## 文芸・教養

### 楽しく話そう
公務人材開発協会講師 OES表現技法研究所講師 金子 恭子

皆で一緒に楽しく話し方を学び、コミュニケーション力アップを目指しましょう。

❖第1・3土曜15:30 ～ 17:00
3かゆ6回22,440円 7/1 ～ 体験

### 世相を詠む「都々逸」
劇作者 松崎 菊也

都々逸とは七七七五で読む定型詩。過去の名句を解説するとともに、毎回お題に沿って詠み合いしましょう。

❖第2土曜13:00 ～ 14:30
3かゆ3回11,550円 7/8 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 自分らしい朗読を目指して | ①③ | 月 10:15 | 満員 |
| ゆゆうゃ俳句 | ①③ | 月 10:30 | 体験 |
| 楽しく知ろう 江戸っ子まなび | ① | 月 10:30 | 体験 |
| エッセイの書き方 | ③ | 月 10:30 | 体験 |
| 百人一首をたのしむ | ③ | 月 10:30 | 体験 |
| 「古事記」に親しむ | ④ | 月 10:30 | 体験 |
| 朗読を愉しみ、本を楽しむ | ②④ | 月 10:45 | 体験 |
| 短歌入門(大村) | ③ | 月 12:50 | 体験 |
| 川柳おもしろ入門講座 | ② | 月 13:00 | 体験 |
| 句会をたのしむ | ③ | 月 13:00 | 体験 |
| 歴史の表と裏から日本を知る | ① | 月 13:30 | 体験 |
| 江戸時代の古文書を読む | ②④ | 月 13:15 15:30 | 体験 |
| 初跳み古文書 | | | 体験 |
| 朗読セラピー | ②④ | 火 10:15 | 満員 |
| こころの俳句 | ③ | 火 10:30 | 体験 |
| 「古事記」の魅力 | ④ | 火 13:00 | 体験 |
| 昼間一人高齢者の激増 | ④ | 火 13:00 | 体験 |
| 万葉集入門 | ④ | 火 15:00 | 体験 |
| 宗教と国際政治 | ① | 火 15:30 | 体験 |
| 詩作のあなたの言葉を見つけよう | ④ | 火 17:00 | 体験 |
| 夜の俳句入門 | ③ | 火 18:30 | 体験 |
| 写経と法話 | ① | 水 10:30 | 体験 |
| 演劇表現入門講座(NEW) | ①③ | 水 10:00 | 体験 |
| 大人の国語(NEW) | ①③ | 水 13:00 | |
| エッセイを書こう | ④ | 水 10:30 | 体験 |
| 腹式呼吸で健康朗読(NEW) | ②④ | 水 13:30 | 体験 |
| はじめての朗読劇(NEW) | ①③ | 水 10:30 | 体験 |
| 歌舞伎の楽しみ方 | ① | 水 13:30 | 体験 |
| 七十二候と日本の歳時記 | ④ | 木 10:30 | 体験 |
| 源氏物語と和歌 | ③ | 木 12:50 | 体験 |
| はじめての短歌 | ① | 木 13:00 | 体験 |
| たのしむ俳句(入門) | ③ | 木 13:00 | 体験 |
| 木曜俳句 | ④ | 木 13:00 | 満員 |
| 読んでみたくなる「絵本・童話」のつくりかた | ①③⑤ | 木 15:00 | 体験 |
| モンゴルの歴史と文化 | ② | 金 10:10 | 体験 |
| イスタンブールの楽しみ方 | ④ | 金 10:15 | 体験 |
| 言葉の紡ぎ方 | ① | 金 10:30 | |
| 健康寿命を延ばすための朗読 | ②④ | 金 11:15 | 体験 |
| あなたも声優体験で いきいき | ①③⑤ | 金 13:00 | 体験 |
| 絵本・物語創作講座 | ②④ | 金 13:30 | 体験 |
| 現代川柳を楽しもう(NEW) | ① | 土 10:30 | 体験 |
| 自分に出会う現代短歌 | ③ | 土 10:30 | 体験 |
| 初めて学ぶ神道と仏教 | ④ | 土 13:30 | 体験 |
| 読みたくなる「論語」(NEW) | ②④ | 土 11:00 | |
| ラジオ朗読劇・ナレーション | ①③⑤ | 土 13:00 | 体験 |
| 世相を詠む「都々逸」 | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 原文でたのしむ 読みきり三国志 | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 西洋の美術 より楽しく鑑賞を求めて | ③ | 土 13:00 | 体験 |
| 追想一期近く見た三島先生 | ③ | 土 13:30 | 体験 |
| 声優養成講座 A | ①③⑤ | 土 15:00 | 体験 |
| 声優養成講座 B | ② | 土 17:30 | 体験 |
| 楽しく話そう | ①③ | 土 15:30 | 体験 |
| ショートハ説教室 | ②④ | 土 15:30 | 体験 |
| 詩の鑑賞・実作教室 | ④ | 日 11:00 | 体験 |
| 現役アナウンサーが教える朗読講座 | ①③ | 日 13:00 | 満席 |
| 運命を拓く 中村天風の教え | ① | 日 15:00 | 体験 |
| 江戸怪異・都市伝説の現場検証 | ② | 日 15:00 | 体験 |

