読売・日本テレビ文化センター

北千住駅ビル ルミネ９階

よみうりカルチャー北千住

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／

☎03-3870-2061

2025年４月期

よみうりカルチャー北千住 検索　kitasenju@ync.ne.jp　受付時間 月曜～土曜10:00～20:00（日曜～18:30）

New 新たに募集の講座　公開 公開講座（どなたでもご受講いただけます）　受 受講料　維 維持費　教 教材費　保 保険料

～北千住で楽しく学んで40周年～

ご受講の皆様に支えられ、2025年４月でよみうりカルチャー北千住は開設から40周年を迎えます。
これからも皆さまに素敵な学び体験をお届けいたします。

よみカル45周年キャンペーン

日頃のご愛顧に感謝を込めて

1 **入会金無料**（2月18日から4月30日まで）
※別途、会員証代220円がかかります。

2 3月中に事前体験し、即日定期受講の手続きをすると**よみカルポイント500P**プレゼント

3 **よみカルポイント**または**チャチャ丸グッズ**が抽選で当たる！
3月31日18:00までに４月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。

4 初回からの継続受講者向け**早得ポイント200P**に倍増！（3月15日まで）

キャンペーンの詳細はこちらから➡

チャチャ丸

New ライフキネティック®

ライフキネティック日本支部公認トレーナー　澤野 宏之

簡単な運動と脳トレを組み合わせた最新のエクササイズで、あなたの脳がより機能的に生まれ変わります。

第2・4火曜13:00～14:00
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日・事前体験 4/8

New リフレッシュストレッチ

ダンスインストラクター　荒川 真美

体をストレッチでリフレッシュしましょう！

第1・3・5金曜10:30～11:45
3か月7回 受23,100円 維2,695円
初日4/4　事前体験 3/21

New KIKU(効く)WALKING 姿勢が良くなる歩き方

ウォーキング講師　フラメンコダンサー　松風 ユリヤ

効果的に筋肉を使える歩き方をお教えします。姿勢改善はもちろんの事、筋力UP、代謝UP、アンチエイジング!でボディラインを整えます。

第1・3木曜
13:00～14:00
3か月6回
受26,400円
維2,310円
初日・事前体験 4/17

New『ココロもボディも踊る♪リズムトレーニング』

JYIA認定ヨガインストラクター　HITOMI

軽快な音楽で動いて脂肪燃焼。脳トレやストレス発散にも最適です。

第1・3木曜15:30～16:30
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日・事前体験 4/3

New 眠れぬ夜のために「睡眠改善」講座

睡眠健康指導士、管理栄養士　児玉 実彩子

高齢者を対象に、簡単な運動も交えて楽しみながら睡眠不足や睡眠負債を改善しましょう。

第1水曜10:30～12:00
3か月3回
受11,550円 維1,155円
初日・事前体験 4/2

New カンフーでリフレッシュ

東京太極拳協会1級指導員
日本武術太極拳連盟長拳公認B級指導員　上田 英司

全身を大きく使って、身体をリフレッシュします。格好良いポーズをとりながら、姿勢も良くなります。

第1・3水曜15:00～16:15
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日4/2　事前体験 3/19

ウォーキングにおける歩き方のコツ

日本ランニング協会認定インストラクター　里仲 弘

手軽な運動の第一歩としてご参加ください。目標達成のためのトレーニング方法などを指導します。

第1・3日曜13:45～15:00
3か月6回 受20,460円 維2,310円
初日4/6　事前体験 3/16

公開 東京タロット美術館館長と巡るタロットの世界

東京タロット美術館　館長　佐藤 元泰

世界でも珍しいタロット美術館で館長からタロットの講義を聴いたあとはカフェでお菓子をいただきます。

6/18(水) 14:45～18:15
受4,950円（会員4,400円）
教1,210円
維220円
個100円

New エンタメ小説を書こう

作家　梶永 正史

ライトノベルやミステリーなど、幅広いジャンルの小説の執筆のお手伝いをいたします。

第1日曜13:00～15:00
6か月6回 受25,080円 維2,310円
初日・事前体験 4/6

〈講師プロフィール〉
2013年「このミステリーがすごい大賞」大賞受賞。受賞作「警視庁捜査二課・郷間彩香／特命捜査」は2016年にテレビドラマ化。2017年刊行の「組織犯罪対策課・白鳳商首」もテレビドラマ化されるなど、代表作多数。

