

筋肉をつけること で、骨折予防だけでなく、カラダの代謝を保して免疫力 促して免疫向上にも 効果があります。将 来に備えた「筋肉貯金」 を始めてみませんか。

◆第 2・4 火曜 11:40 ~ 12:40 3か月6回16,500円 維持費 2,244 円 1/13~

ニュースで学ぶ最新英語

元読売新聞記者 高須賀 茂文

生きた英語で書かれた記事を読 むことで、英語表現や単語を学ぶ だけではなく世界で今何が起きて いるかよりよく理解できるように なる一石二鳥の講座です。

◆第1・3日曜10:30~12:00 3か月5回16.500円 維持費 1,760 円 教材費 275 円 1/18~

はじめての台湾中国語(超入門) 台北大学卒 よみうりカルチャー講師

張 文馨(ちょう・ぶんけい) 台湾の習慣や文化紹介も交え ながら台湾中国語の基礎からや さしく手ほどきします。※ 2025 年 10 月スタートの講座です。

◆第 2・4 木曜 14:45 ~ 16:15 3か月6回21,120円 維持費 2.112 円 1/8~

~こわれた器の修繕~ 金継ぎ入門

監修(社)漆芸伝承の会主宰 栗原 蘇秀 (社) 漆芸伝承の会認定講師 卯西 涼子

こわれてしまった大切なう つわ、陶器や漆器、ガラス器 がよみがえります。 ◆第2土曜14:15~16:45

3か月3回12,276円 維持費 1,155 円 教材費 8,250 円~ 1/10~

フルーツ&ソープカービング Studio Siam 専任講師

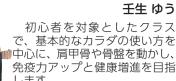


1本の専用ナイフを使っ て石鹸や果物に彫刻を施し、 花などの美しい模様を生み だす、タイの伝統工芸です。

重田 恵

◆第3土曜15:30~17:30 3か月3回10,395円 維持費1,122円 教材費 500 円~ 1/17 ~

日本リズミックカンフー協会上席師範 壬生 ゆう



免疫力アップと健康増進を目指 します。 ◆金曜 18:30 ~ 20:00

3か月12回37,950円 維持費 4,488 円 教材費 264 円 1/9~

スマホ・パソコン プライベートレッスン(午前) 大学非常勤講師(工学部) 鍋島 尚子

基本操作から応用まで、あなた の知りたいことを丁寧にサポート します。(一人 30 分)

◆第 2・4 木曜 10:20 ~ 12:50 3か月6回23,100円

維持費 2,310 円 1/8~

~毎日使うものを手編みで楽しむ~ marshell のニッタオル&ニッポーチ教室 ニット作家 marshell (マルシェル)

手編みで作るハンカチやポーチ、かわいい模 様や図柄、カラーを選んで一 緒に楽しみましょう!

◆第1木曜13:00~15:00 3か月3回11,550円 維持費 1,122 円 教材費 1,000 円~ 1/29~(※1月のみ第5週です)

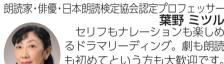
食べてととのう、ゆるっと薬膳 冬~春編 薬膳料理研究家、国際中医師 小池 美枝

季節ごとに症状が出や すいちょっとした不調を| 緩和させる薬膳料理を日 常の養生法も交えてお伝 えします。身近な食材で

簡単にできる薬膳をおう ちごはんに取り入れてみませんか。 ◆第 1 火曜 13:30 ~ 15:30 3か月3回11,550円

維持費 1,122 円 教材費 4,290 円 1/6~

はじめてのドラマリーディング



葉野 ミツル セリフもナレーションも楽しめ るドラマリーディング。劇も朗読 も初めてという方も大歓迎です。 年1・2回の発表会もあり(希望

◆第 2・4 水曜 13:30 ~ 15:00 3か月6回20,625円 維持費 2,112 円 1/14~

介護予防運動指導員

深沼 かえで

身体機能の維持向上を促す運動 やストレッチ、バランスの改善を **月指すトレーニングを行います。** ◆第 2・4 木曜 10:30 ~ 11:30 3か月6回17.160円

