
水彩画入門	④火 13:30
水彩画の世界	①③月 15:00
はがきに描く透明水彩スケッチ入門	②火 13:00
月1回の水彩画	④土 10:00
new 透明水彩教室「花を描く」	②火 10:30
油絵	月 18:00
new 自由に描くアクリルアート講座	①③土 12:45
パステル画入門	②土 10:30
やさしいパステル画	④土 10:00
水彩色えんぴつ画	①③⑤水 10:00
はじめての水彩色鉛筆	④土 10:30
基礎からゆっくり水彩色鉛筆	①③土 13:00
基礎からの色鉛筆	①③⑤火 10:30

いけばな池坊 立花	②水 17:00
池坊いけばな教室	②金 18:00
池坊いけばな教室(立花クラス)	②金 18:00
池坊いけばな教室(月1クラス)	②金 18:00
池坊いけばな教室(月1クラス・立花)	④火 18:00
野の花・山の花 広山流いけばな	④火 13:00
生花流いけばな教室	④土 13:30
ゼロから始める「いけばな雪舟流」	④土 13:00
ドット&リズスタイルフローラルデザイン	④土 10:30
カントンドライフラワー&リース	②土 12:30
はじめてのドイツ&パリスタイル	②土 15:00
FlowerPartyのアレンジメント	④水 12:30
季節を楽しむフラワーリース	④水 13:00
高級造花で作るカリフォルニアスタイルのお花	①③月 10:30
ソフトソラフラワー(SDGsサステナブル)の花造り	②木 10:15
フラワービギン&トロクエンゲッシュティック	②木 13:00
ソラフラワー	②木 13:00

邦楽・舞踊	
長唄・三味線(個人)	火 15:30
楽しい民謡教室	①③月 10:00
山田流琴曲・三絃(個人)	金 14:15
生田流お琴・三味線教室(水)	②金 12:00
生田流お琴・三味線教室(土)	②金 12:00
大正琴を楽しむ 初等科	②金 10:30
大正琴を楽しむ 高等科	②火 10:30
new さあ！琵琶を弾いてみよう	①③火 10:30
沖繩三線入門	②火 10:30

入会金と受講料お支払いのご案内 ※表示の入会金、受講料等は消費税を含む金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

- 【入会金 5,500円】優待の併用は出来ません。
 - 70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
 - 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円分を進呈いたします。
- 【受講料のほか維持費がかかります】
 - 維持費は施設や道具の修繕、講座運営の環境整備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。
- 【お支払い方法】
 - 入会金と受講料のお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
 - 窓口では現金が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。
 - 継続受講の方は、お支払いに銀行口座振替（自動引き落とし）をご利用いただけます。
- 【よみかポイント】定期講座の受講料（税抜）200円につき1ポイント（クレジットカード利用は400円につき1ポイント）を差し引きます。たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントでなんと500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。
- 【会員に特典いろいろ】
 - 読売新聞購読チケット10%割引、読売旅行が主催取次する旅行代金3%割引など。詳しくはHPで。

津軽三味線	①③月 15:30
藤流三味線	①③④火 14:30
睦しの笛(個人)	①③火 10:00
尺八教室(個人)	②④火 14:30
	②④火 19:00
	②④火 15:30
和太鼓教室★福座	①③火 15:30
	②④火 15:30
花柳流日本舞踊(月)	月 19:00
花柳流日本舞踊(金)	②④金 13:00
坂東流日本舞踊	②④金 15:00
みんなで盆踊り	②④金 10:30
正調安楽亭 どじょうすくい踊り	②④月 12:00

マナー・おしゃべり・キャリアアップ	
火曜朝の贈付教室 基本科	②火 10:00
やさしい贈付	②火 15:30
顔トレーニングで輝く笑顔をつくらう	④火 10:30
美しい姿勢と歩き方教室	①③土 19:00
贈付舞	②火 10:00
学び直し大人のメイク基本のくさくさ	①③土 13:00
new 学び直し大人のメイク基本のくさくさ	④火 13:00
賞状書士養成講座(実力)	①③土 10:30
(大学)	①③土 10:30

new 基礎から学ぶ株式投資と経済	②④木 13:15
わかりやすい株式投資(初級)	③土 13:00
わかりやすい株式投資(入門)	③土 15:00
レイ先生の株式投資【初級】	木 19:00
楽しい日本語【入門】	②④水 18:30

