文芸教養

初心者から中級まで
楽しい俳句
同音異句会代表・俳人・審査員
福井県出身 **松本 茂夫**
俳句はたった言葉、ご一緒に楽しみながら、詩心で参ってみましょう。
第2月曜18:30～20:00 6月6日(月)8,800円
第4金曜19:00～21:00 6月27日(金)8,600円

時代小説から江戸を深堀りする！
鬼平の話しい（いざない）
ライター 古地図研究所代表
小松 修一
史実を踏まえ、江戸時代を通して「鬼平犯科帳」のリアルな世界を伝います。
第4土曜10:00～11:30 6月28日(日)8,800円
第2 2,112円 初日 4/26 3/14

日本人が知らない、隣国「台湾」の真実
現地大学リバイアカデミー元講師、
中国3年、韓国2年現地居住者 **佐谷 静香**
台湾の歴史、国民性、そして今から数年、その真実の姿を明らかにしていきます。
第1水曜19:30～12:00 3月26日(水)8,800円
第2 2,112円 初日 4/9 3/20

認知症を防ごう！
シニアのための健康朗読
NPO法人声とことばの認知症朗読総合プラン・
朗読研究インストラクター **平尾 登紀子／赤尾 雅治**
「健康王」約1時間朗読の前と後、PR医学は実際を実証したオリジナルのプログラムです。
第2水4月19:30～15:00
3月6日(金)8,800円
第2 2,112円 初日 4/9 3/26

はじめての裁判所見学
国土交通大学校講師・弁護士 **関口 保**
裁判に興味のある方に向けても国の講義と、家庭裁判所の作曲見学へ行きます（見学日は調整後）。
第4日曜13:00～14:15 6月28日(日)8,625円
第2 1,760円 初日 4/27 4/27

実践 俳句を楽しむ
俳人協会会員・日本文藝家協会会員
翟月 茂
実作を通して俳句の基本を楽しく学びます。句会も体験します。
第2月曜18:30～20:00 6月6日(月)8,800円
第2 2,420円 初日 4/9 3/20

月に一度の新選組名幕末ナイト
ふまったりシアター 明山 大奈
歴史好きが集うワンデイ講座です。みんなで語り合う寄せ鍋来れば、自分も楽しくなる。
第1土曜19:00～21:00 6月6日(土)8,800円
第2 1,056円 初日 4/9 3/27

心を揺さぶるエッセイ
エッセイを書いてみよう
木村放送エンジニアリング主宰 **浜根 美紀**
自分の変わりや思いを言葉にして伝えるのは、エッセイを書いてみましょう。書くことは楽しい。
第2水曜10:00～11:30 6月28日(水)1,760円
第2 2,112円 初日 4/13 3/26

表現力を磨いて発信力をつける
「声で演じる」声優入門
夢語所属 **原 真名美**
演技は、ことばを通じて、演じることと表現とを体験して、楽しい自分に出会ってください。
第1・3土曜19:00～20:30
3月7日(土)8,800円
第2 2,464円 初日 4/5 3/19

はじめての歌舞伎
はじめての演劇～横浜歌舞座～
ＮＰＯ法人 円和会 主宰・歌舞・演出家
福本 宇良
ワクワクするような物語の中で生きざまをいつ演劇は、それを可能にしてくれます（演劇をやり、みて）。
第4日曜13:00～14:15 6月28日(日)8,625円
第2 1,760円 初日 4/27 4/27

書道

楽しく学ぶ
初歩からの漢字・かな・硬筆書道
ＮＰＯ法人 書道研究所 **太田 翔輝**
久の江 筆歴年浮たに、筆の使い方、名の基本から、ペン字、ご希望に応じて筆に習得します。
第1・3木曜10:00～12:00 3月6日(水)8,975円
第2 2,244円 初日 4/3 3/20

美しい手書きのアルファベット
ＮＰＯ法人 書道研究所 **太田 翔輝**
第1・3木曜13:00～14:30 3月6日(水)8,800円
第2 2,244円 初日 4/3 3/20

美しい子書きのアルファベット
やさしいカリグラフィー
カリグラフィー講師 **近藤 絵美**
専用のペンでアルファベットを美しく書く技術の習得です。ノート、ハガキ、リバイバルCDなどいろいろ。
第2水4月19:00～20:30
3月6日(水)8,800円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

