公開講座 入会金不要

※一部講座を除き別に維持費がかかります。

公開講座 知っ得 教賀若狭講座
「御食国から伝わる食の探求」

漫画「孤独のグルメ」原作者　久住 昌之
料理研究家　かわごえ 直子

福井県の敦賀若狭地域は若狭湾の豊富な海産物に恵まれ、古くから皇室や朝廷へ食材を貢いだ国＝御食国として知られる。TVドラマで人気の『孤独のグルメ』の漫画原作者であり、街歩きをテーマにしたエッセイでも定評のある久住さんに、敦賀若狭の旅や食について語ってもらいます。また、料理研究家のかわごえさんが敦賀若狭の食材を使った家庭で料理しやすそうなメニューを、動画を使い紹介します。今回は**敦賀若狭の特産品のお土産付き。**

★北千住センター　2/23(水・祝) 14:00～15:30
☎03-3870-2061
★町屋センター　1/15(土) 10:30～12:00　☎03-3802-7115
★金町センター　3/12(土) 10:30～12:00　☎03-5699-1151
受各センター受講料 2,750円（会員 2,200円）維220円
※お問い合わせ・申し込みは各センターへ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、細心の注意を払って講座を運営します。

- スタッフは出勤前に検温し、マスクを着用します。
- 講座中も教室の扉を開けるなど、換気をよくします。
- 講座は感染の状況に応じて、休講または延期する場合があります。
- 風邪の症状がある方や体調に不安がある方は受講をお控えください。
- 受付前の検温器で、入室前に検温をお願いします。
- 講座前後の手洗いと教室内でのマスク着用、咳エチケットの順守をお願いします。ご協力いただけない場合、受講をお断りすることがあります。

よみうりカルチャー

よみカル体験 よみカル

通常の半額程度 **1100円** の受講料で体験可能

期間 12月からの講座指定日（要予約）

※対象外の講座もあります。講座によっては教材費などが別途必要です。

公開講座 カサハラ式　足と健康との関係

外反母趾・浮き指・ペルーデン結節研究家
笠原接骨院・カサハラフットケア整体　院長　笠原 巌

いつも健康な人と、いつも調子が悪い人との差は、「足」に隠れた原因があったのです。今回の講演では宇宙（重力）から見た「足と健康との関係」、「自分で自分の健康を改善するケア方法」について解説します。
※3本指テーピング靴下進呈

★3/30(水) 13:00～15:00
受4,070円(会員 3,520円) 維220円

公開講座 2022年の運勢と あなたの開運ポイント

フローリーディング研究所　主宰　中村 彩祐子

2022年をより幸せに豊かに過ごすための開運法の伝授と実践型の講座です。個別にワンポイントアドバイスも致します。

★1/29(土) 10:30～12:00
受3,300円 教550円 維220円

公開講座 '22お江戸歩き初め ＆ お正月ランチ

お江戸ウォーカー・演芸ライター　山口 則彦

面白くてわかりやすい歴史解説とともに講師がご案内します。お食事もお楽しみに。（食事代が別途かかります）

★1/18(火) 雑司ヶ谷、1/21(金) 吉原
各10:30～14:30
受各3,300円（会員2,750円）
教110円 食100円

公開講座 着付け教室

舞依鼓スタイル　国家資格一級着付け技能士
伊藤 依子

久しぶりに着物を着てみませんか。長い間着物を着ていなくて忘れてしまった方を対象にそれぞれのレベルに合わせて指導します。

★1/31(月) 13:30～15:30
受3,036円 維220円

公開講座 ガラスの靴風ドームアレンジ

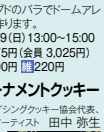
ホームメイドプリザーピング協会主宰厚生労働省認定一級フラワー装飾技能士　きほ

ガラスの靴風オブジェとプリザーブドのバラでドームアレンジを作ります。

★12/19(日) 13:00～15:00
受3,575円（会員 3,025円）
教4,000円 維220円

公開講座 クリスマス・オーナメントクッキー

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



あらかじめお焼きしたクッキーに色とりどりのアイシングでクリスマスモチーフをデコレーションします。

★12/17(金) 15:30～17:30
受2,750円 教2,500円 維220円

公開講座 クッキーで作るバレンタインチョコ

バレンタインはチョコと決めつけていませんか?アイシングクッキーでチョコそっくりに作ります!

