こころの俳句

「ランブル」主宰・俳人協会幹事　**上田 日差子**

俳句は世界で一番短い自分史。「幸せになるための俳句づくり」を実践してみませんか。新たな自分の世界が展がります。

※第２火曜 13:00～15:00
6か月6回 21,780円
維2,178円　10/13～

俳句日和

俳人　**野口 る理**

俳句、はじめてみませんか。作った句を持ち寄って行う句会を捌くのは、若手俳人。楽しく、時には熱く、皆で言葉を磨いてゆく講座です。

※第3土曜 10:30～12:30
6か月6回 19,140円
維2,178円　10/17～

川柳

十六代川柳・川柳公論社主宰　**尾藤 川柳**

川柳を読むことは、自分自身を見つめ直し再発見する機会にもなるでしょう。言葉を磨き、新しい自分探しの旅にお出かけになりませんか。

※第2土曜 16:00～18:00
6か月6回 19,800円
維2,178円　10/10～

江戸の古文書をよむ

墨田区文化財保護指導員　**武藤 健作**

江戸往来（国立国会図書館蔵）

江戸に生きた人々のメッセージを、自らの手で読み解いてみませんか。資料の実物やコピーで読み方を実習します。

※第２·４土曜
13:30～15:00
3か月6回 21,120円
維2,178円　10/10～

シェイクスピアを演じてみよう！

俳優・演劇ユニットキングスメン
平澤 友之&絵里

シェイクスピアの戯曲を楽しく演じてみましょう。お芝居をやってみる楽しさを実感できる講座です。

※第２·４火曜 10:30～12:30
3か月6回 21,780円
維2,178円　10/13～

歴史研究家とたのしく巡るご朱印ツアー

歴史研究家　**池上 真由美**

東京近郊のパワースポットとなる神社やお寺を訪ねご朱印をいただきます。（現地集合・現地解散）

※第2土曜 10:30～12:30
6か月6回 21,120円
維1,320円
保険料 600円　10/10～

やさしいワインとチーズのレッスン（シャンパーニュ編）

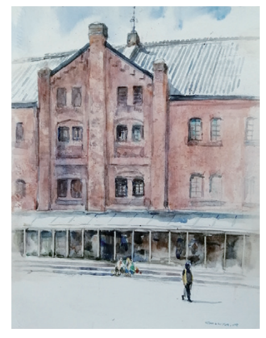
Salon de C tamagawa 主宰
松井 千尋

毎回、厳選した３種のワインとそれによく合うナチュラルチーズ２種を楽しんでいただきます。

※第４土曜 13:30～15:00
6か月6回 19,800円
維2,442円
10/24～

水彩スケッチを始めましょう

画家　**守田 篤博**



一緒に街に出て、スケッチをしながら構図や画材の使い方を学んでいきます。（現地集合・現地解散）

※第２火曜 13:00～15:00
6か月6回 22,440円
維1,320円
保険料 600円
10/13～

仏教技術の伝統技法「截金（きりかね）」

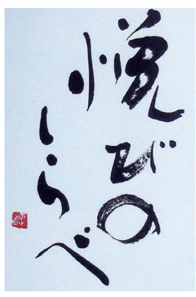
截金師　**黒木 奈津子**

昔と同じ材料と道具によって、金箔を線に形に切り出し、筆で描いたかのように様々な文様で飾ります。

※第 1·3·5 火曜
19:00～21:00
3か月6回 21,780円
維2,310円
10/6～

日曜書道

博光書道会理事・書道日本社常任理事
大澤 和風

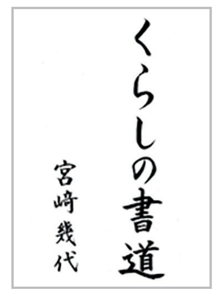


文字には美しく見えるこつ、ポイントがあります。美しい姿勢と、正しい筆の持ち方。それが分かれば楽しくなります。

※第 1·3 日曜 13:30～15:30
3か月6回 21,450円
維2,310円
10/4～

くらしの書道

東京書芸協会準師範　**宮﨑 幾鳳**

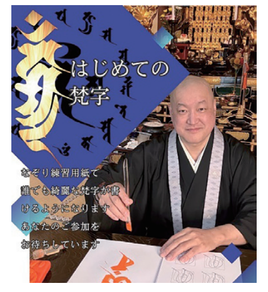


月に二回、自分の字とゆっくり向きあってみませんか？きちんと丁寧に字を書く事は脳の活性化にもつながります。

※第 1·3 火曜 15:00～18:30
3か月6回 19,800円
維2,310円
10/6 ～

はじめての梵字

天台宗宝泉寺住職
横溝 常之



梵字の歴史、仏菩薩の真言・種字の意味、読み方書き方等も解説しながら書写します。

※第１月曜 10:30～12:00
3か月3回 10,230円
維 1,155円
10/5～

賞状書士養成講座

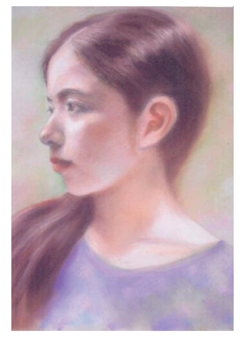
日本筆耕技能協会認定講師　**飯田 佳代子**

書きやすく仕上がりが美しいことで知られる蛯沢流の賞状書士技法を懇切丁寧に指導します。

※第 1·3 土曜
10:30 ～ 12:30
3か月6回 21,780円
維2,178円　10/3～

パステル画入門

日本美術家連盟会員
中村 久美子



パステルは棒状なので、まるで指が長く延長するように自由自在に描けます。

※第2·4 金曜
10:30～12:30
3か月6回 23,760円
維2,310円
10/9～

伊勢型紙を彫ろう

野画工房主宰　**田部 久美子**

和紙を柿渋で加工した独特の型地紙に、彫刻刀で図柄を彫り抜いていきます。

※第３火曜 10:30～12:30
6か月6回 23,760円
維2,310円
10/20～

たのしい日本手話【入門】

手話講師　**坂森 萌笑**

これから手話を始める方、興味がある方、手話の魅力に触れて習得していきましょう。

※第 2·4 水曜 18:30～20:00
3か月6回 20,460円
維2,178円　10/14～

ゆっくり英会話入門

よみうりカルチャー講師
ユアン・ヴァレエアヌ

あいさつや自己紹介、簡単な日常会話を楽しく学びましょう。ベテランの外国人講師がやさしく手ほどきします。

※第 1·3·5 火曜 19:00 ～ 20:30
3か月6回 21,120円
維2,178円　10/6～

60 歳からのピアノ（個人）

フェリス女学院短期大学音楽科器楽専攻Ⅰ類（ピアノ）卒
朝日出 澄

クラシック、ポピュラー（コード）など、様々なジャンルの曲を奏でられるよう丁寧に指導します。（30 分の個人レッスン）

※第 1·3 月曜 10:30～ 16:30
3か月6回 25,080円
維2,640円　10/5～

マンドリン

日本マンドリン連盟参事　**竹内 郁子**

初めて楽器を手に取る方や、昔弾いたことのある方など、一人ひとりに合った指導をします。

※第 1·3 金曜 12:30～14:00
3か月6回 20,460 円
維2,310円　10/2～

楽しいケーナ（入門～）

プロ ケーナ・サンポーニャ奏者
菅沼 ユタカ