趣味・暮らし・料理	
囲碁教室 入門	④火 13:00
囲碁教室 中級～上級	②④金 15:30
たのしい麻雀	②④月 10:30
レディース麻雀	①③⑤金 13:00
女性のための麻雀超入門	②④火 10:00
女性のための麻雀入門	①③火 13:00
使える手料理(初級)	①③土 10:30
new はじめての一步 四柱推命	②④火 15:45
たのしい数独入門	④火 14:00
たのしい数独入門	④火 14:00
幸せのタロット	③火 13:00
幸せを呼ぶ「花文字」	②火 14:30
はじめての算数	①月 10:30
new 季節の移ろいを感じる	②④木 10:00
new スマホで映える鎌倉路地裏カフェツアー	④水 10:30

new はじめての写真講座	④火 13:30
new 初心者・シニアのための動画編集	②④月 10:00
new 声優・ナレーター体験 ボイスサンプルを作ろう！	②④月 11:30
new 落語で人生に活を入れよう！	①③金 18:30
new 心と心が響くお片づけ講座	①火 13:00
new トランプXのあなたもマジシャン	②④月 16:00

植木鉢に作る小さなイングリッシュガーデン	③火 13:30
コケテマリと季節の草花	③金 13:30
四季の鎌倉自然散策	①土 10:30
四季の鎌倉自然散策	①土 10:30
花の鎌倉・坂道ウォーク	①土 10:30
里山のんびりウォーキング	①土 10:30
東京のお菓子を歩く	④火 11:00
ぶらりパン・散歩	④火 10:30
三浦半島散策と戦争遺跡を訪ねる	③土 10:00
new 昭和100年記念 昭和レトロを歩く	④水 10:00
野鳥を知り、自然を知る	④火 13:30
手作りパン	①金 10:30
横浜中華街 季節の点心づくり	③土 11:00
楽しく作る韓国家庭料理	②月 13:00
パン屋さんみたいなパンを作ろう！	②日 10:00
練り切り和菓子	④火 10:30
英国紅茶作り	①月 13:00
new 世界の紅茶めぐり	④金 13:00
倉庫紀和子の古典書道部(14時クラス)	①土 14:00
倉庫紀和子の古典書道部(16時クラス)	①土 16:00
やさしいワインとチーズのレッスン	④火 13:30
日本のワインを楽しむ	④水 19:00
趣味のワイキwiwi 講座	③土 16:00
new 初めてのスパイスカレー(3回コース)	④月 13:30

火曜ピアノ教室(個人)	②④火 13:15
ポピュラー&クラシックピアノ(個人)	②④火 10:30
60歳からのピアノ(個人)	①③月 10:30
楽しいピアノレッスン(個人)	②④火 14:00
のんびりピアノ(個人)	②④火 10:00
はじめてのピアノ教室(個人)	①③火 16:00
自宅練習なしでも上達できる プライントタッチで弾く	②④月 13:20
魅惑のピアノを一緒に(個人)	②④火 17:00
魅惑のピアノを一緒に(個人)	②④火 17:00
new これから始める大人の鍵盤ハーモニカ	②④火 13:15
楽しいオカリナ 初級	②④火 10:30
楽しいオカリナ(入門～)	②④火 10:30
楽しいサンボニャ	②④火 12:15

音楽	
火曜ピアノ教室(個人)	②④火 13:15
ポピュラー&クラシックピアノ(個人)	②④火 10:30
60歳からのピアノ(個人)	①③月 10:30
楽しいピアノレッスン(個人)	②④火 14:00
のんびりピアノ(個人)	②④火 10:00
はじめてのピアノ教室(個人)	①③火 16:00
自宅練習なしでも上達できる プライントタッチで弾く	②④月 13:20
魅惑のピアノを一緒に(個人)	②④火 17:00
魅惑のピアノを一緒に(個人)	②④火 17:00
new これから始める大人の鍵盤ハーモニカ	②④火 13:15
楽しいオカリナ 初級	②④火 10:30
楽しいオカリナ(入門～)	②④火 10:30
楽しいサンボニャ	②④火 12:15

ギターを弾いてみませんか！	①③⑤水 19:00
楽しいギター入門	①③火 13:00
マンドリン	①③火 12:30
月曜ウクレレ教室	①③月 14:15
はじめてのウクレレ	②④金 10:30
はじめてのウクレレ(入門)	①③⑤土 13:00
ウクレレ入門	①③⑤土 10:30
楽しいギター(個人)	②④火 13:00
楽しいバイオリン(個人)	②④月 11:45
(初級)	②④月 10:00
張会城の二胡(入門)	②④月 11:05
(個人)	12:10

癒しの楽器ライア	①③金 12:00
はじめてのランパン	②④火 14:50
体幹・健康ウォーキング	①③火 10:00
Enjoy! ウォーキング(個人)	①③土 16:00
楽しい音楽アンプ	①③土 10:30
抒情歌～楽しく声のトレーニング～	③火 11:00
やさしい声楽(個人)	①③⑤金 15:00
映画音楽で楽しむウォーキング	②④火 12:40
元気なウォーキング	②④火 14:40
やさしいウォーキング(個人)	