★1/21(金) 15:30～17:00
受2,750円
教2,500円 維220円

公開講座 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。

★1/29(土) 13:00～14:30、15:00～16:30
受各3,465円 教3,600円 維220円

国産の果物・野菜で手作り酵素ジュース

食べ物を消化したり、新陳代謝を助けて働きをする酵素。不足分は手作り酵素で補いましょう。

★第4土曜 13:00～14:30
☆3かみ3回10,395円 1/29～

公開講座 大正ロマンの詩をよむ

詩人 評論家　吉川 睦彦

萩原朔太郎、中原中也などの詩の鑑賞を通じて、魅力あふれる大正時代特有のロマンに迫ります。

★2/11(金) 13:00～14:30
受3,190円 維220円

公開講座 釈迦様の教えは不滅です

奈良薬師寺管主　加藤 朝胤

お釈迦様は多くの人々の幸せを願って布教され、その教えは文字として残されたのではなく、お釈迦様が随時随所で必要に応じてお説きになりました。お釈迦様の教えは、2500年の長きに亘り私たちの心の拠り所となり、生活の道標となり光を放ち続けています。その心を学びます。

★3/13(日) 10:30～12:00　受2,750円 維220円

公開講座 楽しく学ぶ仏像の見方

江戸歴史研究家、文筆家、イラストレーター　田中ひろみ

仏像には如来、菩薩、明王、天と種類があります。仏像の見方をイラストで楽しく、わかりやすく解説します。

★2/20(日) 13:00～14:30
受3,300円 教110円
維220円

公開講座 カリグラフィーで作る 着せ替え自由なクリスマスツリー

カリグラファーズギルド会員　木村 ゆり子

オリジナリティあふれる素敵なミニフレームを一緒に作ってみませんか。

★12/18(土)
10:15～12:15
受3,190円 教500円
維220円

公開講座 草月流　お正月飾り

草月流師範会理事　山田 翠

アレンジ自由でナチュラル、シンプルに仕上げます。手作りのお正月飾りで、華やかな新年を迎えませんか?

★12/16(木)
15:30～17:30
受1,430円（会員 1,100円）教2,000円 維220円

公開講座 アーティフィシャルローズで作る クリスマスツリーアレンジ

Flower sweet主宰
石川 千恵

アーティフィシャルのローズやドライの木の実を使って、愛らしいクリスマスのツリーアレンジを作ります。

★12/5(日) 13:00～15:00
受3,190円 教3,522円
維220円

公開講座 ローズとパンジーのアレンジ

パステルカラーのローズとアーティフィシャルのパンジーを使って、春が待ち遠しくなるオシャレなアレンジを作ります。

★2/6(日)
13:00～15:00
受3,190円
教3,522円 維220円

公開講座 モーモーのホエイ石鹸

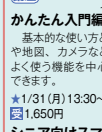
手作り石鹸スタジオCiao*soap主宰・シニアオイルソムリエ
Ameo（あめお）

ヨーグルトの乳清を使用した、ホルスタイン柄の石鹸を作ります。お肌に優しく保湿効果の高いオレイン酸配合で美肌作り!