## 外国語

### 通じる英会話(中級)
東京工科大学講師 マーティン シルベスター

とにかくたくさん聞いたり話したりして英語に慣れ「通じる英語」を目指します。

❖毎週水曜15:30 ～ 16:30
3かゆ13回30,387円 7/5 ～ 体験

### ハワイ語&ハワイアンソング
プアラニ・フラ・スタジオ主宰 川島 ふじ子

言葉の意味が理解できれば、旅はもちろん、フラダンスも身近なものになります。講師のウクレレ伴奏で、ハワイの歌もご一緒に。

❖第4土曜11:30 ～ 12:40
3かゆ3回11,220円
7/22 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| **英語** | | | |
| スキルアップ英会話(中一上級) | ②④ | 月 10:30 | 体験 |
| ゆっくり英会話(初級) | ②④ | 月 10:30 | 体験 |
| 自信をつける英会話 | ②④ | 月 12:45 | 体験 |
| シニアのための入門英会話 | 毎週 | 火 10:30 | 体験 |
| 洋楽で楽しむ英語 | ② | 火 12:30 | 体験 |
| オリエント急行殺人事件 | ③ | 火 13:00 | 体験 |
| 英語でおもてなし(中級) | ①③ | 水 13:00 | 体験 |
| 中学英語でおさらの会話(初級) | ②④ | 水 13:00 | 体験 |
| 名画「カサブランカ」で学ぶ英会話 | ②④ | 水 14:45 | 体験 |
| 通じる英会話(中級) | 毎週 | 水 15:30 | 体験 |
| モーニング英会話入門 | ①③ | 木 10:15 | 体験 |
| エンジョイ英会話(中級) | 毎週 | 木 10:30 | 体験 |
| ダミアンの英語サロン(中級) | ①③⑤ | 木 10:30 | 体験 |
| 英語で楽しむビーターラビット(NEW) | ①③ | 木 11:00 | 体験 |
| 英会話プライベートレッスン | ①③ | 木 12:30 | 満員 |
| ウィッキーさんのワンポイント英会話 | ①③⑤ | 木 14:30 | 体験 |
| 英会話入門(少人数制) | ①③⑤ | 金 10:30 | 体験 |
| 入門トラベル英会話 | ②④ | 金 10:30 | 体験 |
| チャッティング・クラス(上級) | 毎週 | 金 12:15 | 体験 |
| シニアのための超入門英会話(少人数制) | ②④ | 土 15:00 | 満員 |
| **フランス語** | | | |
| フランス語サロン(初一中級) | ①③⑤ | 火 13:00 | 体験 |
| 楽しくフランス語を続けよう!(中級) | ②④ | 火 13:00 | 体験 |
| 初中級者のためのフランス語会話 | ①③⑤ | 木 10:30 | 体験 |
| フランス語はじめの一歩(NEW) | ①③⑤ | 木 13:00 | 体験 |
| 土曜日のフランス語 (上級)(入門一初級) | ①③⑤ | 土 11:00 13:00 | 体験 |
| **スペイン語・イタリア語・ドイツ語・ハワイ語** | | | |
| やさしいスペイン語 | ②④ | 火 10:30 | 体験 |
| Ciao!イタリア語(初一中級) | ①③⑤ | 水 10:30 | 体験 |
| 午後のスペイン語入門 | ②④ | 水 13:00 | 体験 |
| ハワイ語&ハワイアンソング | ④ | 土 11:30 | 体験 |
| ドイツ語 2(中級) 1(初級) | ①③⑤ | 土 13:00 15:00 | 体験 |
| **中国語・韓国語・ヒンディー語** | | | |
| 字幕で学ぶ韓国語 | ①③ | 月 13:00 | 体験 |
| やさしい中国語会話(中級) | ①③⑤ | 木 13:00 | 体験 |
| 中国語 入門 初級 | ②④ | 金 10:30 13:00 | 体験 |
| 楽しくヒンディー語 | ①③⑤ | 土 15:00 | 体験 |
| 話してみよう!韓国語入門(NEW) | ①③ | 土 15:30 | |
| ゆっくり感やハングル(中級) | ①③⑤ | 日 11:00 | 体験 |
| 韓国語 初級Ⅰ 初級Ⅱ | ①③⑤ | 日 13:00 14:40 | 体験 |

