読売・日本テレビ文化センター　JR錦糸町駅ビル「テルミナ」6階

よみうりカルチャー錦糸町

まなびいっぱい　\ホームページで検索/

SNSで発信中　\フォローはこちら/

☎03-5625-2131

2024年7月期

公開 は公開講座　NEW は新設講座　維 維持費　教 教材費
事前体験 は講座のお申し込み前に体験受講ができる日です。

※表示の入会金、受講料などは消費税込みの金額です
受講料の他に維持費が必要です。別途、教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。

公開講座

1回から数回完結型の講座です。会員の方も初めてよみうりカルチャーをご利用の方も、どなたでもご受講いただけます。公開講座の参加費は受講料と維持費の合計金額です。よみうりカルチャー会員の方は参加費が割引になる講座もあります。教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。

会員 ＝会員参加費
教 ＝教材費

夏休みお子様向け公開講座 ～自由研究の題材にいかがですか～

公開 夏休み絵画「骨格を知ってすてきな自画像を描こう」

人とかたち研究所主宰　**宮永 美知代**

絵を描くことが好きな小学生の皆様、骨格標本と画像を見ながら学び、個性ある一枚を描きましょう。

8/12月曜13:30～15:00
参加費3,652円

公開 学んでみよう！ 子ども手話教室

手話通訳士　**頭金 多絵**

手話の学習を通して、自分の気持ちを伝える楽しさを知り、コミュニケーション能力を身に付けます。

8/19月曜13:00～14:30
参加費2,882円　親子参加の場合は、3,432円

公開 夏休みこどもマジック教室

プロマジシャン　**喜多 恵子**

マジックは見るのも楽しいけれど、演じるともっと楽しいですよ。遊びの中で集中力や洞察力も身に付きます。

7/27土曜12:30～14:00
参加費3,135円　教 1,000円

公開 食虫植物を観察しよう

日本食虫植物愛好会会長　**田辺 直樹**

ちょっと怖そうだけど、とってもおもしろい食虫植物。育て方も学び、持ち帰って観察します。

8/8木曜13:30～15:00　参加費2,882円　教 500円

公開 モーターと歯車で動く クワガタロボットを作ろう！

CLUB WAD代表　**梁取 弘明**

大きなあごを動かしながらパワフルに進む『クワガタロボット』を製作します。工具を駆使して、「もの作り」にチャレンジ。

7/15月曜　A 10:00～13:00　B 14:00～17:00
参加費3,267円　教 3,850円

公開 世界に一つだけの宝石 ぴかぴかどろだんごを作ろう

土絵作家　**三木 きよ子**

どろだんごに顔料を塗り、どんどん磨いていくと、あら不思議！ 世界に1つだけのあなた色のぴかぴかどろだんごが完成します。

8/5月曜12:30～14:30
参加費3,102円　教 1,000円

公開 親子で学ぼう 恐竜の進化の話&モビール作り

筑波大学生命環境系助教　**田中 康平**

最新の研究成果を交え、恐竜の進化やどんな生き物だったかを話し、後半は進化を表現したモビールを作ります。

会場：読売新聞東京本社（千代田区大手町）
8/3土曜14:00～15:30　参加費・子供2,750円、大人1,320円

Fresh Air代表　東邦大学理学部　非常勤講師　**佐野 郷美**

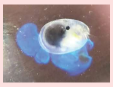
公開 Myクラゲを育てよう！

本物のクラゲの幼生を持ち帰り上手に育てるコツを学びます。

7/28日曜10:00～12:00
参加費3,102円　教 2,000円

公開 発光生物！なぜ光るの？

ヘイケボタルなどの発光生物を実際に見て学び、ウミホタルと発光バクテリアは家でも観察できます。



7/14日曜12:30～14:00　参加費3,102円　教 1,000円

公開 よみうりゴルフ倶楽部専属プロによるラウンドレッスン

プロゴルファー　**加藤 淳**

法人会員制「よみうりゴルフ倶楽部」18ホールのうち3ホールを専属プロが帯同します。ラウンド経験5回以上の方対象。

