

1day 戦場の歩き方 Vol.1
～アフリカ奇跡のダイヤモンド編～ 写真家 青木 弘



戦場フォトグラファーが見てきた戦場の奇跡。非日常な現場では何を見て、何を考え、何を伝えたくてシャッターを切っているのか。その一枚の裏側にある本当に伝えたい物語を語ります。
◆1/30 (日) 14:00～15:30
3,520円 (会員 2,970円)

New はじめての陰ヨガ

スタジオ・ヨーギ認定インストラクター Kayo
陰ヨガは、ひとつのポーズをゆるやかな呼吸とともに長くキープするヨガです。肩こり・腰痛の改善や、関節の可動域の向上、血液やリンパの流れが良くなり、美容効果も期待できます。
◆第2・4土曜 13:00～14:10
3か月5回 16,500円 1/8～

New ～人気講座につき増設～中高年の音楽体操

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 山田 けいこ
心地よい運動を音楽にのせて行くと、新陳代謝が活発になり、日ごろのストレス、肩こりも忘れてしまいます。まったく経験のない方でも楽しめる、身体にやさしい運動です。
◆第1・3・5水曜
12:15～13:45
3か月7回 21,560円
1/5～

New 身体を動かして音楽をさらに楽しもう

大学講師 浅倉 恵子
よく知られている童謡や歌に合った振りやリズムを、身体を動かしながら音楽を楽しんでみませんか。軽いストレッチや手足の動きを練習した後、曲に合わせて身体を動かしながら歌います。身体を動かすことで音楽を深く感じ、健康維持にも役立ちますが、何より楽しいひとときとなります。
◆第2・4水曜 10:30～12:00
3か月5回 16,500円 1/24～
事前体験会 1/10 (月) 体験料 1,100円 要予約

1day クリームあんみつの食品サンプル

日本食品サンプルアート協会認定講師 並木 智子
本物そっくりで美味しそうなクリームあんみつを作ってみませんか。大人もお子様もご参加頂けます。
◆1/29 (土)
13:00～15:00
2,530円 (会員 1,980円)
教材費 2,000円

New 大人のメイクアップ基本の“き”

メイクセラピスト 佐藤 義子
メイクのお悩みをプロに相談してみませんか？あなたのお悩みを解決しながら魅力を引き出し、自信がつかうメイク法を分かりやすくお教えします。
◆第4土曜 10:30～12:00
3か月3回 12,375円 1/28～

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。

1day 名店「雪ノ下」名物！厚焼きパンケーキ教室

雪ノ下オーナーパティシエ 近藤 薫
パンケーキの名店「雪ノ下」創業パティシエが、名物厚焼きパンケーキをお教えします。ベーシックな「ハニー＆バターのパンケーキ」と、「クリスマスパンケーキ」の2種を実践レクチャーします。
◆12/19 (日) 14:00～16:00
4,290円 (会員 3,740円) 教材費 2,200円

New 筋膜リリース・セルフマッサージ

筋膜リリースインストラクター 畠田 知代
筋膜とは筋肉を包む膜のこと。ウェットスーツのように全身を包み込んでるので、よじれたりすると腰痛や肩こり、代謝が悪くなるなど不調が生じます。筋膜のよじれやねじれを解消して、正常な状態に戻すメソッド(施術法)が筋膜リリースです。
◆第1・3金曜 13:30～14:45
3か月6回 19,800円 1/7～

New パーオソルピラティス

パーオソルピラティス認定指導員 大野 りえ
バレエダンサーのトレーニングである「パーオソル」とリハビリの為に考案された「ピラティス」に整体理論を取り入れた「資格改善トレーニング」で、股関節痛、腰痛、姿勢改善におすすです。寝転んで行うので、足腰に負担をかけずにトレーニングできます。
◆第1・3火曜 11:45～12:45
3か月5回 13,750円
1/18～

Re 月イチ肩こり解消 ゆらぎストレッチ

バレエ講師の動きを生かした「ゆらぎストレッチ」では指先や肩甲骨、眼筋、首など細かく動かし、凝り固まった体をゆるくくりほぐしていきます。バリ島のガムラン音楽と共にストレッチをすれば心も体もリフレッシュされます。
◆第2土曜 15:45～16:45
3か月3回 9,900円 1/8～

Re あなたの指先や足、変形していませんか？

カサハラフットケア整体 横浜本院・専属講師 関野 ひろゆき
体の土台である「足裏から全身を、重力とのバランスを整える」ことで、自然と正しい歩行が促され、姿勢が良くなり、足・ひざ・腰・首の痛みや不調「未病」も自分で改善できます。
◆第4火曜 11:40～13:10
3か月3回 10,560円 1/25～

New ～本当に似合う服に出会える～

パーソナルカラー&スタイル診断
カラーワンダフル主宰 イメージコンサルタント 岩下 佳代
お一人ずつのカラー診断&スタイル診断をもとに、本当に似合う服・小物等の、色・デザイン・素材の選び方と、洗練コーディネート法を3回で学び、とっても欲張りな講座です。
◆第4土曜 13:00～15:00
3か月3回 12,375円
1/22～