アンデスの山々に響くケーナの音色。南米の名曲に挑戦し、アンサンブルもレッスンします。

※第２・４日曜 10:30～12:00
3か月５回 18,700円
維1,925円　10/11～

志野流香道入門

志野流香道師範　**勝又 肇**

香木の奥深い香りに親しみながら、簡単な組香を通じて香道のお点前をじっくり学んでいきます。

※第2·4 火曜
10:30～12:30
3か月6回 21,780円
維2,310円　10/13～

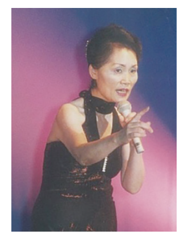
立礼席の茶の湯

江戸千家グループウェイブ代表　**井上 皓心**

日本の伝統である茶の湯を一緒に楽しみましょう。現代の生活様式にマッチした椅子席でお手前を学びます。

※第２金曜
13:00～15:00
3か月3回 10,560円
維1,155円　10/9～

大人のための歌時間



五城美穂歌謡教室主宰　**五城 美穂**

昭和歌謡や童謡、唱歌、誰もが口ずさめる懐かしい曲を中心に、ポップス、演歌など楽しく歌う時間を。

※第2·4 水曜 15:15～16:45
3か月6回 20,460円
維2,310円
10/14～

カラオケ歌謡教室

テイチクレコード専属歌手
加藤 おさむ

ご希望曲を、自信をもって歌えるように指導します。１期に最低４～５曲をマスターしていただきます。

※金曜 10:00～ 12:00
3か月11回 37,510円
維4,235円　10/2～

体幹・健康ヴォイストレーニング（土）

ザルツブルグ大聖堂専属歌手
小川 素子

在欧30年の実績と経験による目から鱗の呼吸法・発声法で問題解決。多彩な歌も歌いましょう。

※第 2·4 土曜 10:00～11:30
3か月6回 23,430円
維2,310円
10/10～

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

楽器経験がない方、楽譜の読めない方でも楽しめます。音楽呼吸法も取り入れ、健康増進にも役立ちます。

※第 2·4 月曜 13:15 ～ 14:30
3か月6回 21,120円
維2,310円
10/12～

癒やしの楽器ライアー

ライアー奏者　**光枝 康子**

膝の上に乗せて弾く小さな竪琴です。心に響く優しい音色に癒されてみませんか。

※第1·3 金曜 12:00～13:30
3か月5回 23,650円
維 1,925円
10/2～

津軽三味線

佐々木流家元・「小若」主宰　**佐々木 壮明**

「津軽じょんがら節」の演奏完成をめざして、各自の進行状況に応じて楽しく進めて参ります。

※第 1·3 月曜
15:30～16:30
3か月6回 23,760円
維2,310円　10/5～

尺八教室（個人）

琴古流尺八奏者　**小濱 明人**

初心者の方でも楽しく気軽に始められます。流派・ジャンル問わずご希望に応じてレッスンいたします。

※第 2·4 水曜 14:30～20:00
3か月6回 21,780円
維2,310円　10/14～

和太鼓教室☆耀座（金）

和太鼓教室☆耀座代表　**山田 隆正**

構え方、体の使い方からリズムの乗り方等、丁寧に指導します。是非ご一緒に楽しみましょう！

※第 2·4 金曜
19:00～21:00
3か月6回 20,460円
維2,310円
10/9～

さあ！琵琶を弾いてみよう

琵琶奏者　**伊藤 純子**

1000 年以上の時の流れを生き抜いてきた琵琶。あなたもその歴史のひとこまに参加してみませんか。

※第 1·3 日曜 10:30～12:00
3か月6回 23,760円
維2,310円　10/4～

大正琴を楽しもう初等科

日本大正琴協会理事　**小林 紘容**

大正琴は誰でも気軽に始められる楽器ですが奥深くもあります。音を出す楽しさを感じましょう。

※第 2·4 火曜 10:30～12:00
3か月6回 19,140円
維2,310円　10/13～

花柳流日本舞踊（月）

花柳い輔門下・日本舞踊協会会員・花柳流師範　**花柳 麻之輔**
花柳い輔門下・花柳流師範　**花柳 輝歩輔**

踊りのお稽古をしながら、礼儀作法や着物を着る楽しさなど、和の心を感じてみませんか。お三味線の音色の中で楽しく身体を動かしましょう。

※月曜 19:00～20:30
3か月13回 42,900円
維5,005円　10/5～

坂東流日本舞踊

日本舞踊協会委員坂東流師範
坂東 加代壽

歌舞伎舞踊を主とし、日本人の体形を活かした動作を美しく見せ、演じる心を大切にしております。

※第 2·4 木曜 15:00～17:00
3か月6回 19,800円
維2,310円　10/8～

植木鉢に作る小さなイングリッシュガーデン

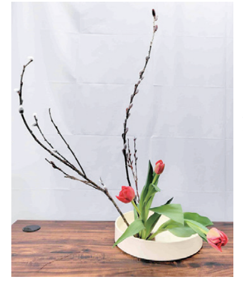
園芸研究家　**大野 好弘**

イギリスでナーセリーやガーデナーから得た知識を元に、日本で栽培しやすい種類の寄せ植えを造ります。

※第３火曜 13:30～15:00
6か月6回 20,460円
維2,376円
10/20～

いけばな草月（基）

いけばな草月流師範　**多田 晴綾**



「草月のいけばな」は、和・洋式の住居空間をどこででも、素材を限定せず、更にそれを飾る人は男女を問わず、自由に創作する喜びがあります。

※第 1·3·5 木曜
18:00～20:00
3か月7回 23,100円
維2,695円　10/1～

野の花・山の花・広山流いけ花

広山流本部理事　**藤田 翠香**

四季折々の花材と向き合い、一枝·一花·一葉をみつめ、学ぶことによって、生活空間を豊かなものに。

※第４火曜
13:00 ～ 15:00
6か月6回 21,120円
維2,310円　10/27～

フラメンコ入門

蘭このみスペイン舞踊団主宰　**蘭 このみ**
アシスタント　**村田 麻里子**

フラメンコの体の使い方、リズムの取り方、パソ（ステップの踏み方）などをゆっくり練習しましょう。

※木曜 11:00～12:00
3か月13 回
42,900円
維5,005円　10/1～

はじめての社交ダンス入門初級

Ballroom Dancing Rondo　**三浦 悟**

「社交ダンスで世界を結ぼう」をモットーに、一流のプロフェッショナルが世界で通用するダンスを指導します。

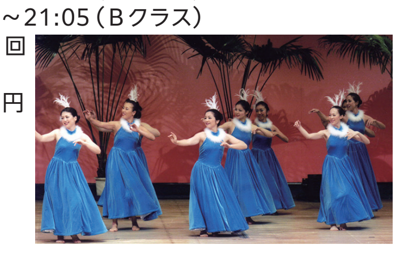
※木曜 12:45～14:00
3か月12回 36,960円
維4,620円　10/1～