7/30火曜、7/31水曜9:00～16:30　参加費各23,320円
飲食代と70歳未満の方の利用税1,200円別途

公開 今年の踊りはサンバのリズム 盆踊りと民謡舞踊

倉雀会　**呉羽 和歌子**

元気を与えてくれる2024年の新曲太陽をモチーフにした「SUN燦サンバ」や「いわきやっちき節」を踊ります。

6/30日曜10:30～11:30　参加費3,828円

公開 髙島屋バイヤーが紹介する和菓子の魅力

髙島屋和菓子バイヤー　**ジュンティーニ キアラ**

テレビ出演で大注目のイタリア人和菓子バイヤーが、独自の視点で和菓子の魅力をお届けします。和菓子の試食付き。

9/25水曜10:30～12:00
参加費3,982円（会員 3,432円）教 2,200円

公開 投信・債券・ファンドラップでなぜ失敗するのか

（株）アンバー・アセット・マネジメント　**小林 昇太郎**

資産運用で失敗する「本当の理由」と「対策」や証券会社、銀行では教えてくれない、プロの目線の買い選び方、資産運用の真実についてやさしく解説します。

6/30日曜14:00～16:00　参加費無料（要予約）

公開 バンドネオン奏者・小松亮太が語る「タンゴの真実」とミニ演奏

バンドネオン奏者　**小松 亮太**

アルゼンチンタンゴの真実を、バンドネオンの音色を交えながらお話しします。

7/13土曜11:00～12:30
参加費6,974円（会員 6,424円）

公開 40代～70代が考える“住み続ける”に必要なこと、“住み替える”に必要なこと

有料老人ホーム・介護情報館　館長　**今井 紀子**

高齢単独世帯が870万超。もしも親も子も単身だとしたら…。高齢期の「住み続ける」、「住み替える」ための注意ポイントを解説します。

6/27木曜10:30～12:00　参加費4,202円（会員 3,652円）教 330円

公開 ソーシャルマナー3級認定講座

日本マナーOJTインストラクター協会
認定講師　**斎藤 栄子**

第一印象アップのための立ち居振る舞いやコミュニケーション手法を学びます。試験なし、3時間の受講で履歴書に記載できる資格が取れます。

8/17土曜14:30～17:30
参加費4,202円（会員 3,652円）
認定書発行料1,650円

公開 初歩の表装作業で仕上げる 御朱印、折り帳を作ろう

表導会指導員　**神庭 悦子**

初歩の表装作業で素敵な折り帳を作ってみましょう。御朱印帳やメモ帳などのおしゃれな雑貨になります。

7/29月曜13:00～16:00
参加費4,224円（会員 3,674円）
教 2,200円

公開 ねんきん定期便でわかる あなたの最適ライフプラン

神猿予備校専任講師　**渡辺 晶子**

ねんきん定期便は国から発行される保険証券のようなもの。読み解く方法を紹介します。

6/23日曜15:00～16:30
参加費3,850円（会員 3,300円）
教 330円

公開 資産所得倍増プランを紐解く「NISA」って何？ 口座開設から購入、アフターフォローまで

神猿予備校専任講師　**兒島 靖浩**

最近耳にする「NISA」ってなに？という疑問をわかりやすく解説する、初心者向けの基本を学べる講座です。

6/15土曜15:00～16:30
参加費3,850円（会員 3,300円）　教 330円

公開 ポートレート編（表情とポーズ） スマイルフォトの撮られ方

表情筋美肌研究家　**飯野 浩世**

魅力的な表情や、スタイルが良く見えるポーズ作りで、加工なし、印象の良い写真の撮られ方を学びます。

6/30日曜13:00～14:15
参加費4,202円（会員 3,652円）

公開 ～スペインワインのキムラ協賛～ ワインで旅するスペイン

管理栄養士・料理研究家　**中村 裕子**

美味しいと評判のスペインワインとタパス（おつまみ）のマリアージュを楽しみます。今回は、梅雨・初夏用のスッキリしたワイン・発泡酒を紹介します。お土産付き。

6/17月曜15:00～17:00　参加費4,290円（会員 3,740円）
教 1,100円

公開 おしゃれなガーデン雑貨 モルタルで作る切り株

モルタルデコ®マイスター認定講師　**塚田 昌枝**

断熱材をカットし土台を作りモルタルを塗って造形・着色したガーデン雑貨です。室内外のインテリアとして飾れます。