★2/18(金) 10:30～12:30
受2,750円 教2,500円
維220円

公開講座 しょうちゃんちのベビーサイン（節分・イースター）

日本ベビーサイン協会認定リーダー、フィンガーペインアートクラス認定インストラクター
いけがみ しょうこ



ベビーとはまだ言葉をうまく話せない赤ちゃんと手話やジェスチャーを使って「お話」する育児法です。（生後5ヶ月頃から1歳半頃対象）

★（節分）1/28(金) 10:20～11:50
（イースター）2/25(金) 10:20～11:50
受各3,421円 維220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

かんたん入門編

基本的な使い方と、電話や地図、カメラなどの日常よく使う機能を中心に体験できます。

★1/31(月) 13:30～15:30
受1,650円

シニア向けスマホ（入門編）

シニアにも使いやすいスマホを紹介。基本的な使い方や機能を楽しくわかりやすく学べます。

★2/7(月) 13:30～15:30　受1,650円

公開講座 こどもの書初め教室

読売書法会理事、白鵬書道会理事　柴 正香

書初めに挑戦しましょう。学校の課題がある方にご持参ください。（小学1年生～対象）

★12/26(日)
12:10～14:10
受2,420円 維220円

公開講座 お正月アレンジ

風花プリザーブドフラワー協会代表　河原 由美

蓋付きの黒いかごにプリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーをアレンジします。お正月飾りをあしらい、華やかで可愛いアレンジです。

★12/12(日) 10:30～12:30
受3,740円（会員 3,190円）
教4,000円 維220円

公開講座 池坊・お正月花

華道家元池坊教授　増田 華禎

季節の花材で素敵なお正月花をいけてみましょう。

★12/28(火) 18:30～20:30
受3,080円 教2,500円
維220円

お勤め帰りのいけ花

立花、生花、自由花など、ご希望に添えるように教授いたします。

★第2·4火曜18:30～20:30
☆3かみ6回19,734円 1/11～
事前体験 1/25

公開講座 ワンデービーズアクセサリー教室

NYスタイルビーズアクセサリー公認講師　川田 かつえ

自分で作ったアクセサリーを身に着けておしゃれを楽しみましょう。

★12/17(金) 18:30～20:30
受3,190円 教2,700円
維220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