ハワイアン・フラ

プアナニ高橋フラスタジオ主宰　**プアナニ 高橋**

明るく楽しいハワイアン・ソングに合わせて踊ると、心身ともにリフレッシュされます。

※月曜 18:45～19:55（Aクラス）
19:55～21:05（Bクラス）
各３か月10回
31,900円
維各3,850円
10/5～



可愛いあみぐるみの動物たち

あみぐるみ・ニット作家　**横田 美奈**

かぎ針で毛糸を編んで作るあみぐるみ。人形や小物のカバーケースなど身の回りを彩る物を楽しみながら作ります。

※第3水曜 18:00～20:00
6か月6回 21,780円
維2,310円　10/21～

手作りドール服

アートマスターズスクール衣装学科
主任講師　**河津 明美**

お気に入りのお人形にぴったりサイズの衣装を作ります。

※第 1·3 日曜
10:30～ 12:30
3か月6回 23,100円
維2,310円
10/4～

静花流・日本刺しゅう

日本刺繍静花流師範　**中村 恵子**

絹糸のしなやかさと色の組み合わせによって心ゆたかな作品を創作します。独自の世界を演出することができます。

※第 1·3·5 土曜
10:00～12:00
3か月7回 32,340円　維2,695円　10/3～

クラフトバンドで作るかごとバッグ

クラフトバンドエコロジー協会認定講師准教授　**能登原 万里**

再生紙で作られた紐を組んで、かごやバッグを作る手芸です。初めての方でも簡単に作ることができます。

※第3水曜
10:30～12:30
6か月6回 21,120円
維2,310円　10/21～

チャーミング・フラ

プアラニ・フラ・スタジオ主宰
川島 ふじ子

ハワイアンミュージックの歌詞の意味を、美しく優雅に、時にはセクシーに表現するのがフラダンスです。

※木曜 13:00～14:30
3か月13回 41,470 円
維5,005円　10/1～

お勤め帰りのタップダンス

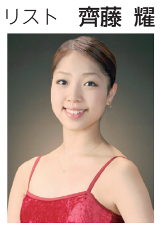
ヒグチダンススタジオインストラクター
emi

軽快なリズムに乗って、音楽に合わせてステップを踏む楽しさを味わってみませんか。

※月曜 18:45～20:00
3か月11回 39,567円
維4,235 円
10/5～

大人のためのクラシックバレエ（初級）

谷桃子バレエ団ファーストソリスト　**齊藤 耀**



大人の初心者のためのクラス。谷桃子バレエ団現役ダンサーが丁寧に指導し、美しく健康な体を得ることを目指します。

※土曜 16:00～17:25
3か月10回 33,000円
維3,850円　10/3～

ミクロモザイク

ミクロモザイク協会認定講師
石井 ゆみ

ミクロモザイクは、色とりどりの小さなガラス使った伝統工芸品です。

※第3木曜 10:30～12:30
3か月3回 10,758円
維1,155円　10/15～

グラスリッツェン

グラスリッツェンステュディオ主宰　**宮崎 純子**

ガラス器に下絵を写してダイヤモンド粒子付きのペンで手描きしていきます。

※第3金曜 10:30～12:30
3か月3回 11,880円
維1,155円　10/16～

メルヘン刺しゅう

戸塚刺しゅう協会講師　**加藤 勝子**

パステルカラーの糸でかわいらしい少女やかれんなお花を描く、人気のプチ刺しゅうです。

※第 2·4 水曜
13:30～15:30
3か月6回 19,140円
維2,310円
10/14～

押し花アート

ふしぎな花倶楽部押し花
インストラクター　**胡口 玲子**

押し花にはたくさんの「楽しい」が詰まっています。アイデアいっぱいの押し花アートをお楽しみください。

※第 2·4 金曜 10:00～12:00
3か月6回 19,800円
維2,310円　10/9 ～

鎌倉彫

鎌倉彫教授連盟副会長・龍山の会会長　**松永 龍山**
龍山の会専任講師　**松永 匠一**

伝統工芸、鎌倉彫には、彫りと漆塗りの工程があります。講座では、彫りと刀の研ぎ方を細やかに指導します。

※第 1·3 金曜 13:30～15:30
3か月6回 21,120円
維2,310円
10/2～

仏像彫刻

からくさ会彫刻科講師　**高瀬 恒夫**

仏像彫刻のイロハから伝統技法までを指導します。精魂込めて彫り上げた仏像は、優しく美しいものです。

※第 1·3 月曜
10:00～12:00（午前クラス）
13:00～15:00（午後クラス）
各３か月6回 24,420円
維 各2,310円　10/5 ～

野鳥を知り、自然を知る

日本野鳥の会参与　**安西 英明**

カワセミ（撮影：半澤正樹）

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く楽しみ方や知ってお得な知識、最新情報を教えます。

※第4木曜
13:30～15:00
6か月6回 21,780円
維2,178円　10/22～

楽しくマラソン講座

日本ランニング協会ランニング·インストラクター　**溝口 裕司**

マラソン大会未経験者初心者から大会経験者、ランニング初中級者の人まで指導します。

※第 1·3·5 土曜
10:00～11:30
3か月6回 20,460円