8/8・8/29木曜13:00～15:30　参加費7,348円　教 3,700円

公開 手作りパールネックレス

Kobe Pearl Collection代表
所神根 孝二

「神戸の真珠屋さん」が用意した様々な真珠を使って、貴方だけのネックレスを作ります。

6/29土曜13:30～16:00
参加費4,180円（会員 3,630円）
教 4,000円～

公開 夏を快適に！ タイハーブボールを作ろう

ハーブボールセラピスト協会　**伊東 純子**

猛暑対策ハーブボールでセルフケア。タイハーブに触れて香り、余分な熱を発散し元気になりましょう。

6/22土曜13:00～14:30
参加費3,674円　教 1,320円

公開 夏を元気にのりきる 漢方茶作り

漢方茶ブレンダー協会認定講師、
漢方養生指導士　**伊東 純子**

蒸し暑い夏をのりきる漢方茶をブレンド。夏バテ対策に漢方茶を取り入れてみませんか？

6/22土曜10:30～12:00
参加費3,674円　教 1,320円

公開 ケイティー恩田の おしゃれ生活しませんか

英国生活研究家 KATY'S HAYAMA主宰
ケイティー 恩田

7月は教室で手芸作品を作り、8月は葉山の講師自宅でランチを楽しみましょう。＊2回コース

7/11・8/8木曜10:30～12:00
参加費8,833円（会員 7,733円）
教 4,400円　保険料100円

NEW 水曜午後・フランス語入門

ディミトリ ビゴ

初めて学習される方を対象に、簡単な会話から習得します。

第1・3・5水曜13:00～14:30
3か月7回24,062円
維 2,464円　初日7/3

やさしいベトナム語（初中級）

グエン ティ ラン

基礎を学んだ方を対象に、役立つ表現を学びます。

第1・3・5日曜14:00～15:30
3か月7回23,100円　維 2,464円
初日7/7　事前体験 6/16

やさしいタイ語（初級A～B）

藤田 洸星

リスニングや会話練習を充実させ、文法など丁寧に解説します。

第1・3水曜19:00～20:30
3か月6回19,800円
維 2,112円　初日7/3　事前体験 6/19

もっと話そう英会話（中上級）

ジョン パストルカ

自分の言葉で伝えられる表現力を身につけます。

毎週木曜10:30～12:00
3か月13回42,900円　維 4,576円
初日7/4　事前体験 6/13

ダミアン ベイフォード

公開 チャレンジ英会話入門

外国人とコミュニケーションをとり、挨拶や役立つ会話の簡単なやり取りと楽しさを体験しましょう。

7/5金曜10:00～11:30
参加費4,598円（会員 4,048円）

やさしい英会話（初級A）

基礎的な英会話を学ぶ初心者向けのクラス。

毎週金曜10:00～11:30
3か月10回36,960円　維 3,520円
初日7/12

NEW 季節のグラスアート

日本グラスアート協会認定インストラクター　**山之内 知恵美**

光を通すカラーフィルムと簡単に曲げられるリード線を使い、ステンドグラスのような作品を作ります。

第1金曜10:30～12:30　3か月3回9,900円
維 1,155円　初日7/5　事前体験 6/7

七宝焼

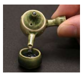
日本手工芸指導協会師範　**新田 和子**

奥の深い、炎の芸術です。華やかな色彩のアクセサリーを、毎回一個ずつ作ります。

第1・3水曜10:00～12:00
3か月6回20,625円　維 2,376円　初日7/3　事前体験 6/19

NEW 小さいながらも本格的 ミニチュア陶芸（12:30）

（一社）日本ミニチュア陶芸協会
代表理事　**市川 智章**



小型サイズの電動ろくろを使って小さい陶器を作ります。

第1・3・5水曜12:30～14:30
3か月7回26,950円　維 2,618円　初日7/3　事前体験 6/19

プリザーブドフラワーで魅せるアレンジ

フラワーデザイナー協会　フィエルテ湘南認定校　**荒波 敏江**

難しく思われるワイヤリングから、花の色合わせまで魅せるアレンジ作品を作ります。

第2土曜12:30～14:30　3か月3回10,890円
