# GWの5/3(月)、4(火)、5(水)は(要予約) よみうりカルチャー北千住で楽しもう!

## 5/3 Mon

**公開講座 初めての着付**
舞伎鼓スタイル　国家資格取得一級着付技能士　伊藤 依子

一人で着付けができるようになるための第一歩。小物などの名称や使い方を学びます。
★13:30~15:30
受会員:一般:3,036円 難330円

**体験 俳画で描くはがき絵**
アトリエMoeru主宰　濱野 萌留
★15:30~17:30 受3,300円 難440円

**体験 絵手紙**
日本絵手紙協会会員　今井 あかね
★10:15~12:15 受3,190円 難440円

**体験 デッサンから始まる水彩画**
画家　齋藤 拓也
★12:45~14:45 受3,465円 難440円

**体験 脳トレマージャン(女性専科・経験者)**
脳トレ麻雀講師　小林 征喜
★12:40~14:40 受3,465円 難385円

**公開講座 整体ヨーガ**
インド・アナンニケタンヨーガ講師　秋田 和恵

身体の歪みを発見し、自分で治せるように、アドバイスも含めご指導致します。
★10:30~12:00
受会員:一般:3,190円 難330円

**公開講座 ワンデーかぎ針編み教室**
手編み作家　清水 芳子

手編みのデイジーコースターにチャレンジしてみませんか。この編みカをマスターすると大い毛糸で可愛い円座も編めます。
★10:30~13:00
受会員:3,850円 一般:4,180円 教800円 難330円

**公開講座 前転・側転**
カフイ体育教室専任講師　星 初紀　安川 航

前転・側転・壁立ちなどにチャレンジします! きれいにできるコツを学べます。
★11:30~12:20
(年中・年長対象)
14:10~15:10
(小1~小6対象)
受会員:1,980円 一般:2,530円 難330円

**公開講座 逆上がりのコツ**

握る動作、前回り、足抜き、尻抜き回り、逆上がりを目標にチャレンジします!
★10:30~11:20
(年中・年長対象)
13:00~14:00
(小1~小6対象)
受会員:1,980円 一般:2,530円 難330円

**体験 お洒落にフラワーレッスン**
フラワーデザイン・てぃーら主宰　布施 明美
★13:00~15:00 受3,465円 教2,500円~4,500円 難385円

## 5/4 Tue

**公開講座 沈再平の気功法・太極拳**
全日本医学気功師会常任理事　沈 再平

気の巡り、血液の循環、淋派の流れのバランスを整える方法を学びます。
★10:30~12:00
受会員:一般:3,190円 難330円

**公開講座 イスに座って楽しむ盆踊り**
新英流新英会会主　新英 美紗信

高齢の方を対象に、踊りの基礎や動きを丁寧に指導します。脚力に自信のない方でも腰掛けながら行いますので安心してご参加ください。
★11:50~12:30
受会員:一般:3,190円 難330円

**公開講座 お仏壇飾り**
風花プリザーブドフラワー協会代表　河原 由美

プリザーブドフラワーのジニア、アスターなどを使ったデザインです。ガラスドームになっているので、湿気や埃もガードできます。仕上がり約20cm
★13:00~14:30
受会員:3,190円 一般:3,740円 教3,300円 難330円

**無料説明会 カウンセラー養成講座(基礎)**
日本カウンセリング研究会本部講師　市原 百合子

その人自身の悩みや不安に耳を傾け、心講れやかに生きられるよう援助する方法を学びます。

★11:00~12:00(要予約)