維2,376円　10/3～

中高年のストレッチ&音楽体操

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
北野 知恵

軽やかなリズムに乗って行う体操とストレッチで、自分のペースでできる体に無理のないプログラムです。

※水曜クラス　水曜 13:00～14:15
木曜クラス　木曜 15:30～16:45
各3か月12回 36,960円
維 各4,620円
水曜クラス10/7～　木曜クラス 10/1 ～

ゆる体操初級

日本ゆる協会公認・ゆる体操正指導員上級デモストレイター
4thGrade　**河乃 裕季**

新陳代謝が活発になり、体が元気に、見違えるほど若返ります。

※月曜 10:00～11:15
3か月12回 39,600円
維4,620円　10/5～

セルフボディメイク

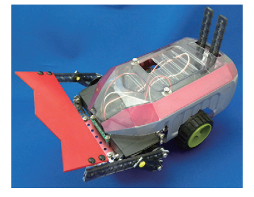
ボディメイクインストラクター　**横山 あや**

たるんだ二の腕やお腹、背中など気になる部位のシェイプアップを目指します。

※第2·4水曜 10:00～11:00
3か月6回 20,460円
維2,310円　10/14～

ロボットを作ろう

CLUB WAD 代表　**梁取 弘明**



競技用ロボットの製作にチャレンジしていく講座です。初めは、CLUB WAD オリジナルの床の黒い線をたどる「ライントレースロボット」キットを製作します。（小学生以上。小学生の場合は保護者の付き添いも可）

※第 2·4 日曜 13:00 ～ 15:00
3か月6回 19,140 円
維 2,178円　10/11～

おもしろ科学実験塾

科学実験講師　**ウラン**

毎月違うテーマでお子さまの興味を引き出し、オリジナルテキストを使い理解を深めていきます。

※第１日曜 10:00～12:00
6か月6回 20,460円
維2,178円
10/4 ～

ジュニア・フェンシング教室

DFA（2024年第 24 回全日本ベテラン選手権サーブル個人優勝）
小川 智史

講座を通してフェンシングの理論（勝ち方）が身に付きます。小学４年生～中学生対象。

※第 2·4 日曜
13:00 ～ 14:30
3か月6回 18,480円
維2,178円
10/11～

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、斬った張ったの立ち廻りを演じる楽しみを体感します。

※第2·4 日曜 16:00～17:30
3か月6回 21,120円
維2,310円
10/11～

護身術 イミ・クラヴマガ

イミ・クラヴマガ護身術
インストラクター　**細谷 祐治**

クラヴマガとは、欧米各国の警察や軍隊にも採用されているイスラエルの護身術です。

※第2·4火曜 19:00～20:30
3か月6回 20,790円
維2,442円　10/13～

日曜・気功太極拳

帰山太極拳担当講師　**神山 由美子**

運動不足の方のための入門講座です。呼吸法、瞑想法、音楽療法、気功を通して心と体をリラックスさせながら、ストレスを解消し楽しく続けられるカリキュラムです。

※第2·4 日曜12:00～13:30
3か月6回 19,800円
維2,310円　10/11～

ホワイトスワン式バレエヨガ®

ホワイトスワン式バレエヨガ®主宰　**にのみや ふじこ**

バレエのやさしい動きやヨガの呼吸法も取り入れながら元気に動ける身体づくりを目指します。

※第1·3 金曜
14:45～16:00
3か月6回 17,160円
維2,310円　10/2～

こども書道・硬筆教室

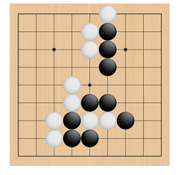
東京書芸協会準師範　**宮﨑 幾鳳**

東京書芸協会の実り誌を使用して、毎回毛筆と硬筆の両方を練習し、１か月２回で清書を提出します。

※第1·3 火曜
15:00～18:30
3か月6回 17,160円　維2,178円　10/6～

こども囲碁教室

日本棋院アマ七段・日本棋院普及指導員　**宮島 和夫**



囲碁は集中力と注意力を必要とするゲームなので、他の学習や活動においても役立ちます。

※第2·4 月曜　17:00～18:00
3か月６回 13,860円
維2,178円　10/12～

申し込み　大森センター 03-5471-6311

1day 腸から整える秋の薬膳茶 ～初秋と晩秋の梨茶飲み比べ～

日本美腸協会美腸アドバイザー・国際薬膳師　**田中　道子**

秋の乾燥対策に。腸から潤す梨茶を飲み比べ、季節の養生が学べます。

◆10/29（木）
15:30～17:00
3,850円　維持費 385円　教材費 693円

ジャンル別 講座一覧

お問い合わせ お申し込みは TEL 044-221-5590

◎講座名の次の表示は開講曜日と開始時間。
例えば「②④月 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、お気軽にどうぞ。日程はお問い合わせください。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ことがあります。