維 1,122円　初日7/13

入門から点数計算まで 初心者マージャン教室

日本健康麻将協会認定レッスンプロ　**鈴木 奈緒**

女性レッスンプロが基本ルールから点数計算まで分かりやすく指導します。

- 第2・4火曜10:15～12:15　初日7/9　事前体験 6/25
- 第2・4金曜13:30～15:30　初日7/12　事前体験 6/28

各3か月6回18,975円　維 2,112円

NEW 着物から日傘づくり

装道礼法きもの学院分院長
駒井 ゆき子

傘は末広がりで縁起の良い物です。着物や羽織から日傘を作りましょう。

第2・4金曜10:00～12:00　3か月4回13,200円
維 1,496円　初日7/12

NEW 楽しく作ろう消しゴムはんこ

JESCA認定消しゴムはんこインストラクター　**佐藤 こずえ**

身近な道具で作れる「消しゴムはんこ」。正しい道具の使い方を知り楽しく作ります。

第1・3土曜12:00～13:30
3か月6回19,800円
維 2,244円　初日7/6　事前体験 6/15

NEW おしゃれな雑貨やアクセサリーを作ろう

楽習フォーラム本部専任講師　**川船 まき**

認知機能の維持・向上に効果的なキットを使って雑貨やアクセサリーを作ります。

第1月曜10:00～12:00
3か月3回12,375円　維 1,122円　初日7/1

はじめての手話教室

手話通訳士　**伊東 明日香**

これから手話を学びたいという人向けの講座です。聞こえない方達に伝わる手話をゆっくり丁寧に学びます。

第1・3木曜13:45～14:45　3か月6回16,500円
維 2,112円　初日7/4

やさしい易占

日本占術協会認定占術士、参与　**乾象**

古い伝統の「易」、その秘められた易占をやさしく、実例を通して伝えます。

第1・3・5火曜13:00～14:30　3か月7回26,950円
維 2,618円　初日7/2　事前体験 6/18

NEW やってみたら楽しかった はじめての琉球舞踊

琉球舞踊　伊是名の会　**伊是名 さとみ**

沖縄の柔らかな南の風を感じる時間をご一緒に。

第2・4木曜19:00～20:00
3か月6回19,800円　維 2,244円　初日7/11　事前体験 6/27

NEW 好きなものが作れる洋裁

ドレスデザイナー　**秋山 祐子**

洋服でも小物でもそれぞれのペースで作れる洋裁教室です。

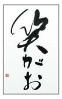
第1・3・5水曜14:00～16:00
3か月6回23,100円　維 2,244円
初日7/3　※個人レッスンもあります

NEW 木目込みで作る かわいいお人形

日本手工芸指導協会師範／講師
柳橋 由美子／金江 直美

身近な人へのプレゼントやインテリアとしてかわいいお人形を作ります。

第1・3・5水曜14:30～16:30
3か月5回15,625円　維 1,870円　初日7/3



一から始める毛筆・硬筆

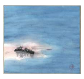
読売書法会評事　**菴澤 幸楓**

古典と日常の書から始め、生活を豊かにする芸術書道まで、心静かに文字と向かい合えます。

毎週月曜10:30～12:00　3か月9回29,700円
維 3,366円　初日7/1　事前体験 6/24

たのしい水墨画

墨承会主宰　**神取 承子**



草花などを題材に、墨と顔彩を使って描きます。初心者は基礎から指導します。

第1・3・5土曜10:00～12:00　3か月7回24,062円
維 2,618円　初日7/6　事前体験 6/15

公開 井上眼科病院　院長から学ぶ「白内障」

井上眼科病院（東京御茶ノ水）第11代院長　**井上 賢治**

最近、目が見えにくくなっていませんか。「老眼だろう…」と思っているその症状は、加齢現象の一つで、早ければ40代から始まるとも言われている白内障かもしれません。東京・御茶ノ水に開院して、今年創立143周年を迎えた井上眼科病院の第11代院長・井上賢治先生が、白内障の正しい知識、治療法や予防法、目を守るために日常生活で取り入れられる目のケアなどについて最新の事例を交えて解説します。