**体験 ゆっくり楽しむ小筆**
デザイン書道作家　もり みさこ
★10:30~12:30 受3,465円 難385円

**体験 写真から描く水彩画**
新横樹社準委員　菅谷 功
★15:30~17:00 受3,300円 難440円

**体験 実年からのフラダンス**
フラダンス講師　江本 和子
★15:30~17:00 受3,025円 難385円

**体験 旅行英会話**
デイビッド ホール
★13:30~15:00 受3,300円 難385円

## 5/5 Wed

**公開講座 骨盤スマイル体操**
骨盤スタイリスト　さら

ストレッチによる自己整体、お腹の引き締め効果、腰痛改善、女性特有の不調改善など。
★5/5(水)12:15~13:15
受会員:一般:3,190円 難330円

**体験 はじめての日本画**
日本美術院　院友　松下 雅青
★10:30~12:30 受3,465円 難440円

**体験 今から始める書道**
デザイン書道作家　もり みさこ
★10:30~12:30 受3,465円 難385円

**体験 初めてのハワイアンフラ(シニアクラス)**
KaPaHa'aOKaLokomaika'i主宰　秋山 望
★12:30~14:30 受3,190円 難385円

**体験 ソウル&ディスコダンス**
JIN DANCE FACTORY講師　SHUHEI
★10:30~12:00 受3,300円 難385円

**体験 健康気功とやさしい太極拳**
東京中医気功協会主任指導員・中国医療気功消費功指導員　三浦 綾子
★13:30~15:00 受3,190円 難385円

**体験 蘭このみのフラメンコ**
(社)現代舞踊協会会員・日本フラメンコ協会会員　蘭 このみ
★14:00~15:30 受3,437円 難385円

**公開講座 ふれてみよう「能」の世界 やさしい能楽体験講座**
シテ方観世流能楽師　日本能楽会会員
重要無形文化財総合指定保持者　髙梨 良一

撮影者:前島吉裕

能のお稽古で若々しい声や身体作りをはじめましょう。身体や声をフルに使って表現しましょう。
★4/1、4/8、4/22
各日木曜13:00~13:30
受会員・一般:3回9,900円
難990円

**公開講座 あなたの指先、変形していませんか?**
外反母趾・浮き指・ヘバーデン結節研究家、笠原接骨院・カサハラフットケア整体　院長 笠原 巌

40歳以降でひどい外反内反を伴うものは「ヘバーデン結節」が関係。そんなヘバーデン結節の特徴と、「未病状態」のうちに改善するケア方法をお伝えします。

★3/31(水)13:00~15:00
受会員:2,860円 一般:3,190円 難110円

**「足・ひざ・腰・首」足から未病対策**
カサハラ式フットケア整体亀有　院長(柔道整復師)　加賀 章乃

足裏のバランスを整えることで、足・ひざ・腰・首の痛みや不調(未病)を自分で改善。①4/7「足編」②5/5「ヘバーデン編」③6/2「ひざ編」
★第1水曜10:30~12:00
★3かり月3回10,560円 4/7~

**公開講座 大輪の蘭・蓮の花で作るお供え花**
日本フラワーデザイナー協会本部講師
フラワースタジオFiorire主宰　増田 由美

春のお彼岸も間近となり、ご先祖様への供養・親しい方への贈り物として、心を込めてご一緒にお作りいただきます。当日お花の色もお選びいただけます。(ピンク系・ブルー系)約15cm×約28cm
★3/7(日)13:00~15:00
受会員:3,465円 一般:4,015円 教3,800円 難330円

**公開講座 母の日のプレゼントをハンドメイドしましょう**
厚生労働省認定一級フラワー装飾技能士　きほ

プリザーブドフラワーで彩るフォトフレームを手作りします。母の日のプレゼントにいかがですか? 初心者でも可愛くできます。

★4/25(日)13:00~15:00
受会員:3,025円 一般:3,575円 教3,500円 難330円

**北千住 03-3870-2061**
受講料の他に別途維持費が必要です。講座によっては教材費等が必要な講座もあります。

New 初めて募集の講座　体験 入会金不要・要予約(定期講座内で行います)
講 入会金不要・要予約　公開講座の 受受講料 教教材費 維維持費 保保険料

**公開講座 あまり知られていない相撲の豆知識**
元大相撲力士　田代 良徳

普段耳にすることがない相撲用語や裏話を交えながらお話します。参加者には番付表をプレゼント。番付表にもいろいろな秘密が隠されています。

★3/29(月)13:00~14:00
受会員:一般:4,180円 難330円

**公開講座 元お相撲さんが教える相撲体操**

足、腰、体幹を鍛える相撲体操。お子様から高齢者の方々までどなたでも無理なく楽しめます。基礎体力を上げて集中力と体のバランス能力を高めていきましょう。
★3/29(月)10:30~12:00
受会員:一般:4,180円 難330円

**公開講座 テイスティングで楽しむ台湾茶**
台湾茶評茶師 日本茶アドバイザー　ルリ

台湾出身の講師が選んだ無農薬の台湾茶を飲み比べて自分にぴったりの味を見つけてみませんか?