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	●
句会をたのしむ	④土	13:00	●
こころの俳句	②火	13:00	●
俳句と暮らす	④火	10:30	●
俳句日和	③土	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土	10:30	●
初めての小説	②④日	10:00	●
エッセイ入門	③水	13:00	
NEW やさしく学ぶ古典文学	②火	12:45	●
読んで楽しむ「源氏物語」	②④金	10:30	●
徒然草を味わう	③月	11:00	●
吾妻鏡の謎	②土	13:00	●
江戸の古文書をよむ	②④土	13:30	●
歴史研究家と楽しく巡るご朱印ツアー	②土	10:30	●
東京レトロチック散歩と名店巡り	②土	10:30	●
「江戸名所図会」の地を巡る	①火	10:30	●
土曜坐禅	②④土	16:00	●
NEW 魅力いっぱい！イギリス文化を楽しもう（6回コース）	②土	13:00	●
語り朗読	①③⑤木	10:30	
声を整えるリフレッシュ音読サロン（6回コース）	①③水	10:30	●
絶対上手くなる朗読	①③⑤土	10:00	●
ラジオ朗読劇・ナレーション	②④月	13:00	●
日本昔ばなしからはじめる朗読	②④火	13:00	●
心に届く朗読	①③⑤木	13:30	
シェイクスピアを演じてみよう！	②④火	10:30	●
NEW 回文と日本語の言葉遊び	②金	13:00	●
朗読認識法・初めの一歩	②④日	10:30	●
外国語　★ 入門　★★ 初級A　★★★ 初級B　★★★★ 中級Ⅰ　★★★★★ 中級Ⅱ　★★★★★★ 上級			
ステップアップ英会話★★★★	金	10:30	●
昼の英会話中級★★★★★	金	12:45	●
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★★	②④金	15:00	●
スティーブン先生の基礎英会話★★	①③⑤金	14:45	●
まだまだこれから！楽しいシニアの英会話★★★	①③木	10:30	●
ゆっくり英会話入門★	①③⑤火	19:00	●
英語 de 落語 & 小噺（初級～中級）	②④水	10:00	●
【少人数】学びなおしの英会話（入門）★	①③⑤金	16:30	●
「プーさん」でひらく英文学の扉★★	②土	14:45	●
中国語初級★★★	②④火	19:00	●
NEW ゼロから始める大人の中国語★	火	19:00	●
もっと好きになる台湾中国語（初級）★★	②④日	10:00	●
楽しく学ぶ韓国語（初級）★★	①③⑤月	13:00	●
ステップアップ韓国語★★★★	月	10:30	●
身につく韓国語★★★★★★	土	12:55	●
使える韓国語★★★★★	水	12:30	●
韓国語・初級①★	②④日	10:00	●
韓国語・初級②★★	②④日	13:00	●
韓国語・超入門（全12回・後半）	②④日	11:45	●
ゆっくりやさしい韓国語会話★	②④金	10:30	●
絵　画			
木曜絵画教室	木 ①③木 ②④木	13:00 13:00 13:00	● ● ●
楽しい絵画教室	②④土	15:30	●
五感で感じる絵画教室	③日	15:00	
若冲と琳派から学ぶ水墨画	①③金	15:30	●
筆ペンで描く おしゃれなプチ水墨	④火	13:00	●
はじめての水墨画	④日	10:30	●
NEW 来年の干支・未（羊）を水墨画で描こう！（4回コース）	①③金	15:30	
楽しい俳画	②④月	10:15	●
水彩画入門	②④月	13:30	●
水彩画の世界	①③日 ②④日	15:00 13:00	● ●
はがきに描く透明水彩スケッチ入門	②④水	10:00	●
月１回の水彩画	④土	10:00	●
NEW 透明水彩とパステルで描く小さな絵	②④水	13:00	●
油絵	月	18:00	●
パステル画入門	②④金	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	②④水 ②④土	10:30 17:00	● ●
基礎からの色鉛筆	①③⑤火	10:30	●
林亮太のリアル色鉛筆画	①水	10:30	●
色鉛筆で楽しむ細密画	②土	13:00	●
はじめての色えんぴつ画	①金	13:00	●
基礎からゆっくり水彩色鉛筆	①③木	13:00	●
デッサンから始める絵画入門	①③⑤水	13:30	
NEW ゼロから始める絵の描き方	①③⑤水	15:50	●
水彩スケッチを始めましょう	②火	13:00	
楽しく描く似顔絵教室	③土	15:00	●
ボタニカルアート（植物画）	②④水	13:00	●
好きな動物（生物）を描こう	①水	10:30	●
仏画教室	①③火	13:15	●
心遊び・言葉遊び 絵手紙	③土	13:00	●
はじめてのチョークアート	①土	10:00	●
筆遊び・彩書～SAISHO～	①木	10:30	●
仏教美術の伝統技法「截金（きりかね）」	①③⑤火	19:00	●
書道・ペン字			
日曜書道	①③日	13:30	●
書道教室	②④月 ①③水 ①③金	16:00 15:30 16:30	● ● ●
破体書道入門	②④水	10:30	●
夕方から楽しむ書道	①③月	18:00	●
かな・実用書道・ペン字	月	10:00 13:30	● ●
「篆書・隷書」講座	①②木	13:00	●
実用書道・毛筆書道	②④日	10:30	●
初歩からの書道	②④水	10:30	●
美しいかな・漢字書道	②④木	13:30	●
一から始める書道	②④木	13:30	
古典かな書道	②④木	13:30	●
筆にのせる心、雅の書	④木	10:30	●
日常の書道	①③木	10:30	●
はじめての梵字	①月	10:30	●
見違える字になる書道とペン字	①③水	19:00	●
美しいペン字	①③土	13:00	●
くらしの書道	①③火	15:00	●
NEW 初歩から学ぶ筆ペン・ボールペン	①③金	13:00	●
カリグラフィー	②④水	13:00	●
筆ペン・ボールペンが同時に学べる講座 （初級）	①③土 ①③土	10:00 13:00	● ●
ペン字・筆ペン	②④火 ①③金	10:00 10:00	● ●
たのしい篆刻（てんこく）	①③⑤水	12:00	●
NEW 幸せを呼ぶ「花文字」	①金	18:30	●