## 絵 画

### デッサンと油絵
新制作協会会員 佐々木 宗貴

基礎デッサンから始めたい人、油絵やアクリルなど、それぞれご希望に合わせてご指導します。

❖毎週木曜16:00 ～ 18:00
3かゆ13回49,335円
7/6 ～ 体験

### 仏画教室
仏画家 須田 久栄

み仏を描かせていただく幸せと、心豊かな時間を共有しませんか。

❖第1・3・5月曜13:00 ～ 15:00
3かゆ7回26,565円
7/3 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 基礎デッサン(金子) | 毎週 | 月 10:15 | |
| 水墨・墨彩画 | ①③⑤ | 月 10:15 | 体験 |
| 3回で描くアクリル絵の具で名画(NEW) | ③ | 月 10:30 | |
| 仏画教室 | ①③⑤ | 月 13:00 | 体験 |
| 煌めく透明水彩レッスン | ①③ | 月 13:30 | 体験 |
| 小さなサイズの風景画 | ②④ | 月 14:00 | 体験 |
| これから始める日本画教室 | ②④ | 火 10:15 | 体験 |
| はじめての色鉛筆・パステル画 | ②④ | 火 10:15 | 体験 |
| やさしく学ぶ入物画 | ①③ | 火 10:30 | 体験 |
| 優しい俳画(小野) A B | ① | 火 10:30 13:00 | |
| 気軽に楽しむ「ペン彩画」(NEW) | ②④ | 火 13:00 | |
| 名画の見方 | ① | 火 13:00 | 体験 |
| ゆっくり学ぶ油絵 | ①③⑤ | 火 13:30 | 体験 |
| シルクスクリーン | ①③⑤ | 火 17:00 | 体験 |
| ステキな風景画の世界へ(NEW) | ③ | 水 10:15 | |
| 絵手紙 1・3 2・4 | ①③⑤ ② | 水 15:30 | 体験 |
| 俳画(浜野) | ②④ | 水 10:30 | 体験 |
| 楽しい油絵 | ①②③ | 水 12:50 | |
| 写とから彩絵画 ～水彩画と日本画のコラボ～ | ①③⑤ | 水 13:00 | 体験 |
| 風景・楽しいスケッチ | ②④ | 水 13:00 | 体験 |
| 楽しく学ぶ日本画 | ②④ | 水 13:00 | 体験 |
| 額縁からの水彩画 | ①③⑤ | 水 15:45 | 体験 |
| 初歩からの油絵 | ①③ | 水 18:15 | 体験 |
| えんぴつで名画 | ②④ | 木 10:30 | |
| ボタニカルアート(水) | ② | 木 13:00 | |
| デッサンと油絵 | 毎週 | 木 16:00 | 体験 |
| 水彩画・アクリル画／絵本・童画・イラスト | (午前)(午後) ①③⑤ | 金 10:15 15:30 | 満員 |
| ローカル列車を描こう | (午前)(午後) ①③⑤ | 金 10:15 15:30 | 満員 |
| 色鉛筆・水彩画教室 | ②④ | 金 10:15 | 体験 |
| 墨彩・水彩アート(北見) | ①③⑤ | 金 10:30 | 体験 |
| 文字で遊ぶ～彩書～ | ① | 金 10:30 | 体験 |
| 気軽にイラスト | ④ | 金 10:30 | 体験 |
| 輝く水彩&アクリル画 | ③ | 金 11:00 | 体験 |
| 色鉛筆で描く犬の肖像画 | ③ | 金 12:30 | 体験 |
| 俳画(中田) | ①③⑤ ① | 金 13:00 | 体験 |
| はじめての口の花講座 | ④ | 月 10:30 | 体験 |
| いけばな池坊 立花・生花 | ④ | 月 13:00 | 体験 |
| 翠香流いけばな(NEW) | ④ | 火 13:30 | 体験 |
| フレンチスタイルのフラワーデザイン | ④ | 火 15:00 | 体験 |
| 池坊 初級・中級・上級 生花コース | ②④ | 火 18:00 | 体験 |
| 気軽に楽しむ草月流 | ④ | 水 19:15 | 体験 |
| いけばな松花古流 | ①②④⑤ | 木 10:30 | 体験 |
| 季節のリース スタイリング | ① | 木 13:00 | 体験 |
| フラワーアレンジで花育レッスン | ② | 木 13:00 | 体験 |
| 気軽にイラスト | ④ | 金 10:30 | 体験 |
| 手作りプリザーブドフラワー | ④ | 金 15:00 | 体験 |
| いけばな 草月流 B | ④ | 土 10:30 毎週土 13:00 | 体験 |
| 俳画(中田) | ① | 土 18:00 | |
| 初歩からのフラワーアレンジメントdロンドン | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 初歩からのプリザーブドフラワーdロンドン | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 池坊 立花 | ④ | 土 13:00 | 体験 |
| パリテイストフラワー | ① | 土 13:40 | 体験 |
| フラワーアレンジメントをテーブルセッティング ティーチャーズ | ① | 土 15:00 | 体験 |
| NFD資格対策講座 | ① | 土 16:00 | 体験 |
| はじめてさんのプリザーブドフラワー | ④ | 日 10:30 | 体験 |