★5/1(土)15:30~17:00
受会員:一般:3,575円 教1,650円 難330円

**公開講座 母の日のアイシングクッキー**
東日本アイシングクッキー協会代表、シュガーアーティスト　田中 弥生

あらかじめ講師が焼いたクッキーに色とりどりのアイシングでデコレートします。
★4/16(金)
15:30~17:30
受会員:一般:3,465円 教2,500円 難330円

**公開講座 春のアイシングクッキー**

★5/21(金)15:30~17:30
受会員:一般:3,465円 教2,500円 難330円

**公開講座 こりほぐし☆ビューティー講座**
健康運動指導士　chiyo

身体を巡るリンパの流れをスムーズに整え、ミニボールでこりをほぐします。
★4/29(木)10:30~11:30
受会員:一般:3,300円 教2,200円 難330円

**公開講座 桜盆栽**
(財)日本自然観察指導員・なづかりオーガニックファーム主宰　かさはら えつこ

万葉集の中に桜にまつわる話や取り巻く環境を学びながら、春らしく桜の盆栽を作ります。インテリアとして心が和むオアシスになるでしょう。

★3/21(日)
10:30~12:30
受会員:一般:1,100円 教3,300円 難330円

**公開講座 英国式楽しいティーパーティーの開き方**
日本紅茶協会認定シニア・ティーインストラクター　髙橋 玲子

英国式の楽しいティーパーティーの開き方をレクチャーします。
★5/27(木)13:30~15:30
受会員:一般:3,465円 教550円 難330円

**公開講座 日本酒のみ比べ**
(公)日本醸造協会きき酒マイスター　高橋 雫

楽しみながら日本酒の知識を身につけましょう。利き酒マイスターが、各種の違いを解説します。

★4/20(火)
18:30~20:00
受会員:一般:3,300円 教1,650円 難330円

**公開講座 超簡単! 美味しいお味噌を作ります**
野菜ソムリエ　食生活アドバイザー　有里 節子

国産有機大豆、有機米麹、ミネラルたっぷりな塩を使い安心・安全な手作り味噌です。約2.5キロの麹味噌を作ります。カビの生えない方法もしっかり伝授します。
★3/14(日)①13:00~14:30 ②15:00~16:30
受会員:一般:各3,465円 教3,600円 難330円

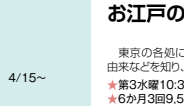
**公開講座 はじめてのスマホ体験**
スマートフォンアドバイザー

買う前にわかる! 持っている人も安心! 実際にスマホを触りながら基本的な使い方をわかりやすく楽しくお伝えします。
かんたん入門編　★4/30(金)13:30~15:30
やさしい基本編　★5/31(月)13:30~15:30
受各会員:一般:1,650円

**New 薫風のお江戸歩き 2021**
お江戸ウォーカー・演芸ライター　山口 則彦

【第2木曜Dコース】
① 飛鳥山~王子
② 駒込~巣鴨
③ 皇居東御苑(旧江戸城)
★第2木曜10:30~13:00
4/8~

【第3火曜Aコース】
① 神谷町~虎ノ門
② 広尾~渋谷
③ 日本橋
★第3火曜10:30~13:00
4/20~



【第3木曜Cコース】
① 神谷町~虎ノ門
② 京橋~銀座Part2
③ 皇居東御苑(旧江戸城)
★第3木曜10:30~13:00　4/15~
★各3かり月3回9,900円

**公開講座 徳川将軍家二つの菩提寺**

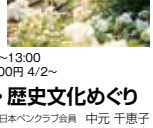
権勢を誇った広大な寺領の中で、時代の栄華を極めた大寺院とその門前町。わかりやすく楽しい歴史解説とともにご案内します。
★芝・増上寺
3/25(木)10:30~13:00
★上野の森と寛永寺
4/6(火)10:30~13:00
受各会員:3,300円
一般:3,850円
教110円 難330円 保100円

