読売・日本テレビ文化センター　荻窪駅ビル ルミネ6階

# よみうりカルチャー荻窪

☎03-3392-8891　講座一覧はこちらから

8月19日(火)より受付開始!!

## 2025年10月期 受講者募集中

**読売iD 登録キャンペーン**　よみぽ総計100万𝕏あたる　2000名に
素敵な景品の数々と交換できます。読売IDを登録してどんどん応募しよう!

NEW 講座が増えました。
1day 1日入会金不要の公開講座です。(会員料金の表示がない場合は、統一料金です)
表示の金額、受講料などはすべて消費税込みの金額です。
ほんどがの定期講座で随時体験・見学ができます。
受付時間 月曜～土曜10:00～20:00(日曜～16:00)
☎03-3392-8891

**よみカル 45周年&読売IDキャンペーン**
1 入会金無料 8月19日から(10月31日まで) ※別途、会員証代220円かかります。
2 9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きる! 9月30日18:00までに10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。応募には読売IDの登録が必要です。よみぽ100万𝕏あたる! キャンペーンもあります。
4 初回からの継続受講者向け 早得ポイント200Pを倍増! (9月15日まで)
キャンペーンの詳細はこちらから➡

定期講座の一覧は中面をご覧ください

## 1day タブレット純が聞くイルカの世界
シンガーソングライター 歌手・芸人 タブレット純　イルカ
タブレット純さんが来年には活動55周年を迎えるイルカさんに音楽事情について聞きます。
✧12/12(金) 19:00～20:30　5,500円(会員4,950円)　維持費385円

## 1day 名曲を通して知るビートルズ®の魅力
ビートルズ研究家 ラジオパーソナリティ 藤本国彦　山本さやか
サウンド・歌詞・ゆかりの地を通して知るビートルズの新たな魅力に浸る90分です。
✧10/29(水) 14:00～15:30　4,290円(会員3,740円)　維持費385円

## NEW 小泉八雲が愛した日本の怪談と元ネタを探る
江戸文化研究執筆家 櫻庭由紀子
「耳なし芳一」、「雪女」、「ろくろ首」、「怪談」など、小泉八雲が再話した怪談の元ネタを探ります。お化けの世界をのぞいてみましょう。
✧第1火曜13:00～14:30　6月月6回23,760円　維持費2,310円　10/7～
「ラフカディオ・ハーンが愛した妻 小泉セツの生涯」(内外出版社刊)

## NEW 皇妃エリザベートとハプスブルグ帝国
清泉女子大学 総合文化学部総合文化学科教授 大井知範
ミュージカル「エリザベート」の主人公にもなった美しき皇妃とハプスブルグの歴史物語を現代に生きる私たちの視点から読み解きます。
✧第4金曜13:00～14:30　3月月3回11,550円　維持費1,155円　10/24～

## NEW 名作朗読 プロと味わう音の世界
元NHKアナウンサー 山下俊文
新たな朗読法で名作に込められた音の世界を味わいます。作品は「人間失格」など。
✧第1・3水曜15:30～17:00　3月月5回18,700円　維持費3,740円　10/15～
事前体験 9/18(水) 3,740円 維持費385円　教材費別途

## NEW 日本の城郭建築 ―天守・櫓編―
熊本大学名誉教授 伊東龍一
日本の城郭建築の仕組みや魅力を、根拠となる史料を確認しながら、視覚的にも楽しく解説します。
✧第1・3水曜　15:30～17:00　3月月6回23,100円　維持費2,310円　10/9～(第2)

## NEW 朗読でリフレッシュ!(水)
俳優、日本朗読検定協会認定プロフェッショナー 葉野ミリル
全く初めての方も大歓迎!基礎を身につけて発表会や朗読検定にチャレンジも可能です。
✧第1・3水曜15:00～16:30　3月月6回23,100円　維持費2,310円　10/1～
事前体験 9/17(水) 3,850円 維持費385円

## NEW 暮らしに華を添える フラワーアレンジメント
マミフラワーデザインスクール登録講師 Atelier Plumeria主宰 内田久美子
お花が好きな人に、もっとお花を身近に楽しんでもらうためのフラワーレッスンです。
✧第3木曜14:30～16:30　6月月6回22,770円　維持費2,310円　10/16～
事前体験 9/18(木) 3,795円 花材費3,500円　維持費385円
「スターチスのリース」直径約20センチ

## NEW 月1回、ゆっくり学べる茶道(木)
裏千家名誉師範/裏千家准教授 櫻井宗代/山中宗靖
お茶の作法は難しくありません。人前で恥をかかないマナーを丁寧にお教えします。
✧第1木曜14:00～16:30　6月月5回19,250円　維持費2,200円　10/2～