New 初めてのジョージアンダンス

ジョージアンダンス講師　サフィーラ

ダンスの経験が無くても大丈夫です。踊りを切り口に背景にあるジョージア文化をご紹介します。

第1・3・5木曜
14:30～16:00
3か月6回
受22,440円 維2,310円
初日・事前体験 4/3

振付師、タレント　パーツイシバさんの講座

New 50歳からの楽しいダンス教室

人気振付師の講師と懐かしの80年代のヒット曲ポップダンスを楽しみましょう。

第2・4月曜13:00～14:00
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日・事前体験 4/14

New 不思議で楽しいはじめてのパントマイム

イメージを膨らませ表情や仕種や手足で表現します。45分の短時間レッスンでコツをやさしく教えます。

第2・4月曜12:00～12:45
3か月6回
受16,500円 維2,310円
初日・事前体験 4/14

New なつかしのディスコダンス・ストレッチ

ダンスインストラクター　SHUHEI

洋楽、邦楽など好きな音楽を聴きながら楽しく踊りましょう。

第1・3水曜
10:30～12:00
3か月6回
受19,800円
維2,310円
初日・事前体験 4/2

New 情熱のフラメンコ舞踊(入門)

アルテフラメンコ学院主宰　沙羅 一栄
アルテフラメンコ舞踊学院　板坂 剛

フラメンコは日本人の感性にぴったり。リズムと情熱を表現し、ストレス解消にも役立ちます。

木曜19:00～20:00
3か月13回
受41,470円
維5,005円
初日・事前体験 4/3

スマイル・フラ(超入門クラス)

マイレ本間フラスクール　カルアシスターズ
カ・メハナ・オ・カラア　ももこ

フラがはじめての方へ基礎から丁寧にレッスンします。優しい音楽で心と体を癒やしませんか。

第2・4火曜18:20～19:20
3か月6回
受18,975円 維2,310円
初日4/8
事前体験 3/25

New 気軽にチャレンジ!新舞踊

藤友流ふじとも会　長野 敦子

最近体を動かしていない方も気軽にレッスンしてみませんか?

第1・3火曜10:15～11:30
3か月6回
受23,100円 維2,310円
初日・事前体験 4/1

ベリーダンス

アルスタムミスベリーダンススタジオ　インストラクター　ミーナ

全くの初めての方が対象のクラスです。基礎の動きから始めて、アラブの曲に合わせて踊ってみましょう。ゆっくりと楽しく進めていきます。経験者クラスもあります。

第2・4土曜10:30～11:40(未経験者)
第2・4土曜18:00～19:10(経験者)
各3か月6回
受18,975円 維2,310円
初日4/12　事前体験 3/22

ビューティフルフラ

早川洋舞塾主宰　カレイナニ 早川
ビューティフルフラ講師　カレイキエレナニ船崎

カレイナニ早川独自のカリキュラムにより、基礎から丁寧に指導します。

月曜10:30～11:45
3か月11回 受36,300円 維4,235円
初日4/7　事前体験 3/31

デザイン書道

筆画師　築地 恵子

自分だけのデザイン書作品の書き方講座です。飾ってオシャレな作品を楽しく書きましょう!

第2・4火曜18:30～20:00
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日4/8　事前体験 3/25

はじめてのペン字

パイロット添削指導員、和気ペン字研究会指導員　杉山 佳代子

コツ、ポイントを理解して、美しい字、自分らしい字を書けるようになりましょう。

第2・4土曜12:30～14:00
3か月6回 受19,140円 維2,310円
初日4/12　事前体験 3/22

語学を楽しもう！ ★入門 ★★初級1 ★★★初級2 ★★★★中級

New やさしい英会話入門 ★

よみうりカルチャー講師　デイビッド ホール

木曜15:30～17:00
3か月12回 受39,600円 維4,620円
初日・事前体験 4/3

使える中国語初級 ★★

よみうりカルチャー講師　金 洪連

第1・3土曜10:15～11:45
3か月6回 受23,100円 維2,310円
初日4/5　事前体験 3/29

New はじめてのスペイン語入門 ★

よみうりカルチャー講師　ノエリア プリエト

第1・3金曜12:30～14:00
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日・事前体験 4/4

はじめての韓国語入門 ★

よみうりカルチャー講師　柳 ジョンエ

第1・3日曜13:20～14:50
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日4/6　事前体験 3/16