**お江戸の寺社探訪**
寺めぐりアドバイザー　岡本 圭弘

東京の各処にある寺院や神社に参拝して、その由来などを知り、福徳をさがりましょう。
★第3水曜10:30~12:00
★6かり月3回9,570円 5/19~

**New 鉄道沿線のんびりさんぽ**
フリーライター　千本木 亨雄

東京とその周辺に残るいくつかのローカル線を順次まわります。可能なかぎり線路に沿って歩き、沿線の観光もしましょう。



★第1金曜10:00~13:00
★6かり月5回18,700円 4/2~

**東京今昔・歴史文化めぐり**
日本ペンクラブ会員　中元 千恵子
日本旅のペンクラブ代表　中尾 隆之
日本ペンクラブ会員　土井 正和

都内の懐かしい町・和み町歩きで知的刺激と快足・快食のひとときを! それぞれ得意分野の紀行文筆家(旅行読売・旅の手帖等に連載)3人の入れ替わり案内で小さな旅を楽しみます。
★第2木曜10:30~12:30
★6かり月5回15,400円 4/8~

**東京の守護神社(2重目)と開運めぐり**
フローリーディング研究所主宰　中村 彩祐子

皇居を中心に5重に張り巡らされた東京の守護神社があり、今回は2重目を巡ります。

★第1火曜10:30~12:30
★3かり月2回7,480円 4/6~

**訪れて、見て、知る、文化遺産探訪**
歴史紀行家　小林 祐一

文化遺産について、歴史的背景や時代考証的にみたエピソードなどを紹介しつつ、文化遺産鑑賞のポイントなどを解説しながら進めます。

★第1土曜10:30~12:30
★6かり月6回23,760円 4/3~

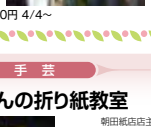
**吉田悦花の俳句さんぽ**
月刊俳句誌「炎環」前編集長・NPO法人神田雑学大学最高顧問　吉田 悦花

お食事後に集合し、散策して、俳句を詠み、さらに句会もとうり、欲ばりな俳句さんぽです。

★第2水曜12:30~15:00
★6かり月6回21,450円 4/14~

**草花・樹木と語る旅**
樹木医・森林インストラクター　石井 誠治

美しい花が咲いています。明日はどうなるでしょう。日々形を変える草花や樹木に触れる旅に出かけます。



★日曜(不定期)
10:30~15:00
★6かり月4回15,400円 4/4~

**野外**

野外講座には受講料の他に保険料・維持費が必要です。別途教材費が必要な講座もあります。

**おいしいパン屋さんめぐり**
アートディレクター　幕内 政治

月に一度のお楽しみ! 美味しいパン屋さんを探してみませんか?

★第2金曜10:30~13:30
★6かり月6回21,450円
4/9~

**都内画廊めぐり**
アートディレクター　幕内 政治

東京は世界でも有数の画廊数を誇るアート都市です。講師の解説つきでじっくり鑑賞します。




★第3水曜13:00~15:00
★6かり月6回20,790円 4/21~ よみカル 3/17

**たのしい陶芸**
陶芸家　羽二生 みどり

成型から釉掛けまでの技術を身につけ、楽しく好きなものを作ります。
★毎週木曜10:30~12:30、15:30~17:30、18:30~20:30
★3かり月10回34,100円 4/8~ よみカル 3/25

**手作り陶芸**

焼き物づくりを始めませんか。基礎から応用まで指導します。
★第2・4金曜10:30~12:30、13:00~15:00 4/9~
★第1・3土曜10:30~12:30 4/3~
★各3かり月6回20,460円 よみカル 3/20、3/26