## NEW 「日本神話」を読む
国学院大学講師 多田元
「古事記」、「日本書紀」、「風土記」など日本古代の文献に見られる「神話」を通して、日本文化の特質を論じます。
✧第4火曜13:00～14:30　6月月6回23,100円　維持費2,310円　10/28～

## NEW 季節のソラフラワー
日本花あしらい普及協会プレーンソラフラワー フラワークラフト認定講師 岩瀬伊久美
植物を乾燥させたソラシートを使ってボードやリースにアレンジをして作ります。
✧第2日曜10:30～12:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/12～
事前体験 9/14(日) 3,740円 維持費385円 花材費3,500円

## NEW 学び直し大人のメイク 基本の《き》
メイクセラピスト、カラーリスト 佐藤義子
若々しく元気に見えるメイクとおしゃれのコツをお教えします。50分の個人レッスンです。
✧第1火曜10:30～17:50　6月月6回36,300円　維持費2,310円　10/7～

## NEW オンライン 世界遺産でたどる西洋の歴史
日本文子大学学術研究員 佐藤育子
西洋の歴史を、世界遺産に登録されている都市や史跡と関連させながら、古代から現代まで通史として学ぶオンライン講座です。
✧第4木曜10:30～12:00　6月月6回22,770円　維持費1,320円　10/23～

## NEW やさしいアロマハンドトリートメント(全3回)
AHTAアロマハンドトリートメント認定講師 近藤由紀
家族や友人とのコミュニケーションに最適なハンドケアのはじめの一歩を学びましょう。
✧第3金曜15:30～17:00　3月月3回9,900円　維持費1,155円　10/17～

## NEW 顔ヨガ
高津文美子式顔ヨガアドバンスインストラクター 木下珠
顔の筋肉をトレーニングして右け顔解消を目指します。
✧第2・4火曜10:30～12:00　3月月6回23,100円　維持費2,310円　10/14～

## NEW はじめてのモルタルデコ®
モルタルデコマイスター「すずらんの庭」主宰 とこしまともこ
モルタルを使って形を作り色付けし、切り株やリメイク鉢などのクラフト作品を仕上げます。
✧第2水曜13:30～16:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/8～

## NEW はじめてさんのつまみ細工 初級
つまみ細工まゆつゆ ゆかっき上級認定講師 色彩検定1級 倉石真由美
つまみ細工の基礎から学べる初級コースです。6回で自然と基本のつまみ方が身に付きます。
✧第3水曜15:30～18:00　6月月6回23,760円　維持費2,310円　10/15～

## NEW ステンドグラス
監修 ガラス工房Girasole 主宰/Contemporary Stained Glass Art 会長 大浦容崇子/中島フミコ
ガラスの輝きと色彩の美しさに触れながら、世界に一つだけの作品を作りましょう
✧第2・4土曜18:30～20:30　3月月6回20,625円　維持費2,310円　10/11～
事前体験 9/27(土) 3,437円 維持費385円

## NEW 韓国語プライベートレッスン
韓国出身ウェブサイトスペシャリスト カワイサチコ
講師との会話を楽しみながら韓国語の力を身につけていきましょう。30分の個人レッスンです。
✧第2・4水曜12:10～12:40　3月月6回29,700円　維持費2,310円　10/8～
事前体験 9/24(水) 4,950円 維持費385円

## NEW 初級中国語(会話中心)
北京語言大学東京校非常勤講師 蘇德托亜
会話を中心に練習と復習を行いレベルアップを目指します。中国文化にも触れます。
✧第1・3・5月曜13:00～14:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/6～
事前体験 9/29(月) 3,564円 維持費385円

## NEW 大人のための中国語入門
元中央大学講師 永倉百合子
大人になってからの新しい学び。正確な発音を大切にしながら、楽しく中国語を身につけていきましょう。
✧第1・3・5水曜15:00～16:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/15～
事前体験 10/1(水) 3,564円 維持費385円

## NEW English communication
宇都宮大学、東洋大学非常勤講師 イマングーダ
スピーキングとリスニングに重点を置き、様々なピックを議論し効果的な日常会話の習得を目指します。
✧第1・3・5土曜15:00～16:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/18～
事前体験 10/4(土) 3,564円 維持費385円

## NEW Someone Like You
英語講師・翻訳者 向井ちぐさ
肩の力を抜いて楽しみましょう。あなたのつぶやきが他の人の読書の幅を広げます。原則、逐語訳はしません。
✧第3火曜13:00～14:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/21～

## 外国語

## NEW アリスと旅する英語の世界
全国通訳案内士(京大英文科卒) 長比裕子
世代を超えて愛されるアリスの世界を約1年ゆっくり旅してみましょう。日英ジャンルを中心に学べるので英語で楽しく学び、リスニング力アップにつなげていきましょう。
✧第2・4水曜14:45～16:15　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/8～