維持費 2,244 円 1/8~ 月 1 回気軽に描く水彩画

画家 藤森 弘美 気軽に描ける一日一花。 美しい季節の花を描きま

しょう。 ◆第 4 火曜 $13:30 \sim 15:30$ 3か月3回10,296円 維持費 1,122 円

教材費 990 円 1/27~

つまみ細工

荒川区指定無形文化財工芸技術者戸村絹代 指定講師 久田 ゆかり



伝統的な『つまみ』でかん ざしをつくります。 ◆第3火曜13:00~15:00 3か月3回 10.560 円 維持費 1,122 円 教材費 1,200 円~ $1/20 \sim$

羽二重という布を使い、

月に1度のテーブル煎茶教室(愛茗流)

愛茗流煎茶道四世家元 木村 幽亭

玉露のお茶を中 心に、季節に合わ せて、お湯の温度 や量によって、い 🖊 ろいろな飲み方を 味わっていただき

ます。イスとテーブルで楽しむ教室なので、 無理なくお作法も学べます。

◆第3日曜 10:30 ~ 12:30 3か月3回10,395円 維持費 1,188 円 教材費 1,320 円 1/18~

> 岳精流日本吟院総伝師範 村田 精流 詩吟は老若男女を問わず、歌の 苦手な人でも、わずかな基本を覚 えるだけで、どなたでもすぐにで

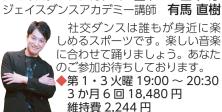
きます。経験豊かな講師が懇切丁 寧に指導します。 ◆第 2・4 木曜 13:00 ~ 15:00

3か月6回20,625円 維持費 2,244 円 1/8

外国語 ※クラスのレベルは問い合わせください

リズミック・カンフー入門 100 歳まで元気! 体力維持教室 社交ダンス (初級)

文部科学省認定教室 ジェイスダンスアカデミー主宰



教材費 132 円 1/6~ 絵手紙 まか 日本絵手紙協会 かい 服部 英里子

公認講師 ハガキに絵と 短い言葉を添え

気楽に描いて楽しむ絵手紙です。 ◆第 1 木曜 10·15 ~ 12·15 3か月3回10,725円 維持費1,122円

1/29~(※1月のみ第5週です) ~一本の糸から素敵な作品が生まれる~ はじめてさんのマクラメ編み



ひとつひとつの 糸を手で編み結ん でいくことで様々 な作品を生み出す ことができます。

◆第3火曜10:30~12:30 3か月3回11,550円 維持費 1,122 円 1/20 ~

夜の本格書道教室

書家・鶴見書道教室主宰 榎本 剛

古典に基づく本格書道を、基礎 から作品づくりまで広く楽しく学 ぶ講座です。「小学生以来、筆を 持ったことがない」という方も安 心して学べる書道教室です。 ◆第 2・4 火曜 19:00 ~ 20:30

3か月6回23.100円 維持費 2,244 円 教材費 3,300 円 1/13~

こども空手



天真館総本部指導員 萩原 宏子ほか 礼儀、集中力、や

る気をしっかりと身 につけ、健康な体と 強い心を作り、正しく広く深い考え方を養い

3か月12回34,650円 維持費 4,224 円 1/10~

シャンソン&カンツォーネを歌おう

◆土曜 15:40 ~ 16:40

ヴォーカルレッスン

電子チェンバロを弾こう!

アクティブシニアのジャズダンス 西島三重子と歌う、あの歌この歌 レイアダンススタジオ主宰 一般社団法人

田中 淳 日本ジャズダンス芸術協会会員 河野 麻耶



ションを受けた本格 的なダンスを、名曲 にのせて楽しく踊り

ます。ダンス未経験者の方も大歓迎、ベテ ラン講師がやさしく丁寧に指導します。 ◆第 1・3・5 金曜 13:30 ~ 14:45

3か月6回19,800円 維持費 2,244 円 教材費 132 円 1/16~ パステルで絵を描こう

女子美術大学非常勤講師

土屋 泉 パステルで『好きな色、好き

な形』を描く絵の時間を楽しみ ませんか。 ◆第4 土曜 13:30 ~ 15:30

3か月3回11,550円 維持費 1,122 円 教材費 1,320 円 1/24~

月 1 回韓国ソングで楽しむカラオケレッスン ジャズシンガー・よみうりカルチャー講師 洪 載善



感動の韓流ドラマOST、 心に残る懐かしいバラード、そ して人気の K-POP ヒット曲ま で幅広いジャンルの韓国ソン グを、歌って楽しみませんか?