## 書道・ペン字

### はじめての書道 ―漢字・漢字かな交じりの書―
毎日書道展審査会員 穂家 杉晃

はじめて筆を持つ人から、経験者までの混合クラス。初心者は漢字を中心に、少し慣れたら漢字かな交じり書も学習していきます。

❖第4火曜18:30 ～ 20:00
3かゆ3回11,880円 7/25 ～ 体験

### 伝筆(つてふで)
伝筆協会認定講師 久保田 操

クセ字が魅力になります。筆ペン1本で、相手に印象づけできる筆文字が楽しく学べます。

❖第1水曜10:30 ～ 12:00
3かゆ3回12,045円
7/5 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 実用書道(月曜コース) | 毎週 | 月 10:30 14:50 | 体験 |
| 漢字・かな・硬筆書道を楽しもう | ② | 月 13:30 | 体験 |
| 梵字を書く | ② | 月 10:30 | 体験 |
| 基礎から学ぶ漢字書道 | ①③⑤ | 月 15:30 | 体験 |
| 女性のための ペン字・かな書道 | ①③ | 火 10:15 | 体験 |
| 実用書道(火曜コース) | 毎週 | 火 13:00 14:50 | 体験 |
| 三木スエ子益戯 | ① | 火 17:50 | |
| うまくなる筆ペン 3回完結！筆ペンで上手に名前を書く(NEW) | ④ | 火 11:00 | 体験 |
| 硬筆・ペン習字 | ③ | 水 10:30 | |
| 茶道・表千家(荒木) | 朝 昼 夜 毎週 | 月 13:00 18:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 立礼(月) | ④ | 月 13:00 | 体験 |
| はじめての香道(御家流) | ② | 火 10:30 | 体験 |
| はじめての茶道 裏千家 | A B 毎週 | 火 13:30 16:00 | 体験 |
| 楽しい煎茶道 テーブルコース(黄檗隠元流) | ②④ | 水 10:30 | 体験 |
| 茶道・裏千家(中野) | 毎週 | 水 12:45 17:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 七事式 | ② ④ | 木 10:30 | 体験 |
| 気楽に臨める茶道裏千家 | 毎週 ②④ | 木 13:00 | 体験 |
| 遠州流茶道教室 | 毎週 | 木 18:00 | 体験 |
| 初心者のための立礼 | ① | 金 13:00 | 体験 |
| 初歩からの茶道(金) | ②④ | 金 16:30 | 体験 |
| 茶道 大日本茶道学会 | ①③ | 土 10:15 | 体験 |
| 香道 御家流(入門・初級) | ④ | 土 10:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 立礼(土) | ④ | 土 13:30 | 体験 |
| 茶道 武者小路千家 | ③ | 土 14:00 | 体験 |
| 茶道入門・裏千家 | ②④ | 土 17:30 | 体験 |
| 楽しい煎茶道(黄檗隠元流) | ①③⑤ | 土 18:30 | 体験 |
| 裏千家 日曜茶道教室 | ①③ | 日 10:15 | 満員 |
| 日曜 茶道裏千家台子稽古 | ② ④ | 日 13:30 日 10:15 | 体験 満員 |
| 初歩からの茶道(日) | ①③ | 日 13:30 | 体験 |
| 気軽に椅子席で楽しむ茶の湯 | ② | 日 13:30 | 体験 |