7/15月曜13:00～14:30
参加費3,520円

NEW 7月からスタート！ 立ち上げメンバー募集 よみカル混声合唱団 ～初心者から～

国立音楽大学声楽科卒　二期会会員
新宮 由理

初心者から経験者まで年齢問わず歌が好きな方、合唱を楽しみましょう。楽譜が読めなくても大丈夫。童謡唱歌『ふるさとの四季』のメドレーから練習します。

第1・3・5日曜11:30～13:00
3か月7回26,950円
維 2,618円
初日7/7
事前体験 6/29土曜・同時間

公開 大好評の夏限定特別講座 ジャイアンツ練習見学&ぐるっと東京ドーム～B席チケット付～

通常の開場時間では見られないジャイアンツの打撃練習をスタンドで見学し、普段は入れないドーム施設を見て回ります。案内役はヴィーナスで、ジャビットとの記念撮影やオリジナルグッズのプレゼントも。ツアー後は野球観戦をお楽しみください。（カッコ内は集合時間）

8/3土曜	VSヤクルト	（13:40）	試合18:00
8/13火曜	VS阪神	（13:40）	試合18:00
8/24土曜	VS中日	（9:40）	試合14:00
8/25日曜	VS中日	（9:40）	試合14:00

参加費7,750円（B席チケット、保険料含む）

2018年開催時の写真

東京ドームで踊ろう！ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナス」メンバー　**風見 和／高坂 咲舞／野辺 真美子**

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナス」のダンススクールです。

- ● 毎週月曜16:30～17:30（小学1年～3年）初日7/1
- ● 毎週月曜17:40～18:40（小学4年～6年）初日7/1
- ● 毎週水曜16:30～17:30（小学生）初日7/3
- ● 毎週金曜15:30～16:30（3歳～未就学）初日7/5
- ● 毎週金曜16:45～17:45（小学生）初日7/5

各3か月12回
26,400円
維 4,224円

- ● 毎週月曜18:50～20:20（18歳以上）初日7/1
- ● 毎週金曜18:00～19:30（中高生）初日7/5

各3か月12回33,000円
維 4,224円
（18歳以上のみ4,488円）

公開 二軍公式戦 S席チケット付き 読売ジャイアンツ球場室内練習場見学

女子チーム監督・宮本和知

講演「未来のミスタージャイアンツはコイツだ！」

7/15月曜（祝）集合11:40　試合14時
vs埼玉西武ライオンズ
集合場所　読売ジャイアンツ球場
参加費4,550円（S席チケット、保険料含む）
定員50人

写真提供＝読売巨人軍

公開 巨人OBの岡崎郁さんと解説 2024年プロ野球を10倍楽しむ

Full-Count　**槙崎 豊**（Creative2 メディア事業本部長）

往年の巨人の名選手で2軍監督、1軍ヘッドコーチ、スカウト部長などを歴任した岡崎郁さんをお招きして、野球の違った楽しみをお届けします。参加方法は会場かオンラインか選べます。