◆第4金曜 15:15 ~ 16:30 3か月3回9,900円 維持費1,122円 教材費 66 円 1/23 ~

デザイン&アート書道

コンテンポラリー・カリグラフィー・アーティスト



分自身の個性を文字に込めてみませんか。 ◆第2土曜10:30~12:30 3か月3回10.312円

ジュニアギター ギタリスト 中島 晴美

維持費 1,122 円 1/10~

ひとりひとりのレベルとペース に合わせた個人レッスンです。

◆第 1・3 火曜 17:00 ~ 21:00 ◆第 2・4 火曜 17:00 ~ 21:00 🥢 3か月6回24,750円 維持費2,244円 教材費 132 円 1/6~(①③) $1/13 \sim (24)$

西島 三重子 時代を超える名曲や話題 の歌を通して、「ことば」 を味わいながら多彩なジャ

ンルに挑戦しましょう。 ◆第 2・4 木曜 12:15 ~ 13:45 3か月6回22,968円 維持費2,244円

教材費 132 円 1/8~ 女性のための麻雀入門講座 日本プロ麻雀連盟四段 中野 妙子

女性講師による、麻雀を覚えたい 女性のための麻雀教室です。 明るい雰囲気の中で、麻雀の 楽しさを感じ、新しい仲間を みつけてみませんか。 ◆第1・3月曜10:15~12:15

3か月6回21,120円 維持費 2,112 円 1/5~

シニア向け・童謡唱歌を たのしく歌おう(少人数制) メゾソプラノ声楽家・ヴォイストレーナ

更科 寿子 歌は大きな声や正確な音程で 歌う事が上手いとは限りませ ん。声を出すことで、心と体の 健康維持に。心おきなく一緒に

歌いましょう。 ◆第1日曜10:10~11:10 3か月3回10,230円 維持費1,122円 教材費 44 円 1/18~(第3日曜です)

オペラの楽しみ

オペラ演出家 馬場 紀碧

敷居が高そ うなオペラ (歌劇) です その楽 しみ方はさ まざまです

現役の演出家である講師が、予備知識ゼロ の方でも楽しめるコツをお教えします。 ◆第3木曜 13:00 ~ 14:30

3か月3回11,550円 維持費 1,155 円 教材費 66 円 1/15~

楽しく POPS バンド・アンサンブル Piano & Guitar、Vocal 講師 常盤 正徳

それぞれの楽器を持ち 寄り、アンサンブルをグ ループで楽しみます。ジャ ンルは問わず、やさしい 曲から始めます。

◆第1・3 土曜 13:00 ~ 14:30 3か月6回19,800円 維持費2,244円 教材費 132 円 1/17~

「学力」は新聞で育てる!!

月10:30

①③月10:30

TEL.03 • 5471 • 6311

表の見方 ◆①③月は、第1・3月曜を意味します。 受講料や教材費については問い合わせください。

◆「新」は新しく始まる講座、「外」は野外に出かける講座、「満」は満員講座です。 ◆講座名・曜日・時間のところに色がついているクラスは体験(有料)して頂けます。要予約

会員に特典いろいろ

②4月10:30

①3月17:00

②4月17:00

②4)火13:00

読響公演チケット10%割引、読売旅行が主催販売 する旅行代金3%割引など。詳しくはHPで。

YFC会員は東京ドーム巨人戦チケットや遊園 地へのご招待などの特典があります。お問い合 わせは03-5212-1905(YFC事務局)へ。

は売ファミリー・ザークル に ごス全にからさい

月ぎめ個級

からだにやさしいめぐる気功

楊名時八段錦・太極拳

550_m 読売IGDoMo新聞 C(読売センター)または、🚾 01 スポーツ・健康

文芸・教養

②月13:00 旅する城 ②月14:30 ゼロからはじめる俳句教室 仏像のひみつ ②月15:00 満 ぶひぶひ絵本塾 ①月15:30 「老いと死」について考える ①火10:30 お写経(般若心経)と仏教のおはなし ②火13:00 古文書入門~江戸の町と暮らしを知る①③火18:30 満外 ご一緒に 江戸っ子あるき 47k 10:00 久米小百合の「バイブルカフェ」 ①zk 13:00 ②水13:30 外 古地図アプリで歩く江戸 はじめてのドラマリーディング ②④水13:30 満 日蓮聖人を読む(オンライン) ①zk 18:00 妖怪学入門 ②水19:00 源氏物語入門 ②木10:30 満 朗読・語り ③木10:30 語り朗読講座 ②④木10:30 たのしい朗読 ②④木13:00 オペラの楽しみ