## 生け花・フラワー

ロンド・ロイヤルFD本部講師 山田 宏美

### 初歩からのフラワーアレンジメントofロンドン

英国のビクトリア王朝期より現代まで引き継がれてきた優雅な技法を学びます。認定試験制度も。

❖第2土曜13:00 ～ 15:00
3かゆ3回11,220円
7/8 ～ 体験

### 初歩からのプリザーブドフラワーofロンドン

英国式のアレンジメントを指導します。講師コースは、2年で認定試験が受けられます。

❖第2土曜13:00 ～ 15:00
3かゆ3回11,220円
7/8 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| はじめてのひとの花講座 | ④ | 月 10:30 | 体験 |
| いけばな池坊 立花・生花 | ④ | 月 13:00 | 体験 |
| 翠香流いけばな(NEW) | ④ | 火 13:30 | 体験 |
| フレンチスタイルのフラワーデザイン | ④ | 火 15:00 | 体験 |
| 池坊 初級・中級・上級 生花コース | ②④ | 火 18:00 | 体験 |
| 気軽に楽しむ草月流 | ④ | 水 19:15 | 体験 |
| いけばな松花古流 | ①②④⑤ | 木 10:30 | 体験 |
| 季節のリース スタイリング | ① | 木 13:00 | 体験 |
| フラワーアレンジで花育レッスン | ② | 木 13:00 | 体験 |
| 気軽にイラスト | ④ | 金 10:30 | 体験 |
| 輝く水彩&アクリル画 | ③ | 金 11:00 | 体験 |
| 色鉛筆で描く犬の肖像画 | ③ | 金 12:30 | 体験 |
| 俳画(中田) | ①③⑤ ① | 金 13:00 | 体験 |
| 初歩からのフラワーアレンジメントdロンドン | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 初歩からのプリザーブドフラワーdロンドン | ② | 土 13:00 | 体験 |
| 池坊 立花 | ④ | 土 13:00 | 体験 |
| パリテイストフラワー | ① | 土 13:40 | 体験 |
| フラワーアレンジメントをテーブルセッティング ティーチャーズ | ① | 土 15:00 | 体験 |
| NFD資格対策講座 | ① | 土 16:00 | 体験 |
| はじめてさんのプリザーブドフラワー | ④ | 日 10:30 | 体験 |

## 茶道・香道

### 茶道 大日本茶道学会
大日本茶道学会正教授 平野 麗楓

基礎の割稽古から中伝まで、楽しい雰囲気で詳しく勉強しています。

❖第1・3土曜
10:15 ～ 12:45
3かゆ6回22,440円
7/1 ～ 体験

### 遠州流茶道教室
遠州流家元参与 中川 宗寛

徳川初期の大名、小堀遠州を流祖とする武家茶道。その流儀を現代に生かして心豊かに。

❖毎週木曜18:00 ～ 20:30
3かゆ10回36,850円
7/6 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 茶道・表千家(荒木) | 朝 昼 夜 毎週 | 月 10:30 13:00 18:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 立礼(月) | ④ | 月 13:00 | 体験 |
| はじめての香道(御家流) | ② | 火 10:30 | 体験 |
| はじめての茶道 裏千家 | A B 毎週 | 火 13:30 16:00 | 体験 |
| 楽しい煎茶道 テーブルコース(黄檗隠元流) | ②④ | 水 10:30 | 体験 |
| 茶道・裏千家(中野) | 毎週 | 水 12:45 17:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 七事式 | ② ④ | 木 10:30 | 体験 |
| 気楽に臨める茶道裏千家 | 毎週 ②④ | 木 13:00 | 体験 |
| 遠州流茶道教室 | 毎週 | 木 18:00 | 体験 |
| 初心者のための立礼 | ① | 金 13:00 | 体験 |
| 初歩からの茶道(金) | ②④ | 金 16:30 | 体験 |
| 茶道 大日本茶道学会 | ①③ | 土 10:15 | 体験 |
| 香道 御家流(入門・初級) | ④ | 土 10:30 | 体験 |
| 茶道裏千家 立礼(土) | ④ | 土 13:30 | 体験 |
| 茶道 武者小路千家 | ③ | 土 14:00 | 体験 |
| 茶道入門・裏千家 | ②④ | 土 17:30 | 体験 |
| 楽しい煎茶道(黄檗隠元流) | ①③⑤ | 土 18:30 | 体験 |
| 裏千家 日曜茶道教室 | ①③ | 日 10:15 | 満員 |
| 日曜 茶道裏千家台子稽古 | ② ④ | 日 13:30 日 10:15 | 満員 満員 |
| 初歩からの茶道(日) | ①③ | 日 13:30 | 体験 |