**石猫**
イラストレーター　岡曾沼 一司

道端や河原に落ちているただの石から、今にも鳴き出しそうな猫を作ります。

★第3土曜15:30~17:30
★6かり月6回20,790円
4/17~ よみカル 3/20

**鎌倉彫(午後)**
鎌倉彫一陽会専任講師　手塚 彬子

三橋彫独特の優雅で格調高い彫りの基本から指導。丸盆、名刺盆、手鏡などを作ります。

★第2・4月曜15:30~17:30
★3かり月6回20,790円 4/12~ よみカル 3/22

**土に親しむ陶芸**
陶芸家　伊藤 純子

基本的な器の作り方や、釉掛け、線彫り、掻き落しや釉彩、絵の具を使った絵付けについて学びます。

★毎週木曜13:00~15:00
★3かり月11回37,510円 4/1~ よみカル 3/18
★第1・3木曜13:00~15:00
★3かり月6回20,460円 4/1~ よみカル 3/18
★第2・4木曜13:00~15:00
★3かり月5回17,050円 4/8~ よみカル 3/25

**内川陶芸 初心者コース**
陶芸家　内川 清徳

電動ろくろコースに併設した、初心者向けの講座。手軽な技法で茶碗や蕎麦猪口などお好きなものが作れます。

★第2・4火曜10:30~12:30
★3かり月6回20,460円 4/13~

**ミクロモザイク**
日本ミクロモザイク協会　認定講師　薫都

小さなガラスのパーツを使って作るアクセサリーは緻密なイタリアの伝統工芸です。
★第1月曜10:30~12:30
★6かり月6回19,800円 4/4~

**工芸**

**飾って楽しい食品サンプル**
日本食品サンプルアート協会認定講師　並木 智子

本格的な食品サンプルの極意を伝授します。

★第4火曜13:30~15:30
★6かり月6回20,790円
4/27~
よみカル 3/23

**彫金工房**
彫金工房UH主宰　宮部 美子

彫金技術の最も基本的な作業を折り込んだカリキュラムです。

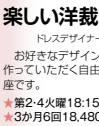
★第2・4土曜
14:45~16:45
★3かり月6回20,460円
4/10~ よみカル 3/27

**天然石のモザイクタイル**
Hiro Mosaic 主宰　山下 裕美

カラフルなタイルと天然石で基本を学びながらテクニックを身につけます。

★第2日曜10:30~12:30
★6かり月6回19,800円 4/11~
よみカル 3/14

**はじめての蒼山日菜レース切り絵**
蒼山日菜認定講師　中沢 ユキコ



小さなはさみ1本で作り上げる、モノクロームの切り絵。はさみの扱い方や切り出しのコツなど初歩から丁寧に指導します。
★第1日曜13:00~15:00
★6かり月5回20,625円 4/4~

**楽しい洋裁**
ドレスデザイナー　秋山 祐子

お好きなデザイン、アイテムを作っていただく自由レッスンの講座です。

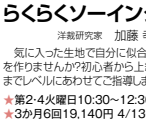
★第2・4火曜18:15~20:15
★3かり月6回18,480円 4/13~

**自由に楽しいソーイング**
ファッションデザイナー　松山 明美

お手持ちの布地やお好きな材料で洋服はもちろんオリジナルの小物や身の回りのものを作ってみませんか? 洋裁初心者の方でも大丈夫。
★第2・4月曜15:30~17:30
★3かり月6回19,800円 4/12~

**手芸**

**和紙屋さんの折り紙教室**
朝田紙店店主　齋藤 裕子



和紙店の四代目店主が教える折紙教室。伝統和紙を使い、四季折々の作品で日々の生活に潤いを。
★第1金曜12:45~15:00
★6かり月6回19,140円 4/2~ よみカル 3/5

**らくらくソーイングクラブ**
洋裁研究家　加藤 孝子

気に入った生地で自分に似合う服を作りませんか? 初心者から上級者までレベルにあわせてご指導します。

★第2・4火曜日10:30~12:30
★3かり月6回19,140円 4/13~

**モロッコフェズ刺しゅう**
刺繍デザイナー
アタマンチャック中山 奈穂美

モロッコの古都フェズに伝わる伝統的な幾何学模様を刺します。
★第1・3金曜13:35~15:35
★3かり月6回19,800円 4/2~
よみカル 3/19

**きものからリ・ファッション**
リ・ファッションパタンナー　後藤 康子

きものの布幅を活かし、簡単にできる服にリメイクしていきます。
★第1・3月曜10:30~12:30
★3かり月5回16,500円 4/5~ よみカル 3/29
★第1・3木曜12:45~14:45
★3かり月6回19,800円 4/1~ よみカル 3/18
★第1・3土曜13:00~15:00
★3かり月6回19,800円 4/3~ よみカル 3/20