New やさしいドイツ語入門 ★

よみうりカルチャー講師　カタリナ ワグナー

第1・3金曜18:30～20:00
3か月6回 受19,800円 維2,310円
初日・事前体験 4/4

New はじめまして!夜の韓国語入門 ★

よみうりカルチャー講師　沈 貞淑

水曜18:30～20:00
3か月13回 受41,470円 維5,005円
初日・事前体験 4/2

New いけばな・草月流

草月流師範会理事　北内 翠潤

ご自分のペースでゆっくりレッスンできます。お気軽にお問い合わせください。植物に親しみながら表現することを楽しみましょう。

木曜10:30～12:30
18:00～20:50
各3か月10回 受29,150円 維3,850円
初日・事前体験 4/10

土曜いけばな池坊（初級）

華道家元池坊教授　鈴木 康司
池坊教授　朝倉 わか子

春・夏・秋・冬の行事の花、自由花や生花を主に、簡単な基本型から順を追ってご指導します。

第2・4土曜10:15～12:15
3か月6回
受19,140円 維2,310円
初日4/12　事前体験 3/29

華道家元池坊教授　増田 華禎さんの講座

初めてのいけばな・池坊

第1・3火曜15:00～17:00
初日4/1　事前体験 3/18

お勤め帰りのいけばな・池坊

第2・4火曜18:30～20:00
初日4/8　事前体験 3/25
各3か月6回 受19,734円 維2,310円

表千家入門クラス

表千家教授　波多野 宗良

お客様を招くとき、招かれたときの心得などと丁寧に指導します。お点前の稽古をしながら、自然に美しい立居振舞いを身につけましょう。

第2・4月曜
13:30～15:30
3か月6回 受19,140円 維2,640円
初日4/14　事前体験 3/24

Flower sweet主宰　石川 千恵さんの講座

公開 ローズとスイトピーの壁掛けアレンジ

プリザーブドのローズとアーティフィシャルのスイトピーを使って華やかな壁掛けアレンジを作ります。

★3/17(月) 13:00～15:00
★3/29(土) 10:30～12:30
受3,740円(会員3,190円) 教3,600円 維220円

月に1回の基礎から始めるプリザーブドフラワー

季節を感じるアレンジを飾り、お花のある彩り豊かな日常を楽しみましょう。

第3月曜13:00～15:00
6か月6回
受19,140円 維2,310円
初日・事前体験 4/21

生きいき書道講座

国際書道連盟常任理事　佐藤 渓心

美しく生きいきした文字を書けるようの毛筆の使い方を基礎から指導します。まずひらがなから始めます。

第2・4木曜
10:15～12:15
3か月6回
受19,140円 維2,310円 初日4/10 事前体験 3/27

筆を持って文字を書こう

読売書法会理事　日下 秋芳、田村 秋海

一本の線が書ければ、素敵な文字が書けます。ご希望に応じて、懇切丁寧に指導します。

第2・4月曜15:30～17:00
3か月6回
受19,140円 維2,310円
初日4/14　事前体験 3/24

美しい文字を目指す書とペン字

謙慎書道会師範、尚友書道会講師、蒐集印社会員　村尾 海心

日常的に美しい文字を書くために、大筆・筆ペン・ボールペンを用いて実用書の練習をします。

第2・4土曜13:00～14:30
3か月6回
受19,800円 維2,310円
初日4/12　事前体験 3/22

公開講座

1回から教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。よみうりカルチャー会員の方は受講料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。

フジテレビ系列「ホンマでっか!? TV」の運動機能評論家でおなじみ!
アスリートゴリラ鍼灸接骨院院長　高林 孝光さんの講座

公開 身長は伸びる! 子どもはもちろん! 大人になっても

成長期のお子さんはもちろん、すでに成長期を終えた若者や中高年でも、背が高くなる体験講座です。背すじが伸びる、足が長くなる、おなかがへこむなど、全身のスタイル改善も期待できます。

4/29(火・祝) 13:00～14:00　受2,750円 維220円

公開 足が速くなる解剖図鑑講座

足が速くなるとあらゆるスポーツに有利です。足が速くなる身体の使い方を徹底的に指導します。

5/3(土・祝) 13:30～14:30
受2,750円 維220円

公開 ～ストレッチで毎日が軽やかになる秘訣～

整体師　福嶋 尊

特にシニア世代が感じやすい体の硬さや痛みを解消するためのストレッチを重点的に解説します。

3/30(日) 14:00～15:30
受2,750円 維220円

公開 脳トレに役立つ!算数ゲーム3選

ビジネス数学インストラクター　石橋 直樹

短期記憶を鍛える簡単な算数のゲームを3つ紹介します。ゲームを楽しみながら記憶力を鍛えましょう!