## 邦楽・舞踊

### 刀で舞う 剣舞道入門
剣舞一刀流流雲創龍会 梨羽 凌雲

剣舞道は刀剣と扇子で舞う伝統芸能です。剣術と舞踊を学びながら、呼吸や姿勢、所作など身心を磨きます。

❖第1・3・5日曜14:50 ～ 16:50
3かゆ7回26,180円
7/2 ～ 体験

### 健康のための詩吟
キングレコードや詩謡剣詩舞会専属 霞峰流 木村 流穂

漢詩や和歌などの教本にはいがなもふっております。丹田（お腹）の底から声を出すので健康に良く、声が大きくなり、人に言葉が伝わりやすくなります。

❖第2・4火曜13:00 ～ 14:30
3かゆ6回22,440円
7/11 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 櫻川流江戸芸かぶれ踊り | ②④ | 月 10:30 | 体験 |
| 正派西川流日本舞踊 | 毎週 | 月 14:00 | 体験 |
| やさしい端唄 (現一) (現一三味線) | ②④ | 月 15:30 | 体験 |
| 沖縄舞踊入門 | ②④ | 月 19:00 | 体験 |
| 山田流箏曲 火曜日クラス(個人30分) | ①③⑤ | 火 10:30 | 体験 |
| 山田流箏曲 水曜日クラス(個人30分) | ①③⑤ | 水 10:30 | 体験 |
| 新舞踊市橋流 | ①③⑤ | 水 10:30 | 体験 |
| 小鼓・大鼓・締め太鼓(個人) 上級 | ②④ | 水 10:30 13:00 | 体験 |
| 詩吟 初級 | ①③ | 水 13:00 | 体験 |
| 粋な三味線やさしく楽しく(個人30分) | ②④ | 水 15:15 | 体験 |
| 生田宮城流箏曲(個人) | 毎週 | 水 15:45 | |
| 井藤鵬山尺八教室 | 毎週 | 水 17:45 | 体験 |
| 手ぶらで沖縄三線入門 | ②④ | 水 18:30 | 体験 |
| 洋服で気軽に日本舞踊 | ②④ | 水 19:00 | 体験 |
| 健康的に楽しく踊る盆踊り | ①③⑤ | 木 10:15 | 体験 |
| 観世流謡曲 初級 | 毎週 | 木 10:30 | 体験 |
| 楽しい鼓 お座敷舞 | ①③⑤ | 木 10:30 | |
| 龍笛を吹こう(唯楽入門)(個人)(NEW) | ②④ | 木 12:30 | 体験 |
| 日本舞踊 花柳流 | ②④ | 木 12:30 | 体験 |
| 楽しい詩吟 | ②④ | 木 15:00 | 体験 |
| 宿題なしのおこと三絃(個人30分)木曜 | ①③⑤ | 木 15:30 | 体験 |
| 生田宮城流箏曲(第2・4金曜日)(個人) | ②④ | 金 10:15 | |
| 観世流謡曲 中・上級 | 毎週 | 金 10:30 | 体験 |
| はじめての篠笛 | ②④ | 金 10:30 | 体験 |
| 観世流仕舞 | ②④ | 金 13:00 | 体験 |
| 日本舞踊 藤間流 個人 金曜 | 毎週 | 金 14:45 | 体験 |
| 龍笛を吹こう(唯楽入門) | ① | 土 10:30 | 体験 |
| はじめての日本舞踊 | ③ | 土 11:00 | 体験 |
| 粋な三味線やさしく楽しく(個人30分)土曜日 | ②④ | 土 15:00 | 満員 |
| はじめての津軽三味線(個人) | ②④ | 日 10:15 | 体験 |
| 宿題なしのおこと三絃(個人30分)日曜 | ②④ | 日 13:00 | 体験 |
| やさしい尺八(個人30分) | ②④ | 日 14:00 | 体験 |
| 楽しい座敷舞 | ②④ | 日 14:45 | 体験 |
| 刀で舞う 剣舞道入門 | ①③⑤ | 日 14:50 | 体験 |

## マナー・おしゃれ

### タカラヅカ流 魅力アップレッスン
元宝塚歌劇団 初代団組組長 大峯 麻友

タカラヅカの美学に基づいて、「発声」「姿勢」「表情筋」などをトータルに学び、楽しみながら新たな「私」を発見していく目分磨きのレッスンです。



❖第2・4金曜12:30 ～ 14:00
3かゆ6回23,100円 7/14 ～ 体験

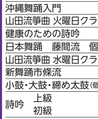
| | | | |
|---|---|---|---|
| 月1回の着付け教室 | ② | 火 13:00 | |
| マナー・礼儀作法&日本の文化A(日本紹介実習ﾏﾅｰ) | ② | 火 19:00 | 満員 |
| 若さを保つ顔トレーニング | ④ | 水 13:00 | 体験 |
| マナー・礼儀作法&日本の文化B(マナー) | ④ | 金 10:30 | 満員 |
| タカラヅカ流 魅力アップレッスン | ②④ | 金 12:30 | 体験 |
| 美と健康に 歩き方教室 | ③ | 土 12:30 | |
| 着付け(入門) | ②④ | 土 13:00 | 体験 |
| はじめてさんの着付け講座 | ②④ | 土 15:30 | 体験 |
| 前結び着付け教室 | ① | 日 10:15 | 体験 |
| きもの着付け講座 | ①③⑤ | 日 13:00 | 体験 |