トルコのカラフルな毛糸1玉でフリルたっぷりのマフラーを編みませんか。クリスマスプレゼントにも喜ばれます。

★12/11(土) 10:30～13:00
受4,400円（会員 3,850円）
教1,800円 維220円

公開講座 真珠屋さんに習う 手作りパールネックレス

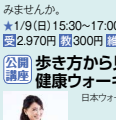
KOBE PEARL COLLECTION代表　所神根 孝二

真珠の街「神戸」で用意した様々な色のパールや天然石で、お好みのアクセサリーを作りましょう。パーツの選択は自由。本物だからこその満足感が得られます。

★1/23(日) 13:30～16:00
受3,850円（会員 3,300円）教3,000円～ 維220円

公開講座 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本で作りとげる、モノクロームの切り絵。

★1/16(日)
13:00～15:00
受4,125円
教1,320円 維220円

公開講座 日本水仙を描く

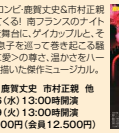
植物画家　広瀬 啓子

美しい日本水仙を写実的に描く、ボタニカルアートに挑戦してみませんか。

★1/9(日) 15:30～17:00
受2,970円 教300円 維220円

公開講座 歩き方から見直す 健康ウォーキング

日本ウォーキングセラピスト協会代表理事
長坂 靖子



間違った歩き方を続けていると、肩こり、腰痛、膝痛などの原因になります。体の軸を正し、いつまでもハツラツと楽しく年を重ねましょう。

★2/17(木) 13:00～14:15
受3,190円 教22円 維220円

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

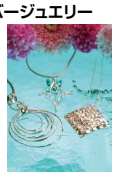
つながり、ひろがる　よみカル ONLINE　☎03-3870-2061

フォローはこちらで

2022年１月期

New 手作りシルバージュエリー

st'udio nina主宰
平山 仁菜



耳たぶのような柔らかさを持ち、自由に形を作ることが出来る純銀粘土で質の高いジュエリーが作れます。

★第1火曜13:00～15:30
☆3かみ2回7,700円
2/1～

公開講座 シルバージュエリーのリング

純銀粘土を使って自分だけのリングを作ります。完成して持ち帰れます。

★1/11(火)
13:00～15:30
受3,850円
教2,750円 維220円

New 3ステップ　カラーレッスン

CLE協会　川口校校長　武田 実佳

3回で「色」を使いこなすための特別レッスンです。流行色や講師オリジナルの骨格診断を学びます。

★第1月曜10:30～12:00
☆3かみ3回9,900円
1/17～ 事前体験 1/17

New 老け顔・たるみ改善トレーニング

笑顔トレーナー　藤野 弘子

毎日5分の表情筋トレーニングで使われない筋肉を少しずつ動かしましょう。

★第2水曜13:00～14:30
☆3かみ3回9,570円 1/12～

New 美しく魅せる姿勢と歩き方

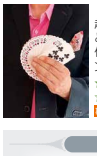
ウォーキング講師・マナー講師　もりた ともこ

「正しい」＝「美しい」基本姿勢と重心移動や歩幅など歩き方の技術と知識にマナーを添えてレッスンします。

★第2·4日曜13:45～15:15
☆3かみ6回19,800円 1/9～
事前体験 1/9

New すぐに使える「マジック入門」

マジシャン、シンガーソングライター　Mr.モロー



目の前で超不思議な現象が起こります。手順通りにやれば、どなたでも大丈夫! 教材として使用するマジック道具はプレゼントします。

★第2日曜13:00～14:30
☆3かみ3回9,240円 1/9～
事前体験 1/9

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

カラーフィルムを使って簡単にステンドグラスのような作品が作れます。

★第4火曜10:30～12:30
☆3かみ3回9,900円 1/25～

New シニア向けのらくらくピラティス

ピラティスインストラクター　Chiyo

リハビリから始まったピラティスは、ゆったりとした呼吸に合わせて、どの年代の方もマイペースに、無理なく行なえるエクササイズです。

★第2·4水曜12:00～12:50
☆3かみ6回19,800円 1/13～ よみカル 12/23

New 楽しい現代水墨画

日本美術家連盟会員、日中現代墨画会会長　曽 勤

墨の濃淡と彩りで四季折々の題材を心のままに描くことができ、個性を生かしながら本格的に学べます。

★第4木曜14:30～16:30
☆3かみ3回11,220円
1/27～ 事前体験 1/27

リニューアル はがき絵・てがみ絵

アトリ絵すがた主宰　菅田 友子

簡単イラスト付きテキストで、初心者でも楽しく描けます。あなたもお便り上手に。

★第2·4月曜13:00～15:00
☆3かみ6回19,140円 1/10～
事前体験 1/10

New インテリアデザイナーが教える! 誰でも簡単に壁紙貼り講座

TOKYO SPACE DESIGN Lab代表
赤塚 健太

アクセントクロス、破れや穴の補修、賃貸用剥がせる壁紙等、講座を受ければ誰でも貼れる様になります。

★第1·3土曜10:30～12:00
☆3かみ6回19,800円 1/15～

New 世界の塩と食材の相性 正しい塩の選び方

日本塩ソムリエ協会認定塩ソムリエ　丸尾 賢市

世界の約50種の中から、テイスティングし、塩に関する基礎知識から塩と食材の相性を学びます。美容・健康についてもお話しします。

★第1土曜15:30～17:00