俳句(德田教室)

俳句(安田教室

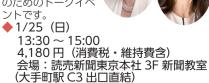
外 名庭園探訪		4±10:00
外 訪ねて、見て、知る、	文化遺産探訪	①土10:30
タンカ!タンカ!短歌!		②日10:30
書道・	ペン字	
生活に活かす書道		①3月16:00
楽しいカリグラフィー		①月18:00
かな・実用書道・ペン字	(角公数安)	火10:30
がゆう天巾首という丁	(月口教主)	①③火10:30
日常に生かせる筆ペン・・	ペン字	火10:30
口冊に工がでる事べり	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	①③火10:30
新 寄席文字を楽しむ		②火19:00
夜のペン字教室		②④火19:00
夜の本格書道教室		②④火19:00
月に一度の書道教室		②水13:00
総合書道・美文字になるペン字		木13:00
美しいペン字・小筆教室		②④木15:00
美しい文字を目指す書道		③⑤金10:30
土曜カリグラフィー		①③土10:30
デザイン&アート書道		②土10:30
週末書道		①③土18:00

日曜書道 川崎センター募集講座 JR川崎駅ビル 「アトレ川崎」 5 階 み・問い合わせ〉 TEL 044・221・5590

①3日10:30

1day かさいまり×近藤はな トーク&よみかたり 絵本の世界を旅するひととき 絵本作家・児童文学作家 かさい まり

俳優・脚本家・詩人 近藤 はな 一冊の絵本に出 会ったら今の自分に 気づくこともある。 琴線に触れるかもし れない。そんな大人のためのトークイベ



ほのぼのパステル画&色えんぴつ ①35月10:30 俳 画 ②月10:30 水墨画 ①35月13:00 ③月13:00 はがきに描く透明水彩スケッチ入門 ②火 10:30 13:30 俳 外 平日に水彩スケッチに出かけましょう②火13:00 新 浮世絵の世界へようこそ ④火10:30 日本画の素描術 ④火13:00 水彩画はじめの一歩 ②④火13:30 月 1 回気軽に描く水彩画 ④火13:30 水10:15 水曜油絵 四季を楽しむボタニカルアート ①③水13:00 ぬり絵から始める花の水彩画教室 ②水14:00 ①木10:15 絵手紙 はじめてのチョークアート ③木10:30 煌めく透明水彩レッスン ②4 木 14:00 描ける&飾れるアクリル画 ②④木14:00 ③木13:00 24金10:30 月1回気軽に色鉛筆画 ①金10:30 ③金13:00 日 1 同寒しい水彩色鉛質 4金10:30 :00 仏さまを描く(仏画) ②4金13:00 新曼荼羅お絵描き ④金13:00 手描きがかわいいプチイラスト ④金14:45 ③金15:00 はじめてのデジタルイラスト 土10:15 ③±10:15 ①3 ± 10:15 月2回はじめての油絵 外 淡彩 スケッチ入門 ③±10:30 30 はがき絵・扇面画入門 ②±13:00 30 パステルで絵を描こう! ④±13:30 新 自由に楽しむイラスト教室 $13\pm15:30$ 00 00 00 00

絵手紙	②土18:00
「ひと」を描く	①3日10:30
油絵を描こう	②④日12:40
月 1 回気軽に始める絵画入門	④⊟12:40
ダンシング	
	月13:00
バレエのためのコンディショニンク	
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	②④月13:00
カントリーラインダンス	①③月15:00
カント・ケーク T ファンス 青春歌謡ダンス	①③火15:00
社交ダンス(初級)	①③火19:00
は交グンス (Managarana) 社交ダンス	水 14:00
プアナニ高橋のハワイアン・フラ	木12:50
腰掛タップダンス ®	②④木14:15
50 歳からの K-POP ダンス	①③木14:30
シニアのためのタップダンス入門	②④木15:30
魅惑のベリーダンス	①③木19:00
アクティブシニアのジャズダンス	①35金13:30
大人のためのクラシックバレエ	①③金15:00
月 1 回 50 歳からの K-POP ダンス	②金15:00
金曜夜のフラダンス	金19:00
新 はじめての大人チアダンス	①③土13:00
タップダンス	土10:30
朝のディスコダンス&ストレッチ	②④±10:30
満 懐かしのディスコダンス&ストレッ	チ ②④±13:00
夜のタップダンス	①35±18:15
はじめてのバリ舞踊	②④±18:30
鳴上 順のジャズダンス	土19:00
	月2回土19:00
カントリーラインダンス ビギナークラ	
マナー・おしゃ	h