**「月刊よみカル英文メールマガジン」**
（毎月15日に無料配信）を希望する方は
e-mail：yomiten@ync.ne.jpまで

## 趣味・暮らし

### 落語を演じてみよう
落語家(真打) 笑福亭 里光

落語家から身近な話を楽しく、おもしろく話す術を学び、演じます。



❖第1月曜11:00 ～ 12:30
3かゆ3回12,540円
7/3 ～ 体験

### オセロで脳トレ
日本オセロ連盟公認指導員 九段 坂口 和大

「わざわざ習わなくても」と思うかもしれませんが、四隅を取られても逆転できる、とても奥深いゲームです。

❖第3土曜13:00 ～ 15:00
3かゆ3回9,312円
7/15 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| 星の教室 | ③ | 月 10:30 | 体験 |
| 落語を演じてみよう | ① | 月 11:00 | 体験 |
| 心身を整える漢方とハーブ | ① | 月 13:30 | 体験 |
| 大人の、そろばん・暗算(個人) | ①③⑤ | 月 14:00 | 体験 |
| 狩猟そろばん塾 大人の、そろばん・暗算 | ②④ | 月 14:30 | 体験 |
| 九星気学 入門 初現 | ③ ④ | 火 10:30 13:30 | 体験 |
| はじめての数秘術 | ③ | 火 10:30 | 体験 |
| モダン盆栽・応用(火曜クラス) | ④ | 火 10:30 | |
| 色鮮やかな多肉植物寄せ植え入門 | ② | 火 11:00 | 体験 |
| プロに学ぶデジタル写真 | ②④ | 火 12:30 | 体験 |
| 「ルノルマンカード」占い | ③ | 火 13:30 | 体験 |
| びっくりマジックの入門 | ①③⑤ | 火 19:00 | 体験 |
| 健康マージャン | ②④ | 水 10:30 | 体験 |
| ミニチュア盆栽 | ③ | 水 13:00 | 体験 |
| 心身の若返り術(NEW) | ④ | 水 13:00 | |
| 50歳からのレディース麻雀入門 | 毎週 | 水 13:15 | 体験 |
| 花咲く草盆栽とこけ玉 | ④ | 水 13:15 | |
| ミセウ鉄道路線の魅力と鉄印帳の旅(非予) | ② | 水 19:00 | 体験 |
| 歌って楽しくメンタルアップ | ②④ | 木 10:30 | |
| 消えゆく童謡唱歌・抒情歌を歌う | ②④ | 木 12:30 | 体験 |
| 四季のうた(NEW) | ① | 土 13:00 | |
| 土曜の昼の愛唱歌 | ②④ | 土 13:00 | 体験 |
| ピートルズ・クロニクル(NEW) | ④ | 土 14:00 | |
| ドイツリート&オペラリアへの誘い(NEW) | ① | 土 15:00 | |
| 笑顔でボイストレーニング | ③ | 土 18:00 | 体験 |
| Jazz Vocal | ①③⑤ | 日 10:15 | 体験 |
| シャンソン「私のパリ」 | ①③⑤ | 日 13:00 14:45 | 体験 |
| はじめてのドイツリート(歌曲) | ②④ | 日 13:00 | 体験 |
| 楽しい日曜日のボイストレーニング | ②④ | 日 14:45 | 体験 |
| ピノ宝塚！名曲を歌おう | ①③⑤ | 日 15:00 | |
| タブレット純の昭和歌謡案内 | ② | 日 15:00 | 体験 |