☆3かみ3回10,500円 1/29～（初回は第5週）
事前体験 1/29

New ハンガリーの花刺しゅう

日本アートクラフト協会認定講師　栗田 鈴代

ハンガリーの伝統的な配色やモチーフを応用して暮らしの中で使える布小物を作ります。

★第4木曜
10:30～12:30
☆3かみ3回10,230円
1/27～

New ボディメイクパーソナル（個人40分）

フィットネストレーナー　高橋 亮太

ダイエットや筋力強化、柔軟性など皆様の希望にお応えできるオリジナルプログラムです。

★第2·4月曜13:30～16:30
☆3かみ6回22,770円
1/10～

New ボディメイク エクササイズ

美容・健康における体作りを目的とした、様々なトレーニング、ストレッチに取り組みます。

★第1·3月曜15:00～16:20
☆3かみ5回15,950円 1/17～ よみカル 12/20

New とにかく楽しい音楽リズム体操

運動指導員　皆川 朋子

気軽に楽しく、音楽のリズムに合わせて体を動かします。とにかく楽しく無理なく続けられる体操です。

★第1·3月曜12:30～13:45
☆3かみ5回15,125円 1/17～
よみカル 12/20

New いつまでも元気に! 健康体操

普段の生活で使わない体の筋肉を無理なく刺激していくことで、いつまでも元気な体を作りませんか。

★第2·4金曜10:30～11:30
☆3かみ6回18,150円 1/14～
よみカル 12/24

New 気軽に楽しむ朗読とスピーチ

OES表現技法研究所講師
永井 喜代子

仲間と一緒に楽しみながら、個性豊かな表現力とコミュニケーション能力を身に付けましょう。

★第1·3日曜10:30～12:00
☆3かみ5回16,500円
1/16～

New 手話教室（入門）

手話通訳士　梨本 惠子

基本から始めるので手話を初めて習う方にお勧めです。

★第2·4金曜15:00～16:30
☆3かみ6回18,150円 1/14～
事前体験 1/14

New 楽しくわかりやすい気学

日本易学承聖会講師　小泉 徳峰

基礎を学ぶことによって、日々の開運に活用でき将来の発展と希望の実現に役立ちます。

★第2·4金曜12:45～14:15
☆3かみ6回19,140円 1/14～
事前体験 12/24

New ～小さく楽しむ～ 小品盆栽

なづかりオーガニックファーム主宰　かさはら えつこ

作り方から基本的な育て方、管理方法までを学べます。

★第4日曜
13:00～15:00
☆3かみ3回9,900円
1/23～

公開講座 お正月の小品盆栽

新しい年を迎えるのにぴったりな、心和む小品盆栽です。

★12/26(日) 13:00～15:00
受1,100円 教4,000円 維220円

外国語

New オンライン ワクワク韓国

駿台外語&ビジネス専門学校主任　洪 載善

ドラマ、歌、料理、旅行にまつわるテーマでワクワク韓国を語ります。

★第3土曜20:00～21:30 1/15～ よみカル 12/18
★第4木曜13:00～14:30 1/27～ よみカル 12/23
☆各3かみ3回10,395円

New やさしいハロー英会話

マーク グライス

役に立つミニ英会話の反復練習で基本的な英語力を身につけます。

★第1·2·4·5木曜13:00～14:30
☆3かみ10回34,650円 1/6～
事前体験 1/6

New ABCから始める夜の英会話

デイビッド ホール

アメリカ人講師による、会話に自信のない方向けの講座です。

★第1·3·5火曜18:30～20:00
☆3かみ6回19,800円 1/18～
事前体験 1/18

New はじめての英会話入門

ファン カスティーヨ

基礎的な英会話を学ぶ入門向けのクラスです。

★毎週月曜17:00～18:00
☆3かみ10回34,650円 1/10～
事前体験 1/10

New 旅先で役に立つ英会話

リー フォウラー

旅行全般に役立つ英会話を学びます。

★第1·3·5月曜10:30～12:00
☆3かみ5回16,500円 1/17～
事前体験 1/17

New はじめまして! お昼の韓国語入門

沈 貞淑

"韓国の今"を織り込みながらの楽しい講座です。

★毎週水曜12:30～14:00
☆3かみ13回41,470円 1/5～
事前体験 1/5

New マンツーマン水曜韓国語（30分）

★毎週水曜14:20～18:20
☆3かみ13回57,200円 1/5～ 事前体験 1/5

入会金と受講料お支払い等のご案内

※表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

- 入会金5500円
  - ·70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
  - ·読売新聞購読または購読予定の方には特典があります。
  - ·70歳以上で読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、受講料割引券1000円分を進呈いたします。
- 維持費、教材費など
  - ·**受講料のほか維持費がかかります。**維持費は新型コロナウイルス感染防止に必要な消耗品等の調達、オンライン講座の実施環境整備、野外講座の運営、施設や道具の修繕などにあてさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。
- お支払い方法
  - ·入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
  - ·窓口では現金かクレジットカード一括払い、ホームページではクレジット一括払いをご利用いただけます。
  - ·継続受講の方は、お支払いに銀行口座振替（自動引き落とし）をご利用いただけます。