6/10月曜19:00～20:30
参加費4,312円

NEW J-POPヒット曲で踊る キッズ運動会ダンス

ダンスインストラクター　**栗田 真希**

ダンスが初めてでも大丈夫。運動会や学校で自信を持って踊れる! 今すぐダンスを始めよう！

第2・4火曜17:15～18:15　3か月6回15,180円
維 2,112円　初日7/9　事前体験 6/25

NEW え？本当に男性？テレビ出演の美容研究家が教える 何歳からでも透明感美人になるスキンケア

美容研究家　**藤本 スバル**

だれでもラクして結果が出る、楽しくて簡単なお手入れ方法、メイク術をお伝えします。

- ● 第3月曜13:00～15:00　初日7/15　事前体験 6/24
- ● 第1日曜10:30～12:30　初日7/7　事前体験 6/30

3か月3回13,200円　維 1,056円　教 1,650円

NEW これからでも間に合う はじめての投資マネー教室

ファイナンシャルプランナー　**五十嵐 洋子**

知識ゼロでも基礎からじっくり学べる、これから投資を始めたい方へ向けての講座です。

第1・3木曜11:15～12:15　3か月6回19,800円
維 2,112円　初日7/4　事前体験 6/20
テキスト代9,900円

NEW ぶらりパン散歩

パンの案内人・料理家
くしもと ちあき

おすすめの絶品パン屋さんを3軒ほどめぐります。訪問先予定：清澄白河、自由が丘、代官山。

第3日曜10:30～12:30
3回10,560円　維 660円　保 300円
初日6/30

NEW カラフルパレットあきひろの ギター歌謡喫茶

カラフルパレット ボーカル&ギター　**あきひろ**

講師のギター伴奏に合わせ懐かしの名曲歌謡曲やフォークソング、ポップスなど、皆さんと歌いまくります。

第1・3水曜13:30～15:00　3か月6回23,100円
維 2,244円　初日7/3　事前体験 6/19

NEW 韓流エンタメで韓国をより身近に知ろう 韓流映画・ドラマで学ぶ韓国の歴史

コリア社会歴史ライター　**呉 成浩**

韓流映画・ドラマを通じて韓国の歴史に触れてみませんか。時代劇の素朴な疑問から歴史の深い話まで。

第1水曜12:30～14:00　3カ月3回9,900円
維 1,056円　初日7/3

NEW 日本人が知らない、隣国「台湾」の真実

明治大学リバティアカデミー元講師、
平成30年黄綬褒章受章　**佐谷 静玲**

台湾の歴史・風土・文化をひも解き、その真実の姿を明らかにしていきます。

第1・3木曜10:30～12:00　3か月5回16,500円
維 1,760円　初日7/4

NEW 家庭でも作れる 初めての本格手打ちそば

江戸東京そばの会そば打ち講師
蕎麦マイスター　**前田 恭央**

厳選された国内産そば粉を使用して家庭でも美味しいそば作りに挑戦しましょう。

第1土曜18:30～20:45　3か月3回9,900円
維 1,320円　初日7/6　事前体験 6/29

公開 タブレット純の 昭和歌謡案内

歌手・芸人　**タブレット純**

昭和の名曲の独唱を交えつつ昭和歌謡の曲にまつわるエピソードなどお話しします。

8/18日曜14:30～16:00
参加費4,862円（会員 4,466円）教 22円

撮影：宇堂 義乗

NEW はじめてのハープ（個人40分）

ハープ奏者　**浅野 華**

芸大卒のハープ奏者が丁寧に指導します。音楽経験がなくてもご安心ください。

第1・3水曜13:00～16:20
3か月5回22,000円
維 1,870円　初日7/17　事前体験 7/3
楽器レンタル代1,100円

楽器を持ち寄って合奏 よみカルミニオーケストラ！

桐朋学園大学チェロ科卒、
チェロ音楽教室講師　**福田 えり**

みんなの楽器を持ち寄ってオーケストラのように演奏しませんか? 希望の楽器パートでお気軽にご参加ください。

第1・3・5日曜13:30～15:00　3か月7回30,800円
維 2,618円　初日7/7

NEW 趣味のウイスキー

ウイスキープロフェッショナル・ソムリエ　**上田 直明**

5大ウイスキーを試飲しながら、ウイスキーとその生産地の歴史や魅力などお伝えします。

第3日曜14:30～16:00
3か月3回11,220円
維 1,320円　初日7/21

公開 続・能の中の「源氏物語」

観世流シテ方能楽師／重要無形文化財（能楽総合）
指定保持者　**鈴木 啓吾**

能の舞台を数多く勤める能楽師が『源氏物語』を題材とした作品を取り上げ、その背景や見どころを映像付きで解説。前編：妬心と苦しみ（六条御息所）、後編：能が描く妄執（玉葛と浮舟）。