基礎英会話(個人レッスン) ①③火11:20 満 バーブ・ヒロコ流英会話プライベートレッスン ①③火14:45 ドイツ語入門 ②④火16:30 スティーブン先生のやさしい英会話 (初級) 247k10:30 やさしく学べる韓国語中級 水10:30 月1回シチュエーション別韓国語 ①木11:00 月1回韓国語超入門 ③木11:00 スティーブン先生のかんたん英会話(初級)①③⑤木14:00 はじめての台湾中国語 (超入門) ②4 木 14:45 満 韓国語プライベートレッスン ②4金10:30 土曜朝の韓国語初級 2 24 + 10.30ニュースで学ぶ最新英語 ①3日10:30 ②4月10:30 とんぼ玉講座 シャドウボックス ②④火10:30 初歩から始めるやすらぎの陶芸 ②④火13:45 練上(練り込み)陶芸を楽しむ(月1回) ④火13:45 1)3)5)7k 10:30 グラスリッツェン はじめてのカービング ①木10:30 カービング (上級) 余継ぎ ③金10:10 漆芸入門 ③金10:10 七宝焼 ③金12:30 ①35金13:00 仏像彫刻 古木明美の紙バンドで作るはじめてのかご編み ④金13:00

金継ぎ入門	②土14:15
フルーツ&ソープカービング	③土15:30
山葡萄で作る一生ものの手作りかごバ	ッグ ②日13:00
手 芸	
満 あみもの	①③⑤火10:15
素敵なお繕い ダーニング	②火10:30
はじめてさんのマクラメ編み	③火10:30
つまみ細工	③火13:00
和裁工房	②④火13:00
新 こぎん刺し〜ハリノヲト〜	④火13:00
満 はじめてさんのかぎ針編み	③火13:30
羊毛フェルトのオリジナルドール	①③⑤水10:30
はじめての洋裁	①③水10:30
「絽刺し」の楽しみ	②水10:30
着物リメイク【3 時間コース】	③水13:30
韓国の針仕事「ポジャギとヌビ」	③水13:00
韓国刺しゅう	③水13:00
日本刺しゅう	①③⑤木10:15
手編み工房	④木10:15
かわいいあみぐるみ 	④木10:30
marshell のニッタオル&ニッポーチ	
新 marshell の初めての手編みで作るシンプルこ おりがみ教室	②4木13:00
5500000000000000000000000000000000000	①③⑤木13:30
ー 場	①金10:15
ル引手工芸 	②金13:30
剪画(切り絵)	①③±13:00
	ch 7/z
キャリアアップ・	美務

ラッピングコーディネーター (養成コース) ①③火 15:30 (スキルアップコース) ①火 15:30

スマホ・パソコンプライベートレッスン ②④木 15:00

はじめて弾くピアノ(初心者対象) ①3火14:00 ①③火17:00 ギターを弾こう ②④火17:00 満 シニアのためのピアノ 135水10:20 やさしいウクレレ (2)(4)7k 10:30 楽しいフルート ②④水14:30 午後のピアノ ②④水17:30 満 リコーダーと楽しもう! ①3木13:00 新 好きな曲でピアノレッスン ②4) 木 13:00 135木16:00 夕方から夜のピアノ シニアのためのピアノ ①35金10:20 アコーディオン ①③金13:00 イングリッシュ・コンサーティーナ ①3金13:00 金曜日のピアノ・こどもピアノ ①3金14:30 今さら聞けない楽譜の読み方 ①3金14:30 ②4金15:00 心で歌う声楽 $13\pm10:30$ はじめてのジャズピアノ 低中音域のヴォイストレーニング ①3/5/H11:10 歌声・話し声トレーニング ①35H11:10 麗しのオカリナ・やすらぎのクラリネット・新しいEWI (イーウィ) ②④日 13:00 新 はじめてのピアノ弾き語り 新 生きるための声と心のセミナー ③日10:10 邦楽・舞踊 イス席で楽しむ・生田流お琴 ①35月12:00 尺八 ②4月18:30 漢詩の世界を詠ず ②4)火10:30 ①③火13:00 常磐津 世間舞 火15:45 健康的に楽しく踊る盆踊り ①③水10:30 日本舞踊・花柳流(個人) ②④水10:30 水13:00 15:30 粋な江戸文化 端唄入門 (三味線) ②④水16:30 15:30 ①③木10:30 しの笛 ②④木13:00