茶道・生け花・フラワー			
立礼席の茶の湯	②金	13:00	●
月１回のテーブル茶道	③金	19:00	●
志野流香道入門	②④火	10:30	●
いけばな草月	①③⑤木	18:00	●
いけばな小原流	①③⑤土	13:00	●
いけばな池坊	水	15:00 17:00 19:00	● ● ●
いけばな池坊（隔週）	①③⑤水 ②④水	15:00 17:00 19:00 15:00 17:00 19:00	● ● ● ● ● ●
いけばな池坊　自由花	④水	15:00 17:00 19:00	● ● ●
いけばな池坊　立花	②水	15:00 17:00	● ●
NEW 四季を楽しむ　（隔週クラス）	②④金	18:00	●
NEW 花時間　（月１クラス）	②金	18:00	●
野の花・山の花　広山流いけ花	④火	13:00	●
未生流いけばな教室	④土	13:30	●
ゼロから始める「いけばな雪舟流」	④日	13:00	●
ドイツ&パリスタイル　フローラルデザイン	④木	10:30	●
はじめてのパリテイストフラワー	④木	14:30	●
はじめてのドイツ&パリスタイル	②土	15:00	●
カントリードライフラワー&リース	②土	12:30	●
高級造花で作るカリフォルニアスタイルのお花	③日	10:30	●
Flower Party 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木	13:00	●
ソフトソラフラワー（SDGs サステナブルの花達）	②木	10:15	●
ウォーターヒヤシンスで作る雑貨とアレンジメント	②木	10:15	●
プリザービング&トロッケンゲシュテック&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	●
山田流箏曲・三絃（個人）	金	14:15	
生田流お琴・三味線教室（個人）	②④水 ②④土	12:00 12:00	 ●
大正琴を楽しもう　（初等科） （高等科）	②④火 ②④火	10:30 10:30	● ●
さあ！琵琶を弾いてみよう	①③日	10:30	●
沖縄唄三線入門	①③木	10:30	●
津軽三味線	①③月	15:30	●
藤本流三味線	①③④水	14:30	●
暁流しの笛（個人）	①③火	10:00	
尺八教室（個人）	②④水	14:30	●
和太鼓教室☆耀座	②④金 ②④日 ①③日	19:00 15:30 15:30	● ● ●
花柳流日本舞踊	月 ②④金	19:00 13:00	● ●
坂東流日本舞踊	②④木	15:00	●
みんなで盆踊り	②④木	10:30	●
マナー・おしゃれ・キャリアアップ			
火曜朝の着付け教室	②火	10:00	●
やさしい着付け	②④水	15:30	
着付け舞	②火	10:00	
NEW 50歳からの素敵コーディネート術	②火	13:00	●
顔トレーニングで輝く笑顔をつくろう	④火	10:30	●
美しい姿勢と歩き方教室	①土	19:00	●
NEW 学び直し大人のメイク	①木	13:00	●
NEW 基本の《き》	④火	13:00	●
賞状書士養成講座 （実力） （大学）	①③土 ①③土 ①③土	10:30 10:30 10:30	●
NEW 基礎から学ぶ株式投資と経済	②④木	13:15	●
NEW はじめてのスマートフォン	①③日	13:30	●
楽しい日本手話　（入門） （初級）	②④水 木	18:30 19:00	● ●
趣味・暮らし・料理			
囲碁教室　（入門） （中級～上級）	②④金 ②④金	13:00 15:30	● ●
たのしい麻雀	②④月	10:30	●
レディース麻雀	①③⑤金	13:00	●
女性のための麻雀入門　（午前） （午後）	①③火 ①③火	10:00 13:00	● ●
NEW 超入門★はじめての麻雀	①③水	15:00	●
使える手相入門	②④土	10:30	●
はじめの一歩 四柱推命	②④火	15:45	●
幸せのタロット	③火	13:00	●
NEW タロットの読みかた	①③木	19:00	●
季節の移ろいを撮る	②④木	10:00	●
NEW スマホで楽しむ鎌倉カフェさんぽ（6回コース）	④木	10:30	
NEW 初心者のための写真× AI 入門	①火	13:00	●
植木鉢に作る小さなイングリッシュガーデン	③火	13:30	●
コケテラリウムと季節の草花	③金	13:30	●
四季の鎌倉自然散策	①土 ①木	10:30 10:30	● ●
花の鎌倉・坂道ウォーク	①火	10:30	●
里山のんびりウォーキング	①水	10:30	●
野鳥を知り、自然を知る	④木	13:30	●
東京のお菓子を歩く	④木	11:00	●
昭和100年記念　回顧しながら歩く昭和Ⅲ	④水	10:00	●
ぶらりパン散歩	③日	10:30	●
NEW とっておきの三浦半島	①金	10:00	
NEW 続・はじめてさんの薬膳講座	④月	13:00	
楽しく作る韓国家庭料理	②月	13:00	●
NEW 季節を楽しむサラダ	④金	13:00	●
NEW とっても簡単！たのしいお菓子	③金	13:30	●
練り切り和菓子	④土	10:30	●
英国紅茶サロン	①月	13:00	●
台湾茶教室	③木	10:30	●
倉嶋紀和子の古典酒場部	①土	16:00 14:00	● ●
やさしいワインとチーズのレッスン（シャンパーニュ編）	④土	13:30	●
日本のワインを楽しむ	④水	19:00	
世界の5大ウイスキーに親しむ	③土	16:00	●
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）	①③水	11:00	●
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土	14:00	●
のんびりピアノ（個人）	②④月	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 ブラインドタッチで弾く 全く初めてのピアノ（個人）	②④月	13:20	●
魅惑のピアノをご一緒に（個人）	②④金	17:00	●
俺の一曲®	④土	13:00	●
中高年の楽しいキーボード	①③水	14:30	
大人のやさしいキーボード～好きな曲が弾ける喜びを～	①③水	12:30	●