## NEW 初級中国語(会話中心)
北京語言大学東京校非常勤講師 蘇德托亜
会話を中心に練習と復習を行いレベルアップを目指します。中国文化にも触れます。
✧第1・3・5月曜13:00～14:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/6～
事前体験 9/29(月) 3,564円 維持費385円

## NEW 大人のための中国語入門
元中央大学講師 永倉百合子
大人になってからの新しい学び。正確な発音を大切にしながら、楽しく中国語を身につけていきましょう。
✧第1・3・5水曜15:00～16:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/15～
事前体験 10/1(水) 3,564円 維持費385円

## NEW English communication
宇都宮大学、東洋大学非常勤講師 イマングーダ
スピーキングとリスニングに重点を置き、様々なピックを議論し効果的な日常会話の習得を目指します。
✧第1・3・5土曜15:00～16:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/18～
事前体験 10/4(土) 3,564円 維持費385円

## NEW Someone Like You
英語講師・翻訳者 向井ちぐさ
肩の力を抜いて楽しみましょう。あなたのつぶやきが他の人の読書の幅を広げます。原則、逐語訳はしません。
✧第3火曜13:00～14:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/21～

## やさしい旅行英語と日常会話
成城大学文芸学部英文学科/東洋大学大学院文学研究科 教育学部専攻博士前期課程修了 小野ゆきず
英会話は初めて!に近いけど、一人旅をしたい、英会話ができるようになりたい、という方向けの講座です。
✧第2・4火曜10:30～12:00　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/14～　体験

## NEW 韓国語プライベートレッスン
韓国出身ウェブサイトスペシャリスト カワイサチコ
講師との会話を楽しみながら韓国語の力を身につけていきましょう。30分の個人レッスンです。
✧第2・4水曜12:10～12:40　3月月6回29,700円　維持費2,310円　10/8～
事前体験 9/24(水) 4,950円 維持費385円

## NEW 聞こえる!わかる!フランス語の数字レッスン
よみうりカルチャー講師 ヴァンサン シャードノー
フランス人講師と楽しみながら、簡単な日常会話を身に付けていきます。
✧第1・3・5木曜15:00～16:30　3月月7回24,948円　維持費2,695円　10/2～
事前体験 9/18(木) 3,564円 維持費385円

## NEW イタリア語入門
上智大学講師・翻訳家 堤康徳
文法の基礎をしっかりと楽しく学びます。イタリア旅行で役立つ表現や情報もお伝えします。
✧第2・4火曜19:00～20:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/14～
事前体験 9/30(火) 3,564円 維持費385円

## NEW アラビア語
東京国際大学教授 アハマド ラハミー
読み書きと日常会話を学び、リスニングスキルを伸ばします。エジプトアラビア語を初めて学ぶ方対象。
✧第1・3火曜19:00～20:30　3月月6回21,384円　維持費2,310円　10/7～
事前体験 9/30(火) 3,564円 維持費385円

## NEW 水彩で描くかわいい少女画
イラストレーター ANNA
かわいらしい少女の絵を全3回で仕上げる水彩イラスト教室です。
✧第4日曜　13:00～16:00　3月月3回10,890円　維持費1,155円　10/26～

## 写真家・相模女子大学非常勤講師 石田晃久
雑誌「婦人画報」等で活躍したプロの技術を学びましょう。

## NEW やさしい動画撮影と編集
✧毎週月曜10:30～12:00　3月月12回51,480円　維持費4,620円　10/6～
事前体験 9/22(月) 4,290円 維持費385円

## NEW 心に残る写真撮影術
✧第2・4月曜13:00～14:30　3月月6回25,740円　維持費2,310円　10/13～

## 1day 写真撮影術
写真撮影術講座のダイジェストレッスンです。
✧9/22(月) 13:00～14:30　4,840円(会員4,290円)　維持費385円

## NEW ハワイアンリボンレイ
リボンレイ作家 鈴木美佐子
リボンを材料にいろいろな手法で作られるリボンレイは、生のレイとは違った美しさ、愛らしさがあります。毛糸を編んで作るレイ(Crochet)も作ります。
✧第1日曜13:00～15:00　6月月5回18,150円　維持費1,925円　10/5～

## NEW 糸かけ曼荼羅を楽しむ刺繍(3回コース)
(一社)糸かけ曼荼羅協会インストラクター 柴田文子
豊かな色彩の絵糸でさまざまな曼荼羅文様を描いていきます。全3回で基礎を学びます。
✧第2日曜13:30～15:30　3月月3回11,088円　維持費1,320円　10/12～

## NEW 韓国刺繍
からむし工房認定講師 横崎真樹子
色鮮やかな絹糸で施す韓国刺繍を基礎から進めていきます。アクセサリー、巾着など小物を作りながら可愛い韓国刺繍の世界を楽しんでいただけます。
✧第4土曜13:00～15:00　6月月6回23,100円　維持費2,310円　10/25～