はじめての能囃子・小鼓	①③金13:00	1951 7 (12)
高輪派・清元教室	金15:00	満外 大江戸グルメウォーキング・アンコ
はじめての小鼓	②4±10:30	
長唄・三味線 (両稽古)	土13:00	満外 ぐるり山手線 30 駅の旅
(二4/初水/		外四季の鎌倉・自然散策
ふるさとを唄う〜民謡・及川教室	土15:30	満外 東京のお菓子を歩く
日本舞踊・紫派藤間流	□15:00	健康マージャン
	②④日15:00	
マス イン・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・		生活に役立つ実践手相
茶道・生け花・フラ		タロット占い入門
いけばな草月流(初級・中上級)	①3月18:00	星ホロスコープが語る西洋占星術
はじめての茶道	①火13:00	写真教室
いはばない原法(知処・中に郷)	13:30	外四季の鎌倉・自然散策
いけばな小原流(初級・中上級)	①③火 13:30 18:00	たのしい腹話術
スタジオ品子のフラワーアレンジメント (基礎科・自	曲科) ①水 13:00	新 大人の手作りロボット
マミフラワーデザイン	②水18:00	松 TA
茶花	④木10:15	料理
テーブルセッティング&フラワーアレンジメ	ント①木10:30	世界紅茶紀行
ドライフラワー花教室	②木10:30	食べてととのう、ゆるっと薬膳 冬~
草月はなのアトリエ(初級・中上級)(フレックスタ	イム制) 金16:30	香りと味を楽しむ台湾茶
月1回の楽しい生け花	①±13:30	新 ワインの魅力を楽しむ
月に1度のテーブル煎茶教室(愛茗流	流)③日10:30	
		= ☆ 18 = = + + + + + + + + + + + + + + + + +
	云場: 読	売新聞東京本社3階「新聞教室」

音楽(クループレッ)	スン)
加藤おさむの歌謡教室	①3月10:1
日本の歌	②4月11:0
新 笑顔でシャンソン・カンツォーネ	①③月13:0
女性専科・楽しくカラオケ!	②4月13:0
声と健康・ボイストレーニング	①3月15:0
木の笛のやさしい音色「コカリナ」	①3火11:0
新 宝塚ソングを歌いましょう	②④火13:0
楽しいオカリナ・初級	①③火13:1
大人のためのやさしいギター	火15:0
歌うサロン	水12:3
日本語で歌う世界の名歌	①③水14:1
新 いっしょに歌おう!ボイトレ&歌唱講座	
	①③水15:3
久米小百合さんと歌う「スペシャル合唱団」	
ゼロから始めるウクレレ教室	②④木10:3
はじめてのカリンバ	①③木12:1
	②④木12:1
ポップス&演歌教室	②④木14:0
あなたのためのカラオケ	②④木16:0
やさしい二胡(入門・初級)	①③木18:4
(ギター)	18:4
ボサノヴァ (ヴォーカル)	①③木19:4
(ヴォーカル&ギター)	18:4
シニアから始める!ピアノ名曲レッスン(少人数制)	
新 おとなの鍵盤ハーモニカ	③金10:3
楽しいコーラス	②④金13:3
五城美穂の楽しもう!カラオケ	①③金14:3
月1回韓国ソングで楽しむカラオケレッスン	
ゼロから始めるウクレレ教室〈初級~中級〉	②④± 10:3 12:3
(人[7])	
楽しく POPS バンド・アンサンブル	
	①③±15:0
シニア向け・童謡唱歌をたのしく歌おう(少人数制)	
キーボードで楽しく!らくらくピアノレッスン	
魅惑のシャンソン	②④日13:0
趣味・暮らし	
女性のための麻雀入門講座	①③月10:1