6/29(日) 15:00～16:30
受3,850円（会員3,300円） 教33円 維275円

公開 がん専門の精神科医と考えるがんとの向き合い方

がん研有明病院　腫瘍精神科　部長　清水 研

20年にわたり4000人以上の患者と家族に向き合ってきたがん専門精神科医と共に考えてみませんか。

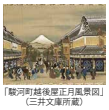
3/9(日) 13:00～15:00
受4,400円（会員3,850円） 維220円

公開 江戸時代の商家の文書を読んでみよう

三井文庫　主任研究員　下向井 紀彦

江戸時代の有力呉服店として知られる三井越後屋では、奉公人たちの守るべき規則も数多く作られていました。その中でも子供の奉公人向けに作られた規則を読んでいきます。

3/29(土) 10:30～12:00
受4,400円（会員3,850円） 教22円 維220円



「駿河町越後屋正月風景図」（三井文庫所蔵）

公開 「老後にトクする お金の教養講座」

人気のファイナンシャルプランナー

人生100年時代を楽しく安心して暮らすために正しい知識を身につけましょう!上手なお金の増やし方、守り方を、お金のプロがやさしく伝授します。お薬子のお土産付き。

3/30(日) 14:00～16:00
6/30(月) 14:30～16:30
受 **無料**　各回要事前申込

読売iD で受講申し込みができます!

公開 お釈迦さまの教え

奈良薬師寺管主　加藤 朝胤

間違いに気付いていない心を正すためには、お釈迦さまの教えの下に真理を学ぶ事です。

5/31(土) 14:00～15:30
受2,750円 維220円

公開 歌川広重 ～東海道五拾三次の魅力～

日本画家（奥村土牛門下）
川村学園女子大学名誉教授　荻原 延元

『東海道五十三次』を絵画の構成なども含めて愉しく画像と共に学びます。

5/29(木) 15:30～17:00
受4,180円（会員3,630円）
教220円 維220円

東京学芸大学名誉教授　石井 正己さんの講座

公開 枕草子入門 中宮定子の栄華

『枕草子』で中宮定子の栄華を賛美したことを読み解きます。

5/31(土) 13:00～14:30
受4,400円（会員3,850円）
教55円 維220円

公開 源氏物語入門 光源氏の誕生

『源氏物語』の入門として冒頭の「桐壺」の巻を読みます。

5/31(土) 15:00～16:30
受4,400円（会員3,850円）
教55円 維220円

出典：国立文化財機構所蔵品統合検索システム（https://colbase.nich.go.jp/collection_items/kyohaku/A甲16-1）

公開 どうぶつのポーズにチャレンジ親子ヨガ

JYIA認定ヨガインストラクター　HITOMI

親子でのお互いのケアという機会を設けて、家族で日々の身体のメンテナンスをする大切さを感じてください。

5/18(日) 13:00～14:00
受3,300円 維220円

公開 気になる「糖質」との付き合い方

管理栄養士　児玉 実彩子

国民病と言われる糖尿病と大きく関係している言葉として注目されている「糖質」についてお話しします。また軽い運動も一緒に行います。

6/4(水) 13:00～14:30
受3,850円 維220円

公開 春の花束アレンジ

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

春らしい彩りの花を束ね、可愛らしいラッピングをしてお持ち帰りいただきます。プレゼントやご自分へのご褒美にいかがでしょうか。※当日は新鮮なお花を、沢山に用意させていただきます。

3/12(水) 13:00～15:00
受3,740円（会員3,190円） 教3,800円 維220円

公開 幸せが訪れるスズランのリース

フラワーサロンRose Classic代表　おおくぼ きえこ

アーティフィシャルフラワーを使って、可憐なスズランに合う小さめサイズのリースを制作します。

3/5(水) 10:30～12:30
受3,740円
（会員3,190円）
教3,300円 維220円

公開 イースターテーブルのフラワーアレンジ

リビングカラー講師　塚原 由利子

アメリカやヨーロッパでは、イースターは「キリストの復活」と「春の訪れ」を祝う行事です。ピンク、イエロー、ブルーのカラフルな生花のアレンジをします。

3/13(木) 10:15～12:15
受3,740円（会員3,190円）
教3,200～3,500円 維220円

公開 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花をメインとしたお仏壇飾りを作ります。

3/12(水) 10:30～12:30
受3,740円（会員3,190円）
教3,850円 維220円

公開 お仏壇のプリザーブドフラワー

フラワー装飾一級技能士、きほ花塾主宰　きほ

水やりや傷む心配のないプリザーブドフラワーでいつまでも美しいお花をご仏前に飾っていただけます。

3/14(金) 13:00～15:00
受3,740円（会員3,190円）
教4,000円 維220円