## NEW ビジネスにも役立つ美文字講座
書家 白川香翠
挨拶やお礼など、ビジネスシーンで使われる言葉をポルペンで練習します。
✧第2土曜13:00～14:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/11～

## NEW 気軽に通える書道教室(木)
読売書法会理事 謙慎書道会常任理事 小西北翔
はじめて書道を習う人から、書道経験のある人まで幅広く、用途に応じて指導します。
✧第1・3木曜　10:30～12:00　3月月6回22,110円　維持費2,310円　10/2～

## NEW 基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資
日本テクニカルアナリスト協会認定テクニカルアナリスト(CMTA) 川田英利
初心者は安心し経験者は納得できる目からウロコの株式講座です。優良&割安銘柄の選定方法を学べます。
✧第2・4火曜16:00～17:30　3月月6回20,625円　維持費2,310円　10/14～

## NEW 身近に生かせるカウンセリング講座 基礎・日曜
日本カウンセリング研究会本部講師 山崎香織
子育て、介護、人間関係など様々な悩みを語り聴きながら暮らしに役立つ学習をします。
✧毎週日曜10:15～12:45　3月月11回37,752円　維持費4,235円　10/5～

## NEW 森の響き、ネイティブアメリカンフルートを始めよう!(個人)
日本NFA公認講師、ロペルト・シューマン音楽大学卒業 長谷川広美
北アメリカ先住民に広く親しまれた木製の縦笛です。素朴で温かい音は、ヨガや瞑想のような癒やしの効果も。リコーダーと同じ様に簡単に音が出せる楽器です。1枠30分。
✧毎週金曜16:00～20:30　3月月12回59,400円　維持費5,280円　10/10～(第2)

## ホーメイ歌手・トゥバ伝統楽器イギル・ドジプルール奏者 鎌田英嗣
## NEW 倍音歌唱法、ホーメイを学ぶ
同時に2つの声を出しメロディを奏でることができる不思議な発声法、ホーメイを習得しましょう。
✧第4木曜19:00～20:30　6月月6回23,100円　維持費2,310円　10/23～

## 1day 南シベリア、トゥバ共和国の倍音歌唱法ホーメイを聴こう
伝統楽器イギル・ドジプルールなどの演奏とともに、摩訶不思議な歌唱、ホーメイを聴きましょう。
✧10/26(日) 14:30～16:00　3,850円(会員3,300円)　維持費385円

## NEW 多肉植物の寄せ植え
多肉スタイリング協会®スタイリスト izu
いろいろな種類の多肉植物を組み合わせて、季節に合わせた寄せ植えを楽しみましょう。
✧第2火曜11:00～12:30　6月月5回19,800円　維持費1,925円　11/11～
事前体験 10/14(火) 3,960円 維持費385円　教材費3,500円

## NEW 3回で描く油絵
女子美術大学卒業 六車彰子
久しぶりの方も油絵を描いてみませんか。3回で小作品を仕上げます。
✧第1金曜14:00～17:00　3月月3回11,550円　維持費1,254円　10/3～

## NEW かわいいスイーツ石けん
日本デザイン石けん協会代表理事 松崎ひさ子
化粧品にも使用される色素や香りを使って、見た目もかわいい、ケーキやアイスクリームにそっくりな石けんを作ります。
✧第3木曜10:30～12:30　6月月4回14,960円　維持費1,540円　10/16～

## NEW はじめての俳画(中島)
野いばら会会長 中島佐翔
俳画はわずかな材料で味つくことのできる「大人の自由画」。気軽に参加できます。
✧第1・3金曜　13:00～15:00　3月月6回23,100円　維持費2,508円　10/3～

## NEW 基礎からの漢字書道
佑青書道会評議員 成水栞舟
書道を新しい趣味として始めたい人に、基礎から丁寧に教えます。楽しみながら学びましょう!
✧第1土曜　10:30～12:30　6月月6回22,440円　維持費2,310円　10/4～

## NEW はじめての アンガーマネジメント
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定講師 川田裕輔
怒りに振り回されないための考え方と、その練習方法を学びましょう。
✧第1土曜10:30～12:00　3月月3回10,890円　維持費1,155円　10/4～

## NEW 健康朗読講座 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
朗読を活用して健康増進、認知症予防などに役立てます。
✧第1土曜13:00～15:00　6月月5回55,000円　維持費1,925円　10/4～

## 1day ベートーヴェンの食卓
歴史料理研究家 遠藤雅司
ベートーヴェンが実際に味わった料理からドイツ圏の食文化の変遷を解説します。彼が味わったクラブフェン(ドイツ版焼き菓子)のお土産付きです。
✧10/25(土)　10:30～12:00　4,290円(会員3,740円)　維持費385円　教材費770円
撮影/五十嵐美弥(小学館)

## NEW バラのる暮らし(苗付き)(全3回)
ありがとうバラ園芸代表 馬場智
美しい花を咲かせるために、剪定や誘引のコツを全3回やさしく解説します。鉢植えも作ります。
✧第2日曜　13:00～15:00　3月月3回10,230円　維持費1,155円　10/12～