これから始める大人の鍵盤ハーモニカ	②④月	13:15	●
楽しいオカリナ（初級）	②④土	10:30	●
楽しいケーナ（入門～）	②④日	10:30	●
楽しいサンポーニャ	②④日	12:15	●
ギターを弾いてみませんか	①③⑤水	19:00	●
マンドリン	①③金	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（個人）	①③⑤土	10:30 14:30	
楽しいギター（個人）	①③火	13:00	●
楽しいバイオリン（個人）	②④月	11:45	●
張会斌の二胡　（初級） （入門） （個人）	②④木 ②④木 ②④木	10:00 11:05 12:10	● ●
癒しの楽器ライアー	①③金	12:00	●
はじめてのカリンバ	②④月	14:50	●
体幹・健康ヴォイストレーニング	①③火 ②④土	10:00 10:00	● ●
Enjoy! ヴォイストレーニング（個人）	①③木	16:00	●
楽しい声楽アンサンブル	①③土	10:30	●
NEW 懐かしい歌を歌う！	③火	11:00	●
やさしい声楽（個人）	①③⑤金	15:00	●
映画音楽で楽しむヴォイストレーニング	②④火	12:40	●
元気になるヴォイストレーニング	①③⑤土	14:40	●
はじめての声楽 & ヴォイスレッスン（個人）	②④火	10:30	●
やさしいヴォイストレーニング（個人）	①③⑤土	10:30	●
楽しいシャンソン	①③⑤木	13:00	●
カンツォーネを楽しく！	②④火	10:30	●
英語で歌おう！青春のポップス	②④金	10:30	●
歌がうまくなる！歌声教室	②④木	10:30 14:30	
宝塚&ミュージカルソングを歌おう	①③日	12:00	●
ジャズヴォーカル	②④土	14:30	●
生ピアノで歌う Jazz Vocal	①③火	15:00	●
カラオケ歌謡教室	金	10:00	●
実践！カラオケ歌唱法	②④火	14:00	●
演歌ヴォイス&歌唱指導	②④水	10:15	●
エンジョイ・カラオケ	②④水	18:30	●
あなたのためのカラオケ	②④水	13:30	●
大人のための歌時間	②④水	15:15	●
ゼロからの作詞作曲教室	①③金	14:30	●
歌って脳トレピアノ	③水	10:30	●
ダンシング			
金曜社交ダンス（初級）	②④金	12:30	●
はじめての社交ダンス　（入門初級） （中級上級）	木 木	12:45 14:00	● ●
カントリーラインダンス　（ノーマル） （中級）	①③土 ①③土	10:00 11:25	●
お勤め帰りのタップダンス	月	18:45	●
Funk a Step	土	14:45	●
ヒグチタップダンス	②④水	15:40	●
NEW 腰掛タップダンス	②④木	14:00	●
アクティブシニアのジャズダンス	①③⑤金	10:30	●
ベアフット・ビート	①③日	16:30	●
ディスコダンス	②④火	15:30	●
フラメンコ　初・中級	木	12:00	●
フラメンコ初級	①③⑤月	14:30	●
フラメンコ入門（木）	木	11:00	●
やさしいフラメンコ　（入門） （初級）	土 土	11:45 12:15	● ●
フラ入門～ビギナーのためのフラダンス～	②④金	10:30	●
お勤め帰りのフラ	木	18:30	●
井上ケイのアロハフラ	月	13:00	●
ハワイアン・フラ	月	18:45 19:55	● ●
チャーミング・フラ	木	13:00	●
土曜フラ	②④土	11:20	●
シャイニング・フラ	火	13:00	●
アンチエイジング・フラ　（月２回） （月１回）	②④水 ②水	18:00 18:00	● ●
ソロで踊るフラ　（初級） （中上級）	①③水 ①③水	11:50 10:00	● ●
サンデーフラ	②④日	11:00	●
サルサダンス	②④月	20:10	●
はじめて踊るベリーダンス	水	20:00	●
やさしいベリーダンス（入門）	①③⑤木	19:00	●
北インド古典舞踊 カタック	②④火	19:00	●
美・韓国舞踊	①③月	11:00	●
韓国舞踊・基礎	①③月	13:30	●
韓国舞踊	日	12:30	●
初めての大人のJ & K-POP	②④火	19:30	●
大人のためのステップアップバレエ	月	18:30	●
日曜クラシックバレエ	①③⑤日	16:15	●
レディスクラス	②④日	16:15	●
大人のためのクラシックバレエ（初級）	土	16:00	●
モダンバレエ	土	18:30	●
大人のやさしいバレエレッスン（金）	金	18:30	●
大人のやさしいバレエレッスン（火）	火	13:15	●
大人のやさしいバレエレッスン（プチポアント付き）	火	13:15	●
やさしいトウシューズ入門	①③⑤水 ②④水	18:30 18:30	● ●
スポーツ・健康			
居合・剣術（柳生新陰流）入門	②④水	19:00	●
はじめての殺陣	②④日	16:00	●
護身術　イミ・クラヴマガ	②④火	19:00	●
合気道（日）	日	10:00	●
心身統一合気道教室	土	19:00	●
楽しくマラソン講座	①③⑤土	10:00	●
デューク更家ウォーキングレッスン	①③⑤金	19:00	●
骨盤・体幹を整えるからだ改善トレーニング	②④水	11:30	●
体幹を意識しながらストレッチ	水	13:30	●
中高年のストレッチ&音楽体操	水 木	13:00 15:30	● ●
セルフボディメイク	②④水	10:00	●
ゆる体操初級	月	10:00	●
中高年のための体幹トレーニング	①③木	10:45	●
痛み解消エクササイズ	①③火	13:00	●
やさしい太極拳	月	14:50	●
楊名時八段錦・太極拳	①③金 ②④土	13:30 10:30	● ●
日曜・気功太極拳	②④日	12:00	●
北派螳螂拳	②④土	18:45	●
ヨガ&ストレッチ	①③水	19:30	●
心とからだの癒しのヨガ	①③木	15:00	●
相川ヨガ （第１・３クラス） （第２・４クラス）	水 ①③水 ②④水	10:00 10:00 10:00	● ● ●
癒しのヨガ・ゆるストレッチ	②④月	12:00	●
ナイト Yoga	①③⑤火	18:40	●
週末のストレス解消「リラックスヨーガ」	①③日	14:00	●
ホワイトスワン式バレエヨガ®	①③金	14:45	●