一から始める毛筆・硬筆
筆歴書道研究所 **鷹澤 幸枝**
古典と日常の書の技術、生活を豊かにする四季書道を、心動かす実学と向かいます。
第1・3木曜10:00～12:00 3月6日(水)8,975円
第2 3,360円 初日 4/14 3/26

幸せを呼ぶ「花文字」
日本花文字の会認定講師 **鳳橋 久美子**
花文字とは、ローマ字の縦起の良い語尾のある古代絵柄を取りいれ、美しい文字に仕上がるものです。
第1・2金曜13:00～16:30 3月6日(金)8,625円
第2 1,760円 初日 4/8 3/27

美しい手書きのアルファベット
やさしいカリグラフィー
カリグラフィー講師 **近藤 絵美**
専用のペンでアルファベットを美しく書く技術の習得です。ノート、ハガキ、リバイバルCDなどいろいろ。
第2水4月19:00～20:30
3月6日(水)8,800円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

フラワー

いけばな池坊
華道家元池坊本部 **望月 文子**
伝統格式の生花と自由度に表現する自由花の基礎を習います。
第第土曜14:00～17:00 3月6日(土)8,625円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

季節のフラワーアート
風花アレンジフラワー協会代表
河原 由美
季節に合わせた素敵なプレゼントの授業をしています。
第3土曜10:30～14:30
3月5日(土)8,800円
第2 2,244円 初日 4/19 3/15

はじめてのフラワーアレンジ
FB・PALETTE 主宰／本部講師
坂口 美華子／坂口 麗
初心者から経験者迄の、楽しく実践的な基礎技術を通じて自由にて学べるレッスンです。
第3日曜13:00～15:30 6月6日(日)7,600円
第2 2,244円 初日 4/24 3/26

Flower Party のアレンジメント
FlowerParty 講師 **黒澤 厚子**
厳選された花材を使って、素敵なお花に囲まれた生活スタイルを取り入れて楽しむ。
第3木曜10:00～12:30 6月6日(木)8,625円
第2 3,360円 初日 4/14 3/26

ハワイアン レイ メイキング
コハラカンパニー代表 **ビデ・カラニモク**
「レイメーカーの第一人者」ビデ・カラニモクが、楽しくお教えします。
第2水曜19:00～21:00
6月8日(水)8,800円
第2 1,760円 初日 4/8 3/11

50歳からのK-POPダンス
よるクラルバー講師 **洪 載善**
韓国国内人気K-POPの曲をベースにアレンジした楽しく踊る人気のレッスン。
第第土曜19:00～20:30
3月6日(土)8,800円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

谷崎子バレエ団～ダンス・クラシックの基礎～
谷崎子バレエ団講師 **下川 真美奈**
「正しく、しなやかで美しい」をモットーに、美しい身体作り、バレエ感覚を養ってほ、集中力を養います。
第1・3水曜14:00～15:00
3月6日(水)8,400円
第2 2,244円 初日 4/3 3/19

ダンシング

社交ダンス（水）
JDSF・PD 関東甲信越ブロック講習委員会 PD 認定講師
藤田 美美子
やさしいステップのダンスから、基本を学び、ステップを覚えて楽しく踊ってください。
毎第水曜15:30～17:00 3月13日(水)2,900円
第2 4,862円 初日 4/2 3/26

ソウル&ディスコダンス
INJUNEELIN／SKY JUN **MAYUKI**
ソウルからディスコに乗し、個性の人スプ下ンテンポ＝ディスコダンスを踊ります。
第1土曜12:30～14:30
3月5日(土)8,800円
第2 2,244円 初日 4/19 3/15

はじめてのフラワーレッスン
FB・PALETTE 主宰／本部講師
坂口 美華子／坂口 麗
初心者から経験者迄の、楽しく実践的な基礎技術を通じて自由にて学べるレッスンです。
第3日曜13:00～15:30 6月6日(日)7,600円
第2 2,244円 初日 4/24 3/26