**らくらく洋裁(2・4入門)**

洋裁を始めたい方のきっかけソーイング講座です。
★第2・4火曜15:30~17:30
★3かり月6回19,140円 4/13~

**手工芸フェア 入場無料**

よみうりカルチャーの手工芸講座の講師と、受講者の皆さんの作品を展示・即売する恒例のイベントです。ぬくもりを感じるハンドメイドの世界をお楽しみください。

日時 3月25日(木)13:00~18:00
3月26日(金)11:00~17:00
場所 シアター1010(センジュ)ギャラリーA
JR、東京メトロ、東武、つくばエクスプレス線
北千住駅西口マルイ11階
(状況により延期・中止することがあります)

## 広域募集　お申し込み 事業担当(03-3642-4301)

**手帳を開いて運を開く! 時間を増やす手帳術**

「マツコの知らない世界」にも出演した手帳評論家が、手帳で自由に使える時間を増やす方法を教えます。仕事を効率化し、プライベートも充実、やりたいことをやる時間を生み出す手帳活用をマスター。待ち時間も遅刻も減らして時間を有効活用しましょう。
【日 時】3月30日(火)18:30~20:00
【会 場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」
【講 師】手帳評論家・デジアナリスト 鈴神龍彦
【受講料】会員3,300円、一般3,850円

**西国三十三所　法話とスイーツ巡礼**

西国三十三所とは、近畿圏や岐阜の観音霊場をめぐる、日本で最も古くからあるといわれる聖地巡礼です。おすすめ講師をお招きし、寺の成り立ちや、所蔵している観音さまの話をうかがいます。また、多くの人に親しんでもらうために西国三十三所で実施している「スイーツ巡礼」の取り組みも紹介します。

【日 時】5月29日(土)13:00~14:30
【会 場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」
【講 師】三井寺(滋賀)執事長　福家紀明
【受講料】会員2,750円、一般3,300円

■「魯肉飯のさえずり」出版記念
**「<台湾>のイメージに抗って」**

片貴の日本語に台湾の言葉を混ぜて話す母親を跨いに思えず、就活の失敗後、逃げるように結婚を選んだ娘は――。「魯肉飯のさえずり」は、台湾と日本のはざまで生きる母娘の心の痛みをつづった長編。「ふつう」とは何か。マイノリティーにとって異国で生きることとは。作品を生み出した「思い」を著者が語ります。

撮影:朝岡英輔

【日 時】3月27日(土)13:30~15:00
【会 場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」
【講 師】作家　温文柔
【受講料】会員一般2,530円

■事前レクチャー付き観劇
**国立劇場3月歌舞伎「時今也桔梗旗揚」**

観劇の前に、見どころや歌舞伎のこぼれ話など、公演をより一層お楽しみいただけるレクチャーが付いたお得な講座です。

【日 時】3月26日(金)
事前レクチャー 10:00(約30分)
開演 11:00
【会 場】国立劇場(半蔵門)
【出演予定】尾上 菊之助 ほか
【受講料】会員8,000円、一般8,500円
(1等席チケット付き)

■事前レクチャー付き観劇
**明治座「水森かおり公演」**

ご当地ソングの女王が2年ぶりに明治座に帰ってくる! 第1部お芝居、第2部はショー、ヒット曲から新曲まで、水森かおりの歌声とトークをたっぷりと。公演をより一層お楽しみいただけるレクチャーと、お弁当が付いたお得な講座です。

【日 時】6月24日(木)
事前レクチャー 10:15(約30分)
開演 11:00 予定
【会 場】明治座(日本橋浜町)
【出 演】水森かおり　岩佐美咲
辰巳ゆうと　ほか
【受講料】会員13,000円 一般13,500円
(S席チケット、お弁当付き)