## NEW 中国武術 はじめての九宮八卦掌
旺龍堂代表 小嶋良祐
九宮八卦掌は龍が舞うような美しい武術で心身を開放し生命力を高めてくれます。週度な柔軟性や筋力は不要ですので、どなたでも参加できます。
✧毎週金曜10:30～12:00　3月月12回43,560円　維持費4,620円　10/10～
事前体験 10/3(金) 3,630円 維持費385円

## NEW ペンドローイングアート
ペン画家 小林美紀
ペンの線画だけではなく筆や鉛筆、消しゴムなども用いてにじみや陰影を加えて描きます。セピア色やブルーを使う場合もあります。
✧第2・4火曜　10:30～12:30　3月月6回22,770円　維持費2,508円　10/14～

## NEW 月1回のシルクスクリーン
スクリーンプリント・アーティスト トリヤマチヒロ
個性豊かな楽しいカード、Tシャツからオリジナル版画作品まで幅広く制作します。
✧第1土曜　18:00～19:45　6月月6回22,110円　維持費2,508円　10/7～

## NEW 水墨画・墨彩画で小作品を作ろう(6回コース)
国際中国書法国画家協会 評議員、国際書画連盟 理事 山田静鶴
水墨画が初めての方のためのクラスです。水墨画・墨彩画で、はがきや色紙、小さい短冊などを作ります。
✧第2火曜　10:30～12:00　6月月6回22,770円　維持費2,508円　10/14～

## NEW 初めての バードウォッチング
鳥類画家 神戸宇孝
毎月1回身近な公園などを散策しながら、野鳥の探し方や観察ポイントを、詳しく紹介します。
✧第4水曜9:00～12:00　6月月6回23,760円　維持費1,320円　10/22～

## NEW 復活!あの町この駅・東京さんぽ
漫談家 青空遊歩
ジョークを交えながらのご案内が「ウォーキングご褒美」と大人気のシリーズ。毎回、都心の駅を基点におよそ8～千歩のタウンウォッチを楽しみます。初回の10/16は、下町さんぽの極めつけ「秋の谷根千」です。
✧第3木曜10：30現地集合・12：30ごろ解散　6月月6回22,440円　教材費1,320円　維持費1,320円　保険料600円　10/16～

## 1day ワンIdayレッスン　入会金不要
会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

## はじめての フェアールジュエリー
フェアールジュエリー作家 ショウヨリコ
ワイヤーで作る、身に着ける絵画と言われている「フェアールジュエリー™」の制作を体験しましょう。リングとペンダントヘッドを作ります。
✧11/9(日)　13:00～16:00　4,070円(会員3,520円)　維持費385円　教材費2,500円

## 月2回 泉麻人と歩く 中央線沿線の旅(国分寺編)
コラムニスト 泉麻人
国分寺駅周辺を歩きます。敗戦の武蔵野飛行場を偲ぶしょしょう。定員20名(抽選制)申し込みは10/14まで。
✧11/18(火) 13:00～15:00　4,180円(会員3,630円)　維持費220円　保険料100円

## 裂き布のカラフルかぎ針編みスリッパ
かぎ針編み講師 Niima(ニーマ)松林フミ
くさり編み、細編みを理解している方を対象に、コットンの布を裂いて作った太糸で作成します。カラフルでさらっと快適なスリッパを編んでみませんか。
✧10/10(金)、10/24(金) 13:00～15:30　2回分7,700円　維持費770円　教材費5,000円

## 「手袋を買いに」を聴き、読む!
俳優、日本朗読検定協会認定プロフェッショナー 葉野ミリル
名作童話「手袋を買いに」を講師の朗読でお楽しみ頂いた後、ご一緒に読むワークショップ。声出しのヒントも満載!
✧9/30(火) 13:00～14:30　3,850円　維持費385円

## おはぎのお月見ボックス
和なはアートフード協会認定講師 吉田ゆかり
野菜やフルーツなどの自然素材で色付けした白あんで、カーネーションとりんどうを絞って仕上げます。サイズは、縦横約12センチ、高さ約4.5センチ。
✧9/24(水) 13:30～16:30　4,180円(会員3,630円)　維持費440円　教材費3,520円

## クレッセント型のお月見アレンジ
フラワーデザイナー「アトリエRose成城」主宰 阿部久美子
十五夜に飾る三日月型のお月見アレンジを作ります。サイズは高さ45センチ、幅40センチ、奥行17センチ。
✧10/4(土) 10:30～12:30　4,345円(会員3,795円)　維持費385円　教材費4,000円