よみカルポイント　定期講座の受講料200円（税抜き）につき1ポイント（クレジットカード利用は400円で1ポイント）たまります。獲得したポイントは、定期講座の受講料割引に使えます。

よみうりカルチャー北千住　検索　kitasenju@ync.ne.jp　New 初めて募集の講座　リニューアル 新しいカリキュラム

受付時間 月曜～土曜10:00～20:00（日曜～18:30）　※12月29日(水)～2022年1月4日(火)は休業します。

事業企画・大手町スクール　お申し込み　03-3642-4301

■お食事付き明治座公演 舞台「サザエさん」

国民的人気作「サザエさん」の舞台化第2弾。今回の舞台ではアニメの10数年後の世界を描きます。サザエさん一家の変わらぬ温かな日常を、豪華キャストを迎え、舞台版オリジナルストーリーでお贈りします。

◆出演　藤原紀香　葛山信吾　高橋惠子　松平 健　他
◆2/11(金·祝) 11:00開演
◆13,000円(会員12,500円)

■事前レクチャー付き観劇 国立劇場　2月文楽公演「平家女護島（鬼界が島の段）／釣女」

観劇の前に技芸員によるレクチャーが付いたお得な講座です。初めて文楽に触れる方、改めて基本を知りたい方におすすめです。

◆2/15(火) 18:00開演、事前レクチャー17:00～
◆7,500円(会員7,000円)

■日生劇場公演 ミュージカル「ラ・カージュ・オ・フォール」

最強コンビ・鹿賀丈史&市村正親が帰ってくる! 南フランスのナイトクラブを舞台に、ゲイカップルと、その一人息子を巡って巻き起こる騒動から〈愛〉の尊さ、温かさをハートフルに描いた傑作ミュージカル。

◆出演　鹿賀丈史　市村正親　他
◆3/16(水) 13:00時開演
◆3/29(火) 13:00時開演
◆13,000円(会員12,500円)

会場：読売新聞東京本社3階「新聞教室」

大手小町ラボ 2021年小原プラスとトークで厄払い

人気コラムニストでタレントの小原プラスさんと大手小町編集長の対談。ロジア生まれ、関西育ち。YouTubeで「ピロシキーズ」としても活躍するプラスさんの体験談を交えて語ります。

◆12/18(土)
13:30～15:00
◆会場 2,750円
OTEKOMACHI

刀剣マスター末兼俊彦の日本刀講座1.2.3.

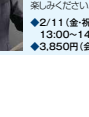
京都国立博物館　主任研究員　末兼 俊彦

日本刀が文化史や美術史の上でどのような役割を果たしてきたのかを解説いたします。

◆1/8(土)、2/5(土)、3/19(土)
11:00～12:30もしくは14:00～15:30
◆3かみ3回9,900円

琵琶と楽しむ「平家物語」の世界

琵琶奏者　田原 順子



琵琶の生演奏と共に、平家物語の世界を鑑賞します。現代にも息づく、幽玄な琵琶の音色をお楽しみください。

◆2/11(金·祝)
13:00～14:30
◆3,850円(会員3,300円)

美術作品でたどる『美神ヴィーナスの変遷 ～美と愛と豊穣の歴史～』

美術評論家　NPO美術教育支援協会理事長
谷岡 清

世界の美術を彩り続けた「美と愛と豊穣の女神ヴィーナス」の歴史をポンティエリの絵画やミロのヴィーナスなど華麗な美術作品でたどります。

◆2/12(土) 13:00～14:30
◆3,630円(会員3,080円)

よみカル ONLINE　オンライン講座はこちら