肩甲骨ストレッチ	②④金	10:30	●
セルフリンパマッサージ&ストレッチ	①③日	14:30	●
スポーツウエルネス吹矢	②④土	16:30	●
NEW【足・ひざ・腰・首】あなたの足浮指ではないですか？足から姿勢が良くなる講座	④火	13:30	●
工　芸			
創作ビスクドール	①③水	10:00	
かわいいミニチュアフード（応用）	④土	10:00	
手のひらサイズの幸せ ミニチュアフードレッスン	④土	13:00	
アリスドール	①③水	10:00	
パンフラワー	②④金	13:00	●
香りの花石けん	①③月	13:00	●
パンの花	①③月	13:00	●
シースルークレイフラワー	①③月	13:00	●
竹を編む	②火	14:00	
金継ぎと蒔絵	①月 ①金 ②土	13:00 10:00 10:00	● ● ●
ミクロモザイク	③木	10:30	●
とんぼ玉	①③水 ②④日	13:00 13:00	●
グラスリッツェン	③金	10:30	
鎌倉彫	①③水 ①③金	12:30 13:30	● ●
仏像彫刻	①③月	10:00 13:00	● ●
フルーツ&ベジタブル、ソープ・カービング	②土	15:00	●
レイシーフラワー	②金	10:15	●
ドラーティクンスト	②金	13:00	●
伊勢型紙を彫ろう	③火	10:30	●
クラフトバンドで作るかごとバッグ	③水	10:30	●
カルトナージュ	④水	10:00	●
草木染め	③月	13:00	●
石猫	④日	15:30	●
手　芸			
楽しい折り紙	④金	13:00	●
押し花アート	②④金	10:00	●
季節のペーパークラフト	②水	12:30	●
創作人形	②④月	15:00	●
手作りドール服	①③日	10:30	
心なごむてまり	①③火	12:45	●
古布で作るがま口とバッグ	①土	13:00	
静花流・日本刺しゅう	①③⑤土	10:00	●
戸塚刺しゅう	②④水	10:30 13:30	
ハーダンガー&アジュール刺しゅう	①③⑤木	10:30 12:40	● ●
ヨーロッパ刺しゅう	②④火	10:00 12:45	● ●
メルヘン刺しゅう	②④水	13:30	
100 ネエサン刺しゅう	③金	10:30	
こぎん刺し	③水	10:30	●
こぎん刺し～ハリノヲト～	④火	10:10	
手縫い仕立ての刺子	②木	10:30	●
刺し子のふきん	②火	10:00	
ハワイアンキルトとハワイアン	①③金	10:00	●
プリントで作る小物	①③⑤月	10:30	●
ハワイアンキルト	①③水	19:00	●
はじめてのタヒチアンキルト（ティファイファイ）	④金	13:00	●
ポジャギ	②④土	10:00	
絹・麻・綿の針仕事～ポジャギほか～	①火	10:30 13:00	
NEW はじめてのパンチニードル	①木	10:30	●
はじめての手編み靴下・手袋・小物	②④土	10:00	
手編み～かぎ針・棒針～	①③火 ③土	10:00 13:00	
ニット de 和・話・輪	②④月	10:15	●
シェットランドレース	②④月	10:15	
はじめての手編み	①③木 ②④金	12:30 18:00	● ●
大久保蓉子の細方眼編み	②④金	15:00	●
ニット・ア・ラ・モード	③水	18:00	●
お勤め帰りの基礎からの手あみ	③水	18:00	●
可愛いあみぐるみの動物たち	③水	18:00	●
タティングレース	①水	13:00	●
本格手織り	火	12:30	
イキモノたちのビーズ刺繍ブローチ	②木 ②土	10:30 10:30	
NEW CandyGarden のヴェネチアンビーズフラワー	③木	10:30	●
羊毛フェルトの動物たちとお人形	②④木	13:00	
羊毛フェルトで愛犬（愛猫）を作ろう！	③火 ③金 ①日	10:30 13:00 10:30	
韓国結び「メドゥプ」	④金	11:30 13:00 14:30	●
中秀流水引工芸	②④火	10:00	●
つまみ細工のアクセサリー	①火	10:00	●
好きなものが作れる洋裁教室	②日 ③月	10:00 13:00	
好きなものが作れる洋裁教室～個人レッスン～	②日 ③月 	13:30 15:30 10:30 16:00	
和服地の簡単リメイク	②土	10:00	
和裁入門	①③火	10:00	
革・着物地からつくるコサージュ	④水	13:00	●
ジュニア・親子			
そろばんで脳力アップ！（年長さんの９月から）	土	16:00	
わくわくこども造形教室 （幼児～小学校低学年） （小学校３年生～６年生）	 ②④金 ②④金	 15:15 16:10	 ●
子供絵画造形教室（年中～小６）	②④土	10:00	
NEW こどもアート教室 （３歳～小学校低学年） （小３～小６）	 ②④水 ②④水	 15:45 17:00	
こども絵画教室（小学生）	③日	13:00	
書道教室（こどもクラス）	②④月 ①③水 ①③金	16:00 15:30 16:30	● ● ●
夕方から楽しむ書道（子ども）（５歳～中３）	①③月	18:00	●
こどもの書道・硬筆教室	①③火	15:00	●
書道のおけいこ・日曜	②④日	10:30	●
こども囲碁教室	②④月	17:00	●
ロボットを作ろう	②④日	13:00	●
２歳から始めるこどものためのピアノ塾（個人）	②④月	14:00	●
こどもモダンバレエ　（幼児～小３） （小４～小６） （中学生）	土 土 土	14:00 15:30 17:00	● ● ●
こどもクラシックバレエ　（幼児４歳～） （小学生）	火 火	16:00 17:15	● ●
日曜クラシックバレエ （ジュニアクラス小学生·トウシューズ） （ジュニアクラス・幼児～小１） （ジュニアクラス・小２～小６）	 日 日 日	 14:40 14:40 14:40	 ● ● ●
クラシックバレエ （キッズクラス３歳～年長） （ジュニアクラス小１～小６）	 土 土	 13:45 14:45	 ● ●
こども合気道（小学生）	土	17:45	●
こども空手（５歳～小学生）	金	17:30	●
ジュニア・フェンシング入門（小４～中学生）	②④日	13:00	●
こどものためのリズム体操 de フラメンコ（３歳～）	①②③土	13:45	●
みんなでつながる KIDS 手話（小学生）	②土	15:00	●
おもしろ科学実験塾（幼稚園年中～小６）	①日	10:00	●