ペルシャレンダンス
国際アラビアンダンス協会
インストラクター **Zita**
ペルシャの古代文明と言われている優雅なエレガントな時間の魅力的なダンス。
第2・4木曜18:30～19:45 3月6日(木)8,800円
第2 2,244円 初日 4/10 3/27

ベーシックバレエ
ユキ・バレエ・アンド・アンジェーション
石井 あゆ
バレエの基礎を学ぶ。姿勢を良くに保て、体を動かしてみましょう。
毎第木曜18:00～19:15 3月17日(木)8,800円
毎第木曜19:00～19:45 (ダンスＨＩＰＨＯＰ)
3月17日(木)4,950円
第2 1,056円 初日 4/7 3/17

初歩からのフラワーアレンジメント（初級）
初歩からフラワーアレンジを学ぶ方のクラスです。美しい花のアレンジを優雅な時間を。
第1土曜12:15～14:30 3月3日(金)9,900円
第2 1,122円 初日 4/26 4/26

スロージャズダンス
ジャズダンス講師 **新**
ゆっくりな音で簡単な動きなので、初心者でも踊れて美容の速度感が向けます。踊って、リフレッシュ。
第1・3土曜14:00～15:30 3月3日(金)8,600円
第2 2,618円 初日 4/7 3/17

50歳からはじめるDANCE!
ダンスインストラクター **YUKO**
1時間で色々な曲を使い体を動かします。日常生活に運動を取り入れて健康に。
毎第水曜19:45～21:45
3月4日(水)8,800円
第2 4,464円 初日 4/9 3/25

ダレモギダンス
SAM(TRF)の
健康イージーダンス
ダレモギャンス認定インストラクター
石政 大輔
TVお馴染の大反響！SAMプロデュースによるシニアの方々が楽しく楽しめるプログラムです。
毎第火曜19:00～12:50 3月7日(火)8,800円
第2 4,860円 初日 4/1 3/16

チェアバレエ・エクササイズ®
日本チェアバレエ協会認定インストラクター
柳川 法子
グラスックの音楽に合わせ、バレエの美しさをイメージした踊りとストレッチを使った楽しい時間です。
第1・3木曜14:00～15:00
3月3日(金)8,400円
第2 2,244円 初日 4/7 3/19

スポーツ

中高年の卓球
日本卓球協会認定コーチ・日本体育大学卒業
ピンポン **阿部 博幸／講師**
お誘いは平を問し、公開競技を楽しめ、自信を取戻して、生涯スポーツとして楽しみましょう。
第1・3金曜10:00～11:15 6月6日(金)8,800円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26
BYO お問合せください

イミ・クラヴマガ護身術
イミ・クラヴマガ講師 **古賀 雅太郎**
敵攻撃目の重要や環境にも対応すべく、スタンスの調整、防御、身構、日常の中でのどのように防ぐか、効果、いかに守るかを学ます。
第1・3土曜19:00～20:30 6月7日(土)1,870円
第2 1,870円 初日 4/5 4/5

骨盤ビラティスストレッチ
フルボディアライン主宰 **榎本 幸江**
「骨のつみを」「肩、下半身」「肩、首」「ストレッチ&ヨガ」の方法におすすめです。
毎第水曜19:15～14:30 3月7日(水)8,700円
第2 4,114円 初日 4/2 4/2
第1・3土曜10:00～11:15 3月7日(土)8,975円
第2 2,244円 初日 4/2 4/2

誤えん防止 ボイスサイズ®
ボイスマイズ講師
すなこさとえ
声がかすれてこもりがち、疲れ物が飲みみ込みづらくなった、などの対策がに一新しい発声エクササイズです。
第1・3水曜14:00～15:30 3月7日(水)8,800円
第2 2,244円 初日 4/7 3/19

剣舞エクササイズ
剣舞エクササイズ主宰
代表／剣舞 **志広 飛龍**
南部 真希
力と自然の呼吸で美しくかつ二段ちいる。本物の中に風流さ神々を分かりやすく訳ります。
毎第木曜10:15～11:45 6月6日(木)10,000円
第2 4,400円 初日 4/2 3/26

阿波踊り体操
阿波踊り体操研究会代表 **小澤 雅**
伝ふ出の伝統「ミ」でやる「ドル(踊り)」を取り入れた身体体操です。「ドル」に従い、ゆったりとスクエアに踊れる。
第1・3土曜10:15～11:15 3月7日(土)2,100円
第2 2,618円 初日 4/5 3/19