## 中秋節!冷たい月餅を作ろう
点心教室まいふぁん公認インストラクター 寿海
カラフルな生地に餡を包み焼かずに作る月餅です。2種類の餡を包んで、色々な型に入れて仕上げます。
✧9/30(火) 10:40～13:30　4,180円(会員3,630円)　維持費495円　教材費2,200円

## 床バレエをやってみよう
床バレエ協会認定インストラクター Chifumi
寝転がって行うエクササイズ。バレエ音楽に合わせて体をほぐし、体幹や柔軟性を鍛えます。
✧9/19(金) 10:30～11:30　3,740円　維持費385円

## シンギングボウル音浴ヨガ
ジャパンシンギングボウル セラピスト協会代表 鶴見泉
シンギングボウルの音色を浴びながら日ガ行い、心身をむけリラックス。
✧10/26(日) 11:00～12:30　3,850円(会員3,300円)　維持費385円

## 手相鑑定(個人25分)
占い評論家 人体科学会学術会員 岡田人篤
手相学の視点で、それぞれの知りたいことやテーマにお答えする本格的な鑑定スタイルです。
✧9/16(火) 10:30～14:30　4,070円(会員3,520円)　維持費385円

## クリスマス落語発表会
落語家(真打) 笑福亭里光
「落語を演じてみよう」教室の皆さんが日頃の成果を発表し、笑福亭里光講師も一席披露します。
✧12/1(月) 14:45～16:30　550円　維持費220円

## NPO法人エンディングノート普及協会 エンディングノートナビゲーター® もりたれいこ
## はじめての終活
今、私に必要な終活～終活初めの一歩～
終活の第一歩として、あなたに必要な終活を見つけましょう。
✧10/29(水) 10:30～12:30

## 自分で決める?後継者に任せる?～葬儀と墓じまい～
ご自身の葬儀や お墓の形を具体化できるように、後継者の視点も取り入れて お話しします。
✧11/19(水) 15:30～17:00

## 実家じまい×家族信託～次世代への思い出と資産の繋げ方
家の片づけや売却、資産の引き継ぎ方法のポイントについてお話しします。
✧12/17(水) 15:30～17:00　8,850円(会員各3,300円)　維持費各385円

## Autumn
## ホワイトハロウィーンのリース
リース工房Atelier Mimosa リーダリス 佐藤智子
白いヤナギのリースにハロウィーンを演出します。プリザーブドフラワーやリボン、アーティフィシャルフラワー、パンプキンなどで飾り付けをしましょう。サイズは直径27センチ。
✧10/2(木) 13:00～15:00　4,400円(会員3,850円)　維持費385円　教材費3,800円

## おはぎのお月見ボックス
和なはアートフード協会認定講師 吉田ゆかり
野菜やフルーツなどの自然素材で色付けした白あんで、カーネーションとりんどうを絞って仕上げます。サイズは、縦横約12センチ、高さ約4.5センチ。
✧9/24(水) 13:30～16:30　4,180円(会員3,630円)　維持費440円　教材費3,520円

## クレッセント型のお月見アレンジ
フラワーデザイナー「アトリエRose成城」主宰 阿部久美子
十五夜に飾る三日月型のお月見アレンジを作ります。サイズは高さ45センチ、幅40センチ、奥行17センチ。
✧10/4(土) 10:30～12:30　4,345円(会員3,795円)　維持費385円　教材費4,000円

## 中秋節!冷たい月餅を作ろう
点心教室まいふぁん公認インストラクター 寿海
カラフルな生地に餡を包み焼かずに作る月餅です。2種類の餡を包んで、色々な型に入れて仕上げます。
✧9/30(火) 10:40～13:30　4,180円(会員3,630円)　維持費495円　教材費2,200円

## クリスマスローズを楽しむ(秋からの栽培)(苗付き)
園芸家 野々口稔
クリスマスローズの原種の生育環境を知り、秋から始める手入れの方法を学びましょう。
✧11/3(月) 10:30～12:30　3,960円(会員3,410円)　維持費385円　教材費3,000円

## 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン～特別講座 シネマ&ミュージカル名曲編～
新日本フィルハーモニー交響楽団 首席ファゴットリニスト ビルマン聡平　ピアニスト 作曲家 中山博之
クラシックの名曲の魅力を楽しく、分かりやすく解説しながら、生演奏で聴ける贅沢な講座です。今回は中山博之のアレンジで映画音楽やミュージカルなど、往年の名曲を取り上げます。
✧11/15(土) 18:15～19:45　4,730円(会員4,180円)　維持費385円

## 絵画で読み解く 華麗なるマリー・アントワネットの世界
美術史・科学史研究家 松本佳子
肖像画などたくさんの絵画を用いて、前半はアントワネットの生涯と歴史、後半は18世紀フランスのドレスの歴史(ルイ14世・15世・16世とアントワネットの時代まで)を解説します。
✧9/27(土) 16:30～18:00　3,850円　維持費385円