\/\\ J/	12.50
楽しく POPS バンド・アンサンブ	ル ①③土13:00
はじめての音楽制作入門	①③±15:00
シニア向け・童謡唱歌をたのしく歌おう(少人数	制) ①日10:10
キーボードで楽しく!らくらくピアノレッス	ン ④日10:30
魅惑のシャンソン	②④日13:00
趣味・暮らし	
女性のための麻雀入門講座	①③月10:15
たのしい数秘術入門	③月13:00
鉄道のある風景を撮る(鉄道写真入	門) ④月13:15
外 花の鎌倉・坂道ウォーク	①火10:30
オリ ナエーグリック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	①水10:00
満外 大江戸グルメウォーキング	②水10:00
***	③7k 10·00
満外 大江戸グルメウォーキング・アンコ	ール ④水 10:00
満外 ぐるり山手線 30 駅の旅	②zk10:30
外四季の鎌倉・自然散策	①木10:30
外 四季の鎌倉・自然散策満外 東京のお菓子を歩く	④木11:00
健康マージャン	①③⑤木 13:30 15:20
生活に役立つ実践手相	①金10:30
タロット占い入門	①金12:00
星ホロスコープが語る西洋占星術	
写真教室	①③±13:00
外四季の鎌倉・自然散策	①日10:30
たのしい腹話術	①日13:30
新 大人の手作りロボット	②4 日 15:30
	000110.50
料理	
11 2	

10	惕 る時八段錦・太慳拏	①3月1	0:3
0	女性のための東洋医学サロン	24月1	0:3
00	健康らくらく椅子ヨガ	24月1	4:0
00	リラックスして若返るピラティス&ヨ:	月1	8:3
00	リファラスして石返るこフティス&コ	77月2回月1	8:3
0	満 中高年からのやさしい筋トレ	火1	0:2
5	中高年からのやさしい筋トレ(②④隔週クラス	ス) ②④火1	1:4
00	やさしい広池ヨーガ	①35火1	0:3
0	カラダとココロを整える美しい歩き方	5 ④火1	0:3
5	やさしいバーオソルピラティス	①③火1	1:4
00	女性のための「とっさの護身術」	①35火1	3:0
0	足腰鍛えるらくらく健康体操	火1	3:3
0	楽しいピンポン	水1	0:1
0	中高年の音楽体操	水1	0:3
5	ヨーガ&呼吸コントロール	①③水1	8:3
5	合気道	水1	9:0
00	シニア世代のダンスエクササイズ	①③木1	0:3
00	やさしい広池ヨーガ	24木1	0:3
5	100 歳まで元気!体力維持教室	24木1	0:3
5	大人の女性のウォーキングエクササイズ	135木1	3:0
5	ピラティス	①③金1	0:3
5	いきいき元気健康体操	金1	1:3
0	楽しく学ぶホームヨーガ	金1	2:0
0	ストレッチ&骨盤底筋ケア	24金1	4:0
0	リズミック・カンフー入門	金1	8:3
0	神道夢想流杖道入門	24±1	2:4
5	月イチゆらぎストレッチ	②±1	5:4
0	土曜・空手道	土1	6:4
0	痛み解消体操 エゴスキュー	13∃1	0:3
0	新 日曜の朝のお灸教室(1 期完結)	②⊟1	0:3
0	戸隠流忍法	24∃1	3:0
0	八極拳	⊟1	6:0
80		24⊟1	6:1
00	25		
	ジュニア		
		H	6:4
5	新 (小) B (小)	4 ~中学生) 🦰 1	7:30

八四手	0.00
リアル合気道	②④日16:15
ジュ	ニア
新 ^{キッズダンス・ミュージカル(ジャズ&/}	パレエ) A (4歳~小3) 月 16:45 B (小4~中学生) 月 17:30
新 学生時代に身につける書	道 ①3月17:10
ジュニアギター	①③火17:00 ②④火17:00
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール	リトル (小学生) 火16:50 リトル (小学生) 火18:00 ジュニア (中高生) 火19:15 キッズ (3歳~未就学) 水15:30 リトル (小学生) 水16:30 リトル (小学生) 水17:30
満 たのしいそろばん教室	水17:00
こどもの生け花・草月流	①③金15:30
月1回のこどもの生け花・	草月流 ③金15:30
こどものタップダンス	±10:30 2/4±10:30
こども将棋教室	①③±13:00
満 KODOMO アトリエ	②④±15:30
こども空手	土15:40
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール	・リトル (小学生) 土 15:50 土 17:00