## 音楽（楽器）

### バイオリンレッスン(個人)
桐朋学園大学音楽学部演奏学科(弦)卒 バイオリニスト 相原 千興

バイオリンを美しい音で弾ける基礎や、音楽的なテクニックが楽しく学べます。1枠30分。

❖毎週水曜16:30 ～ 20:30
3かゆ12回59,400円
7/4 ～ 体験

### ハーモニカ教室
日本ハーモニカ芸術協会準師範 ハーモニカ振興会公認指導員 有光 信之

初めての人は音の出し方や楽譜の読み方から、経験者は曲想豊かに演奏するためのコツをお伝えします。

❖第3木曜18:15 ～ 19:45 3かゆ3回17,490円 7/20 ～ 体験

### 好きな歌で「声」のトレーニング
Vocalise総合芸術振興協会理事長 元宗都芸術大学講師 ヴォイストレーナー 清水 由香

正しい腹式呼吸や姿勢から、簡単なエクササイズと好きな歌で楽しく健康を目指しましょう。

❖第2・4金曜13:00 ～ 14:30
3かゆ5回19,800円 7/14 ～ 体験

| | | | |
|---|---|---|---|
| シャンソン・ポピュラー教室 | ①③⑤ | 月 10:30 | 体験 |
| 「ラテンの名曲」を歌いましょう | ①③⑤ | 月 10:30 | 体験 |
| 生きるための声と心のセミナー(個人) | ② | 月 11:45 | 満員 |
| 個声を引き出し健康にヴォイストレーニング(個人) | ①③⑤ | 月 12:25 | 体験 |
| 健康寿命をのばすための声と体のトレーニング | ①③⑤ | 月 13:00 | 体験 |
| オペレッタを歌おう | ②④ | 月 13:00 | 体験 |
| アルゼンチンタンゴを歌いましょう | ②④ | 月 14:40 | 体験 |
| 楽しいハワイアン | ②④ | 月 15:00 | |
| カンツォーネ・シャンソン・ポップスを歌おう | ①③⑤ | 月 15:30 | 体験 |
| カラオケ個人レッスン | ①③⑤ | 月 17:30 | 体験 |
| 火曜・声楽個人レッスン | ①③⑤ | 火 10:15 | 体験 |
| 世界の名曲めぐり | ①③⑤ | 火 10:30 | 体験 |
| 懐かしの英語ポップス | ②④ | 火 10:30 | 体験 |
| おしゃれにシャボンガール | ②④ | 火 10:30 | 体験 |
| シャンソン&カンツォーネ入門 | ②④ | 火 12:30 | 体験 |
| 「アリアに挑戦」あなたにも歌える | ②④ | 火 13:00 | 体験 |
| 映画音楽で楽しくボイストレーニング | ①③⑤ | 火 14:00 | 体験 |
| ゆたかなこころ ほるかな ～ピアノにのせて～ | ①③ | 火 14:00 | 体験 |
| ありのまま ファドを歌う | ②④ | 火 14:00 | 体験 |
| 楽しく歌うためのヴォイストレーニング(個人14分) | ④ | 火 14:10 | 満員 |
| 歌声ともしび教室でメンタルアップ!! | ④ | 火 14:45 | 体験 |
| シャンソンで愛を歌う | ② | 火 15:00 | 体験 |
| フォークソングを歌おう！ | ①③⑤ | 火 16:00 | 体験 |
| ボイストレーニングからオペラアリアまで | 毎週 | 火 16:30 | 体験 |
| 男声歌謡教室 | ①③⑤ | 火 16:30 | 体験 |
| 入門健康カラオケ | ②④ | 火 16:30 | 体験 |
| 楽しい声楽個人レッスン ワークショップ | ②④ | 火 16:45 | 満員 |
| ミュージカルソングを歌おう | ①③⑤ | 火 17:00 | 体験 |
| きらめく夜の歌謡レッスン | ②④ | 火 19:00 | 体験 |
| 楽しく歌うジャズ | ①③⑤ | 火 19:20 | 体験 |
| あの名曲を歌おう | ①③⑤ | 火 19:30 | 体験 |
| 「アリアに挑戦」(個人) | ①③⑤ | 火 11:00 | 体験 |
| 勝手に即興ハーモニー | ① | 火 12:30 | 体験 |
| ダブレット純の昭和うたごえサロン | ③ | 火 12:30 | 満員 |
| 今こそ！アニメコーラス(NEW) | ①③ | 火 12:45 | |
| カラオケ上手へ(歌謡曲・ポップス) | ②④ | 火 13:00 | 体験 |
| 個声を引き出し健康にヴォイストレーニング | ②④ | 火 13:00 | 体験 |
| カラオケ(個人30分) | ①③ | 火 14:20 | 体験 |
| 歌・うた・歌唱の広場 | ③ | 火 14:30 | 体験 |
| ヒット歌謡ポップス(NEW) | ② | 火 14:45 | |
| ヒット演歌(NEW) | ④ | 火 14:45 | |
| カラオケ下手(女性専科) | ②④ | 火 16:20 | 体験 |
| 夕食前の男性コーラス(NEW) | ①③ | 火 16:30 | |
| カラオケ個人レッスン(複数クラス) | ①③⑤ | 水 18:30 | 体験 