読売・日本テレビ文化センター

よみうりカルチャー大森

つながり、ひろがる よみカル ONLINE ☎03-5471-6311

フォローはこちらで 2022年1月期

New 大人のためのクラシックバレエ

日本バレエ協会会員 芳賀 亜由美
大人になってからバレエを始める方を対象にしています。ストレッチ・バレエなど基礎から始めて、楽しく気持ちよく汗を流しましょう。
◆第1・3金曜 15:30～17:00
3か月6回 21,120円 1/7～

New 韓国語プライベートレッスン

よみうりカルチャー講師 呉 敬雅
はじめての方、学び直したい方、個々に合わせてレッスンします。40分のプライベートレッスンです。
◆第2・4金曜 12:10～14:20
3か月6回 26,400円 1/14～

New もっと好きになる台湾中国語

よみうりカルチャー講師 張 シュウフン
発音の基礎から始めて、あいさつや自己紹介等、旅先で使える台湾中国語を学んでみませんか。台湾人女性講師が、台湾の習慣や文化紹介も交えながら台湾中国語の基礎をやさしく手ほどきします。
◆第1・3日曜 10:30～12:00
3か月5回 17,160円 1/30～
事前体験会 1/16 (日) 体験料 1,100円 要予約

New 癒やしの筆文字「己書」

おのれしよ 日本己書道場師範 麗華
己書(おのれしよ)とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書です。誰でもすぐに味のある字が描けるようになります。自分らしい文字を描いてみませんか？
◆第1金曜 13:00～14:30
3か月3回 9,487円
1/7～

Re ホツと癒しの神社めぐり

國學院大学大学院客員教授 三橋 健
神社の祭神や由緒、本殿や拝殿などの様子・歴史・構造などを知る事で、大きな発見があります。講座では、正式参拝を致します。
◆第4金曜
10:30～12:30
3か月3回 11,088円
1/28～

1day 大人の「守半海苔店」工場見学

株式会社守半海苔店代表取締役 小谷 千砂子
大森で明治34年に創業した「守半海苔店」で、海苔の食文化や豆知識、食べ比べや焼き付け、年に一度この時期にしかできない「海苔の伸ばし作業」など、非日常の体験が楽しめます。
◆2/12 (土)
10:30～12:30
2,750円 保険料 100円

1day ～自分に似合うメイク発見～

大人の美容講座
美容エディター 吉田 ゆう子
プチ肌色診断など、あなたの魅力をさらに引き出すメイクの提案講座です。今回は目元まわり中心に話をいたします。
◆2/1 (火) 13:00～15:00
3,630円 (会員 3,080円)

1day シニアライフを送るための片付け講座

シニア世代やご家族の方に向けて
生前整理アドバイザー 片付けコンサルタント 讃岐 峰子
親も子も笑顔になる「片付けから始める生前整理」
生前整理って何？片付けが苦手な方も気軽に実践できる方法をわかりやすくお伝えします。
◆1/22 (土) 13:00～14:30

家族みんなが笑顔になる「生前整理の一手・写真の整理編」

思い出はたくさんあると嬉しいですが、増えすぎた写真の整理は悩みのタネ。これからの時代の写真整理術を伝えます。
◆2/12 (土) 13:00～14:30
書いた人から元気になる「生前整理ワーク・エンディングノートの始め方」
自分の人生を振り返って、未来を考えていくのが「生前整理ワーク・エンディングノート」です。思い出を書き出すことから始めてみましょう。
◆2/26 (土) 13:00～14:30
各回、3,520円 (会員 2,970円) コピー代が別途かかります。

1day 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。
◆1/12 (水) 10:30～12:30
かんたん入門編
◆1/26 (水) 10:30～12:30
やさしい基本編
◆2/1 (火) 13:30～15:30 各回、1,650円

大森ビルアトレ6階

1day 知っ得 敦賀若狭講座

御食国(みけつくに)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。
◆2/11 (金・祝) 14:00～15:30 2,750円 (会員 2,200円)

New ジュニアのデッサン教室

東京芸術大学大学院修士課程修了(油絵科) ひづめ つかさ
デッサンとは、あらゆる物を誰でも簡単に描くための方法です。「物の形をどのように認識してとらえるのか?」と言うような事を先入観の少ない子供達は驚くほど
いきます。対象年齢：小学生～中学生
◆第1・3土曜 15:30～17:00
3か月5回 16,500円 1/15～

New たのしい朗読

朗読家 金田 瑠奈
朗読は素晴らしい表現の世界です。様々な物語、詩、エッセイの世界を、あなたの声でいきいきと豊かに伝えましょう。呼吸法や発声を通して自分の声の魅力や個性を感じ、声の持つ可能性を広げる指導をしていきます。
◆第2・4水曜 13:00～14:30
3か月6回 19,800円 1/13～