やさしくできる健康づくり
60歳からのストレッチ体操
木村程子ヘルシースタジオ主宰 **木村 程子**
体力に関する力、体身が、手足力でも、楽しく健康づくりをしていきましょう。
毎第水曜9:15～14:30 3月7日(水)8,700円
第2 4,114円 初日 4/2
第1・3土曜10:00～11:15 3月7日(土)8,975円
第2 2,244円 初日 4/2

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン
一二三 日本声磨き協会認定インストラクター **高橋 真梨子**
声がなかなか思いなかなか思うように出ない、声帯の力を強くする。心と体の健康を目的とします。
第1土曜10:00～11:30 3月7日(土)8,625円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

沈再平の気功法・太極拳
全日本武術太極拳連盟 第一段 **沈 再平**
5歳から武術家の父に師事した講師が、超まったりスタンスの健康を法れた、本物の中国「風」は、体内を全力かりやすく訳ります。
毎第木曜10:15～11:46 毎第木曜18:30～19:45
初日 4/2 3/26 初日 4/2 3/26
毎第土曜14:00～15:30 初日 4/1 3/25
第2 4,400円 初日 4/2 3/26

阿波踊り体操
阿波踊り体操研究会代表 **小澤 雅**
伝ふ出の伝統「ミ」でやる「ドル(踊り)」を取り入れた身体体操です。「ドル」に従い、ゆったりとスクエアに踊れる。
第1・3土曜10:15～11:15 3月7日(土)2,100円
第2 2,618円 初日 4/5 3/19

ツボ押しと足踏ヨーガ・やみ会でリフレッシュ
元気になる「ツボ」セルフケア
講師 **佐川 聖子**
薬調スープや水西でリフレッシュ。健康で美しく病気知らずのツボを伝授します。
第3月曜13:00～14:30 6月6日(月)2,100円
第2 2,244円 初日 4/21 4/21

はじめて相名時太極拳
日本相名時太極拳連盟 **平田 紀子**
動画で解説、相名時時プログラムでもできる健康法です。ゆっくりとした動きと深い呼吸でこの体を整えます。
第2・4日曜10:00～13:30 3月14日(日)9,800円
第2 2,244円 初日 4/14 4/14

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン
一二三 日本声磨き協会認定インストラクター **高橋 真梨子**
声がなかなか思いなかなか思うように出ない、声帯の力を強くする。心と体の健康を目的とします。
第1土曜10:00～11:30 3月7日(土)8,625円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

手芸

月に1回の折り紙サークル
折り紙愛好家 **工藤 康子**
昔なつかしい伝統折り紙から、創作折り紙、便利な雑貨つくりを楽しします。
第4金曜12:30～14:30
6月5日(金)1,980円 2,310円
初日 4/25 3/28 初日 4/25 3/28

夢のレインバル
日本ペーパークラフト協会公認講師
みつもと みちこ
平成、和風のペーパーバルコン、ニテニアリ物を作ります。1つのハウスを年中から約1年かけて作上げます。
第2水曜10:30～12:30 6月6日(水)2,308円
第2 2,244円 初日 4/8 3/19

はじめてのパッチワークキット
新宿研究室 **谷本 さみ子**
パターンレッスンを通して配色、基礎的なキットル、アップ、ゆかりクリーンなを学びます。ランシュ、袋類などを作ります。
第1・3土曜10:00～12:00 3月7日(土)4,260円
第2 2,618円 初日 4/2 3/19

ミシンでつくる布バッグ
エルダザイン主宰 **武田 浩子**
昔母なじみ出来るバッグを自分でちくってみます。カ、様々なテクニックを使ったワンランクしたのオリジナルバッグが作ります。
第2水曜13:00～15:30
3月3日(水)1,980円 1,122円
初日 4/9 3/26 初日 4/9 3/26

和服をほどかず活かすおしゃれ着
着道礼儀を中心の学校分校長 **駒井 ゆき子**
お手持ちの和服を和装しなおりリフォームしています。
第2・4金曜10:00～12:00
3月6日(金)8,800円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