## クリスマス & お正月
## 紙で作るクリスマス向けインテリア小物
ポタニカルクイリング・ジャパン認定インストラクター なかたにもとこ
細長い紙を巻いて作るペーパークイリングの技法で、香水瓶型の小物を作りましょう。
✧12/5(金) 13:00～15:00　3,850円(会員3,300円)　維持費385円　教材費2,000円

## アンティーク風オルモル飾りで作るXmasオーナメント
ハルルナーナオルモルブロンズドレス認定講師 山浦ふう子
オルモルは18世紀頃に登場した金メッキ技術と装飾です。木製ベースに樹脂を使い、アンティーク風Xmasオーナメントを2種類作ります。
✧12/2(火) 10:30～12:30　4,180円(会員3,630円)　維持費385円　教材費1,800円

## クリスマスシフォンケーキ
辻調理師専門学校製菓学科通信課程修了 村上麻実
米粉を使ったシフォンケーキ。メレンゲ作りやふわふわに仕上げるコツを講師のデモンストレーションで伝えます。ケーキの試食をお楽しみください。
✧10/19(日) 14:00～15:30　3,850円(会員3,300円)　維持費220円　保険料100円　教材費2,500円

## クリスマスの歴史と音楽
元青山学院大学・恵泉女学園大学 著作講師・声楽家 竹内智子
クリスマスは、なぜ世界中の人々から宗教を越えて愛されるのでしょうか。異文化受容の視点から考えると共に珠玉のクリスマス音楽を鑑賞します。
✧10/16、11/20(木)　13:00～14:30　28分7,700円(会員6,600円)　維持費770円
©国立国会図書館蔵

## アー・カペラで味わう いにしえの響き 中世のキャロルで楽しむクリスマス
アンサンブル歌手 田中理恵子
ヨーロッパの伝統的なキャロルを2つのパートに分けて歌います。楽譜のラテン語はほぼローマ字読みで初めての方も安心です。
✧12/9(火) 10:30～12:00　4,510円(会員3,960円)　維持費385円

## クリスマスソングをうたいましょう!
武蔵野音楽大学(声楽科)卒 竹内淳子
世界のクリスマスソングを、エピソードの解説と共に皆様で一緒に歌いましょう。
✧12/14(日) 12:00～13:30　4,290円(会員3,740円)　維持費385円

## ブローチにもなる羊毛フェルトで作る幸運のダーラナホースの干支飾り
羊毛フェルト作家 ならまき
北欧スウェーデン、ダーラナ地方で愛されてきたダーラナホースの干支飾りで新年を迎えましょう。顔様付けで赤かぶ色を選べます。
✧12/13(土) 10:15～12:15　3,630円　維持費385円　教材費1,500円

## 来年の干支「午」のインテリア書作り
書家 白川香翠
来年の干支「午」を、和紙のハガキに墨と筆で書いて A5サイズのフレームに入れて仕上げます。
✧10/25(土)15:00～16:30　4,290円(会員3,740円)　維持費385円　教材費1,950円

## 年の瀬に歌おう懐かしのフォークソング
フォークシンガー 井上とものすけ
フォークソングの時代から50年余りの年の瀬に、あの頃のフォークソングをみんなで歌いましょう。講師で現代のフォークシンガー井上とものすけのミニライブ付きです。
✧12/16(火) 16:00～17:30　4,290円(会員3,740円)

## 丹田腹式呼吸法
丹田腹式呼吸法講師 整体師 安田倫子
### 転倒防止!手足関節の柔軟体操
手足の動きの不備に対処するための正しい姿勢と運動を学びます。
✧10/19(日)　14:00～15:30　3,410円　維持費385円
### 股関節柔軟体操で体幹を整える編
股関節の不調の対処に。日常に取り入れられる簡単な体操をお教えします。
✧11/16(日) 14:00～15:30　3,410円　維持費385円

## NEW ふわふわシフォンケーキ
辻調理師専門学校製菓学科通信課程修了 村上麻実
米粉で作るシフォンケーキ。メレンゲ作りやふわふわに仕上げるコツを講師のデモンストレーションで伝えます。ケーキの試食をお楽しみください。
✧第4水曜13:30～15:00　6月月4回14,960円　維持費1,540円　10/22～

## NEW ゆるっと薬膳料理(秋冬編)
薬膳料理研究家 国際中医師 小池美枝
季節の変わり目の不調や、乾燥による風邪やせきの予防、お肌も潤っよう薬膳料理の試食と養生法を交えてお伝えします。
✧第1金曜10:30～12:30　6月月5回18,700円　維持費1,925円　10/31～(第5)

## 推しカラーで作るビーズネックレス
楽器フォーラム本部認定講師 杉田千種
お好きな「推しカラー」で、自分だけの特別なアクセサリーを作ります。ころんとかさなるビーズボールが首もとを上品に彩り、春段のおしゃれにもぴったりです。初心者さんにもおすすめです。
✧10/16(木) 10:30～12:30　3,740円　維持費385円　教材費1,650円