8/5・8/19月曜13:00～14:30（全2回）参加費8,448円

NEW 平安の舞を楽しむ

悠雅会主宰　**大倉 滝光**

平安時代の舞（雅楽の舞・白拍子舞・巫女舞）を分かりやすく指導します。

第1・3・5水曜12:30～14:00
3か月7回24,062円
維 2,618円　初日7/3　事前体験 6/19

大日本茶道学会　正教授　**鈴木 仙美**

NEW お茶の難しいを解いていこう まずは頭で解決したいお茶の疑問

気になるお茶の疑問を解決していきながら一人ひとりのお茶の「好き」を探しましょう。

第1水曜15:30～17:30　3か月3回9,900円
維 1,254円　初日7/3

テーブルとイスを使って一服 立礼茶道 はじめの一歩

初心者のための茶道塾です。日々の所作やふるまいがかっこよく優雅になります。

第3水曜15:30～17:00
3か月3回9,900円
維 1,254円
初日7/17

NEW 健康朗読実践 アドバイザー養成講座

NPO法人　声とことばの力理事長
平尾 麻衣子

加齢に伴い変化する声とことば。朗読を活用した対応策を、理論・実践両面から学びます。8月と9月の全4回の講座です。

第2・4日曜13:00～15:30
全4回55,000円　維 1,408円　初日8/11
教 1,100円、資格認定料（任意）：5,500円

NEW「美ボディ」メイキング

フィットネスインストラクター
川勝 かおり

ゴムバンドを使用した筋トレで、おなか周り、二の腕のたるみ、姿勢など改善し、美ボディ、美尻を目指します。

第2・4火曜15:45～17:15
3か月6回22,440円　維 2,244円　初日7/9　事前体験 7/9

はじめてのフラダンス

プロダンサー　**LEIALOHA**

古典フラ（カヒコ）や近代フラを習いたい方、初心者におススメの講座です。

第1・3・5木曜19:00～20:00
3か月7回22,137円
維 2,618円
初日7/4　事前体験 6/20

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン

日本声磨き普及協会
認定インストラクター
加藤 真梨子

「健康声磨き」は呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、心と体の健康に効果が期待できます。

第1・3木曜10:00～11:30　3か月6回20,625円
維 2,244円　初日7/4　事前体験 6/20

NEW「苦手」を「楽しい」に変える 好印象を与え、自身の魅力を伝える話し方

司会・ナレーター・マナー講師
斎藤 栄子

印象や魅力アップにつながる話し方を学びましょう。面接などを控えている方にも最適！

第4日曜15:15～16:45　3か月3回9,900円
維 1,056円　初日7/28

NEW ダンス未経験大歓迎！ スロージャズダンス

ジャズダンス講師　**萌**

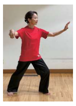
基礎からゆっくりと丁寧に進めます。ゆっくりな曲で簡単な動きなので、初心者の方でも『踊れた!』という実感、達成感が味わえます。

第1・3・5月曜14:00～15:30
3か月7回23,100円　維 2,618円　初日7/1　事前体験 7/1

はじめての楊名時太極拳

楊名時太極拳　師範　**半田 紀子**

ゆったりとした動きと深い呼吸で心と体を整えます。



第2・4月曜11:00～12:30
3か月6回19,800円
維 2,244円
初日7/8　事前体験 6/24

沈立君の健康気功法（初級）

世界医学気功学会常務理事
中国少林気功センター理事長　**沈 立君**

人間が本来持っている能力を引き出し、人間の三本の柱である気・血・津液、さらに免疫力を高めます。

毎週土曜10:00～11:20
3か月13回41,112円
維 4,862円　初日7/6　事前体験 6/29

NEW ひざ痛予防教室

苑田会リハビリテーション科　**理学療法士**

ひざ痛専門の理学療法士が、痛みの原因や正しい対処法をわかりやすくお教えします。

第1・3土曜15:30～16:30
3か月5回5,500円
維 825円 初日7/6
事前体験 6/29（体験はこの日のみ）

阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センター公認
阿波踊り体操リーダー認定　**七條 大作**

阿波踊りのリズムに乗って全身を動かすことにより、楽しさと爽快感が得られます。初めての方も気持ちよくリフレッシュしましょう。

第2・4日曜13:45～14:45　3か月5回16,500円
維 1,870円　初日7/14　事前体験 6/23