キラキラジュエルワイヤーバッグ
キラキラエルホルタクラブ協会認定講師 **西野 美保**
キラキラ光るジュエルのような糸を使って高級感バッグを作りましょう。
第2・4火曜10:00～12:00
3月6日(火)8,625円 2,244円
初日 4/8 4/26 初日 4/8 3/25

北国の風雪が育んだ
津軽こぎん刺し
東京伝統会会長 **横田 久子**
一針一刺ずつ刺まるり返しのパラフィーエに富んだ模様作っていきます。やさしい基礎模様から始めます。
第2月曜12:30～14:30 3月3日(月)10,725円
第2 1,122円 初日 4/14 3/19

カスバリー編み
国際カスバ一編総合研究所／国際カスバ一編総合認定講師 **中田 瑠璃／小原 友子**
1本の糸からどんどん編まれるモチーフを編めるのが、カスバリー編みの特徴です。表裏二面の楽しめます。
第1・3土曜13:30～14:30 3月5日(土)8,625円
第2 2,244円 初日 4/9 3/26

はじめての水彩
ワイヤーで作るキラキラ☆アクセサリー
生涯学習研究所認定講師 **Akemi**
水彩を使うのが初めてでも大丈夫！ワイヤーを銅線タイプで電気アクセサリーが作ります。
第2水曜13:00～15:00 3月6日(水)2,750円
第2 2,460円 初日 4/8 3/26

ビーズ刺しゅう&ビーズ織り
日本手工芸指導協会会員 **松本 栄子**
刺しゅう用のスプッチ糸に用したり、ビーズ織り、ブレスレット、ペンダントなどを作ります。
第2水曜13:00～15:00 3月6日(水)2,625円
第2 2,244円 初日 4/8 3/26

ハワイアンジュエリーを作ろう
Studio nina 主宰 **平山 仁美**
華芝を用ボリハイアンジュエリーを、ぷち温いやすいアクセサリーとなど編り上げるビーズ織りが楽しです。
第2月曜13:00～14:30 3月6日(月)8,625円
第2 2,244円 初日 4/8 3/26

工芸

金継ぎと蒔絵
藍蘭 漆芸伝承者／本部認定講師
栗原 嶺男／杉浦 保
割れた茶碗を修復で、欠けた部分は用意し、金や銀の化粧を施し、時を修復します。
第1水曜13:30～16:30 3月3日(水)12,540円
第1 1,122円 初日 4/3 3/26

コンテンポラリーステンドグラス
監修 グラスエ房 Grazcia
講師 Yoshiyo Sai・Gil Gloss Art Glass
大沢 美穂／牧野 惠美
好きなものガラスを切り、カットをするこころからスタート、オリジナルデザインで楽しみましたの。
第2・3水曜19:30～22:30 3月6日(水)21,384円
第2 2,244円 初日 4/8 3/26

パードカービング
アパート編集部 **石原 ひろ**
金田 光正
今にも飛び出しそうな生きいきの、躍動感のある作品を作ります。
第1・3土曜13:00～14:00 6月7日(土)16,895円
第2 2,111円 初日 4/2 4/2

～地って誰っておお民も！
こどもミュージカル
こどもミュージカル「ゆうとのお」主宰／インストラクター
のなか ゆみ／池田 姿子／浮野 彩美
基礎練習に加え、時を使ってのアンサンブル、ミュージカルを楽しむ。
第1土曜15:30～16:20（幼児・小学2年）
第1・3土曜16:30～17:45（小学3年～6年）
第2・4土曜16:30～17:45（中・高）
各3か月間17,400円 2,244円
初日 4/11 3/26 初日 4/11 3/26

ナンタケットバスケット
New England Nantucket Basket Association
認定インストラクター **咲花 一恵**
アメリカ合衆国東海岸のナンタケット島で編まれているナンタケットバスケット。少人数制のクラスで、6回で一作品を完成させます。
第1月曜13:00～15:00 6月6日(月)33,000円
第2 2,244円 初日 4/7

フランス顔装（基礎1）
ルルプリエ代表 **八坂 典子**
規格と型の扱い方、ルルプリエ、ルルプリエ、ルルプリエ