## ハンドメイドバッグ
「紀屋」バッグ作家 さかくらのりこ
和モダンの素敵なバッグはカジュアルにもフォーマルにも使えます。世界でひとつのバッグを作ってみませんか。1回で1作品、2回参加で2作品を作ることができます。定員3名。
✧10/3(金)、11/7(金) 11:00～14:45　1回参加3,850円　維持費385円　2回参加7,700円　維持費770円　教材費1作品9,900円、自布希望6,600円

## ガラスペンとインクの魅力
文具通師範代 寺西廣記
繊細なガラスペンやインクの魅力、なぜ人気なのか文具具専門家が紹介します。ガラスペンの試し書きやミニインクとセットでお1人1本持ち帰りいただけます。
✧9/30(火) 11:00～12:30　4,070円(会員3,520円)　維持費385円　教材費2,800円

## 真珠屋さんに習う 手作りパールネックレス(9/30)
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真珠、天然石でお好みのアクセサリーを作ります。
✧9/30(火) 13:30～16:00　3,850円(会員3,300円)　維持費385円　教材費3,000円

## 生前整理アドバイザー 2級認定講座
生前整理アドバイザー 2級認定指導員 小室孝佳
具体的なワークを通し未来への準備のさっかけを提供します。資格が1日で取得できます。
✧10/30(水) 11:00～17:00　9,900円　維持費385円　教材費11,550円(認定料を含む)

## 整理収納アドバイザー2級認定講座11/29
NPO法人ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー 杉江麻理子
ハウスキーピング協会が認定する「整理収納アドバイザー2級」の資格が1日で取得できます。
✧11/29(土) 11:00～18:00　19,800円　維持費770円　教材費7,100円

## 認知症心理士
一般社団法人JFA認定講師 河野矢世衣
1日で資格が取得できる!認知症のメカニズム、適切な対応方法、予防から財産管理まで学べます。高齢化社会を支える資格です。
✧10/26(日) 13:00～16:00　11,000円　維持費385円　教材費11,000円(認定料を含む)

## 50歳からのベリー美クス
日本フィットネス協会認定インストラクター GFI Russia
お腹を出さなくても できるベリーダンスのメソッドを取り入れたエクササイズです。骨盤周辺の調整を行い美しい姿勢を目指します。
✧9/24(水) 10:30～12:00　4,070円(会員3,520円)　維持費385円

## 講座の詳細は… よみカル荻窪 検索 ☎03-3392-8891

## 1day 久住昌之の新日本漫遊記
漫画「孤独のグルメ」の原作者の久住昌之さんが、この1年間で訪れた日本各所。その場所で久住さんが独自の目線で切り取った情報を皆さんにお伝えします。「孤独のグルメ」のエピソードなども満載です!
✧10/13(月) 15:30～17:00　4,070円(会員3,520円)　維持費385円

## NEW 健康ボイストレーニング
「高い声が出づらくなった」「長く歌う体力が持たない」などの声と歌の悩みを解決し、長く歌い続けるための方法を学びます。
✧第1・3・5月曜13:00～14:30　3月月6回22,440円　維持費2,310円　10/6～
事前体験 9/29(月) 3,740円 維持費385円

## NEW シャンソン個人レッスン
シャンソンをメインに、ご希望に合わせた楽曲を楽し指導します。1枠30分。
✧第1・3・5月曜　14:40～19:50　3月月6回29,700円　維持費2,310円　10/6～
事前体験 9/29(月) 4,950円 維持費385円

## 都留文科大学専任講師 声楽家 中村仁
## NEW オペラの楽しみ
講師がピアノを弾き、歌いながら、さまざまなオペラ作品の魅力を紹介します。
✧第4日曜10:30～12:30　6月月6回23,100円　維持費2,310円　10/26～

## 1day 「ウィーン国立歌劇場」の歴史と魅力を紐解く
ウィーン国立歌劇場の歴史を軸に、数々の名舞台や演出の魅力を解説します。講師によるピアノ演奏と歌で、オペラの世界を楽しくご紹介!
✧10/12(日) 10:30～12:30　4,290円(会員3,740円)　維持費385円　教材費22円

## NEW カラオケ歌う声、響く声づくり
ボーカルグループEdge of the Universeリーダー 三浦マイチ
あなたの歌を人の心に届かせ、説得力のある歌い方にステージアップ。歌謡曲、演歌、ポップスなど好きな曲でレッスンします。
✧グループ　第1・3・5金曜10:30～12:00　3月月7回27,720円　維持費2,695円　10/3～
✧個人　1枠30分　第1・3・5土曜12:30～16:00　3月月7回30,800円　維持費2,695円　10/4～

## ジュニア

## NEW キッズボイトレ(個人)
ボイストレーナー 歌手 俳優 大川健