New かな・実用書道・ペン字

現代書道院教授・理事 堀口 小桂
漢字、かな書道を基本から、実用書道は日常の手紙文、挨拶状等幅広い内容の教材を使用。色紙、短冊、小作品なども制作します。ペン字は楷・行・草の正しい書き方を学びます。
◆第2・4火曜 16:00～17:45
3か月6回 20,625円 1/11～

Re ペン習字入門(三上流)

日本ペン習字研究会理事・審査員 小高 桃果
初心者は、字形の組み立て方から一字一字、図形的に丁寧に講習いたします。上級者は、さらに洗練された「おとな字」を目指し、資格取得まで、指導いたします。
◆第2・4水曜 10:30～12:30
3か月6回 20,790円 1/13～

1day ハンドケアセラピスト養成講座

ソワンヒーリングサロン代表 松方 久美子
セルフマッサージでリンパの流し方等を体感していただき、お仕事としても使えるハンドマッサージの手法を学びます。資格取得講座です。
◆1/23 (日)
13:00～17:00 (休憩あり)
10,450円 (会員 9,900円)
教材費 3,300円

1day 簡単！熱くない！セルフお灸

東洋医学コーディネーター・鍼灸師 河崎 京子
講師指導のもとツボの取り方を学び、ご自身でお灸を試してみよう。お灸は温熱でツボを温めることで気血の流れを促進し、免疫力を高めコリを解消します。お灸のお土産付きです。
◆2/21 (月) 10:30～12:00
4,015円 (会員 3,465円)
教材費 1,650円 (お灸)

公開講座 クリスマス・お正月特集

フレッシュグリーンクリスマスリース

「宙花 sorahana」オーナーフローリスト 戸部 秀介
オレゴン産のモミヤヒムロスギなどのグリーンと松ぼっくりで作ります。フレッシュな素材ならではの香りも楽しむことができます。水引きを付ければお正月飾りとして、また飾ったままドライフラワーになりますので、長い間楽しんでも頂けます。
◆11/30 (火) 13:00～14:30
3,850円 (会員 3,300円)
教材費 4,000円

Xmas リース

フラワーアレンジメント講師 深川 睦美
ミモザやユーカリの葉物、ストロベリーフィールド、野薔薇の美などを、流れのあるデザインのリースを作ります。
◆12/9 (木) 10:30～12:30
4,075円 (会員 3,575円)
教材費 2,750円

モダン盆栽で迎えるお正月

琳業盆栽教室主宰 岸本 千絵
新年をモダンな盆栽で迎えます。現代のインテリアにあう、お正月に飾る盆栽づくり。松の年間のお手入れ方法も学びます。
◆12/22 (水) 13:30～15:30
3,850円 教材費 6,600円

ホロスコープ 2022年を読む

東洋西洋占術家 神原 茶々
2022年は引き続き火星いで座から始まり、情熱、やる気はあるのですがこれを邪魔するものがあるでしょう。春からは北半球に天体が集まり、個人や家庭に意識が向かいやすく、内面の探究にもってこい。2022年どう過ごすか考えてみませんか。
◆1/7 (金) 15:00～17:00
4,125円 (会員 3,575円) 教材費 200円

スタンドグラスで作るクリスマスリース

松井ステンド主宰 松井 高広
今年のクリスマスはスタンドグラスで作るリースを作ります。リースの作り方を教えます。講師が優しく指導致しますので初心者の方でも安心です。
◆12/1 (水) 10:10～12:10
3,960円 (会員 3,437円)
教材費 2,200円

かわいい寅を作りましょう

アトリエ ぱっど・ふっと主宰 菊池 ちはる
2022年の干支「寅」のマスクを作ります。編み機までかわいく丁寧に仕上げます。
◆12/15 (水) 10:30～13:30
3,850円 (教材費 770円)

お正月飾りスワッグ

フラワーアレンジメント講師 深川 睦美
ナチュラルな和飾りで新年を迎えませんか。和紙やタッセルが鮮やかな和風スワッグを作ります。ローズレッドやピンクフルのバラ、ケイトウなども用いるので洋室に飾ることもできます。水引きを外せば、シーズンを通じてそのままお楽しみ頂けます。
◆12/23 (木) 10:30～12:30
4,075円 (会員 3,575円)
教材費 2,750円

こよみのよみ方

煎茶道 黄葉弘流 家元 高鳥 真堂
家にあるカレンダーを眺めるとき、「知っているところとだけ役立つ話」や「話のタネになる『暦』の豆知識」などを、できるかぎり専門用語を使わずにお話します。
◆2/12 (土) 18:30～20:00
3,850円 (会員 3,300円)

入会と受講のご案内

- ◆入会金 5,500円
- ◆70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料
- ◆読売新聞購読の方、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 1,000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症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。

◆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カード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
- ◆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

【ポイントサービスのご案内】

- ◆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)を差し上げます
- ◆たまったポイントで定期講座の受講料に利用できます。500ポイントで500円割引いたします。現金との交換はできません