事業企画・大手町スクール 場合権 もっと 20142-4301 お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301

「鏡山旧錦絵」 イヤホンガイド、プログラム付き 初春歌舞伎公演恒例の 「手ぬぐいまき」で使用されるものと同じ手ぬぐいを、 お土産としてお持ち帰りい

◆1/12(月·祝)13:00開演 trt目尾上菊五郎 ◆出演:七代目尾上菊五郎、 八代目尾上菊五郎 (まか)
◆15,500円(会員15,000円)(1等席)
◆会場:新国立劇場 中劇場(東京·初台)

一. 操り三番叟 🎁 二. 歌舞伎十八番の内 鳴神 三. 一谷嫩軍記 熊谷陣屋 四. 寿初春 口上 市川團十郎「にらみ」相勤め申し候 ◆1/17(土) 11:00開演 ◆出演:市川團十郎、中村扇雀、

土曜・着つけ教室

同志社大学東京サテライト・キャンパス ×よみうりカルチャー コラボ講座 同志社講座<Saturdayゼミ> トランプ2.0と世界平和、アメリカの行方 トランプ政権1年を振り返り、世界や日本を取り巻く

①3 ± 12:20

手話教室(応用)

賞状書士養成講座

情勢はどうなっていくのか本はアメリカとどのように同 か。アメリカ政治外交史研究の 学院教授の三牧聖子さんと 対談形式でお届けします。

◆会場:同志社大学東京サテライト·キャンパス(東京·京橋)

皇室ゆかりの品々を収蔵する皇居三の丸尚 蔵館。その作品をご紹介する連続講座(全18 回)の第1期(第1~6回)です。絵画や工芸、歴 史資料、そし 1 て作品修復ま その魅力 を同館研究員

①日10:10

1/17, 1/31, 2/7, 2/21, 3/8, 3/28 ◆6回13,200円、1回2,750円 維持費6回1,320円、1回220円

皇居三の丸尚蔵館 連続講座

(3/8は日、ほかは土)各回14:00~15:30

雄大な琵琶湖と、山々が織りなす絶景の広がる滋賀 県。中でも湖北エリア(長浜市、高島市、米原市)は、美し い自然とともに豊かな食材に恵まれ、見どころも満載で す。漫画「孤独のグルメ」の原作者・久住昌之さんと料理 研究家のかわごえ直子さんが、滋賀北部の旅と食、地

紹介します。アンケートに答 えると滋賀県の食材が当た るプレゼント企画もあります。 ◆2/22(日)14:00~15:30 ◆1,760円 維持費220円

魅力発見! 北の近江 グルメ紀行 <演芸ことはじめ>

元食材を使った料理メニュ などを、楽しいトークと画像で

異能派!立川流とはなんぞや? 放送作家 植竹公和 落語家 立川生志

食べてととのう、ゆるっと薬膳冬~春編 ①火13:30

数々の芸人を輩出したお笑いライブ主宰の放送作 家、植竹公和さんと、落語の ■ 賞ハンター、立川生志さん のトークショー。何ゆえ立川 流に入門したのか、流派の 掟とは何か、個性派の師匠 立川談志の魅力、修行のつ

<昭和100年>いま求められる『真ん中の物語』 評論家·近現代史研究者 计田真仿憲 世界は激動の時代を迎え、自国の立場から「物

語」を紡ぐ動きがあります。昭和100年の節目

こ、戦争をめぐる歴史の「物語」とは何かを問い直

します。進行役は「今につながる日本史」を読売

新 こども週末書道

おもしろ科学実験塾

ロボットを作ろう!

手ほどきこども日本舞踊

小中学生のための本格書道

新聞オンラインで連載中の丸山淳一編集委員。 ◆3,850円(会員3,300円) オンライン2,750円 維持費220円 ともに1週間のアーカイブ配信付き

①③±18:00

①日13:00

②4 日 14:30

②④日15:30

③⊟15:00

日14:30

◆会場:新橋演舞場(東京·東銀座)

の講師陣が解

(主催:滋賀県)

◆1/24(±)14:00~16:00 ◆4,200円 オンライン2,750円 各維持費220円 ともに1週間のアーカイブ配信付き

よみカル

④月13:30

4)7K 13:00

④水15:30

◆2/6(金) 19:00~20:30

オンライン講座は こちら→ **ONLINE**