

中高年からのやさしい筋トレ (隔週クラス)
健康リズムカウンセラー
よみうりカルチャー講師 **櫻井 厚実**

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なく世界で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 **伊西 涼子**

こわれてしまった大切なつわ、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&スープカービング
Studio Siam 専任講師 **重田 恵**

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出す、タイの伝統工芸です。

◆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～

リズムミック・カンフー入門
日本リズムミックカンフー協会上席範 **王生 ゆう**

初心者を対象としたクラスで、基本的なカラダの使い方を中心に、肩甲骨や骨盤を動かし、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～
marshallのニットால்&ニッポーチ教室
ニット作家 **marshall (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てください。

◆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
朗読家、俳優・日本朗読検定協会認定プロフェッサー **栗野 ミツル**

セリフモ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(希望者対象)

◆第2・4水曜 12:30～15:00
3か月6回 20,625円
維持費 2,112円 1/14～

100歳まで元気! 体力維持教室
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、バランスの改善を目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 13:30～15:30
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**

羽二重という布を使い、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～

月に1度のテーブル煎茶教室 (茗茶流)
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～

詩 吟
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～

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 **田中 淳**
ジェイスダンスアカデミー講師 **有馬 直樹**

社交ダンスは誰もが身近に楽しめるスポーツです。楽しい音楽に合わせて踊りましょう。あなたのご参加お待ちしております。

◆第1・3火曜 19:00～20:30
3か月6回 18,480円
維持費 2,244円 教材費 132円 1/6～

絵手紙
日本絵手紙協会 公認講師 **服部 英里子**

ハガキに絵と短い言葉を添えて、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
編み物作家 **ゆりこ**

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
天眞館総本部指導員 **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ます。

◆土曜 15:40～16:40
3か月12回 34,650円
維持費 4,224円 1/10～

アクティブシニアのジャズダンス
レイアダンススタジオ主宰 一般社団法人日本ジャズダンス芸術協会会員 **河野 麻耶**

プロードウェイのミュージカルショーからインスピレー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めませんか。

◆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韓国の韓国ソングを、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～

西島三重子と歌う、あの歌この歌
シンガーソングライター **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)
メソソプラノ声楽家・ヴォイストレーナー **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**

なにかと敷居が高そうなおペラ(歌劇)ですが、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～

全講座のご案内
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」は新しく始める講座、「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
読売公演チケット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 読売ファミリーサークル
YFC会員は東京ドーム巨人戦チケットや遊園地入場料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。

月額550円
読売6DoMyo新聞
毎週水曜日発行
お申し込みは
最寄りのYFC(読売センター)または、03-0120-4343-81へ

「学力」は新聞で育てる!!
読売6DoMyo新聞
お申し込みは
最寄りのYFC(読売センター)または、03-0120-4343-81へ

文芸・教養	
旅する城	②月13:00
ゼロからは始める俳句教室	②月14:30
仏像のひみつ	②月15:00
満 ぶぶひ絵本塾	①月15:30
「老いと死」について考える	①月16:30
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	②火13:30
満外 ゴーゴに 江戸っ子あるき	④水10:00
久米小百合の「パイパルカフェ」	①水13:00
外 古地図アブリで歩く江戸	②水13:30
はじめてのドラマリーディング	②水13:30
満 日蓮聖人を読む (オンライン)	④水13:00
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	②木10:30
たのしい朗読	②木13:00
オペラの楽しみ	③木13:00
俳句 (徳田教室)	②金10:30
俳句 (安田教室)	③金10:30
外 家庭図鑑探訪	④土10:00
外 訪ねて、見て、知る。文化遺産探訪	⑤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 (角谷教室)	火10:30
①③月10:30	①③月10:30
日常に生かせる筆ペン・ペン字	火10:30
①③月10:30	①③月10:30
新 寄席文字を楽しむ	①③月10:30
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 (フレックス制)	木13:00
美しいペン字・小筆教室	②木15:00
美しい文字を目指す書道	①③⑤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	①③日10:30

川崎センター募集講座
JR川崎駅ビル「アトレ川崎」5階
(申し込み・問い合わせ) TEL 044・221・5590

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今の自分に気づくこと。夢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ントです。

◆1/25 (日)
13:30～15:00
4,180円 (消費税・維持費含)
会場: 読売新聞東京本社 3F 新聞教室 (大手町駅C3出口直結)

ダンシング
バレエのためのコンディショニング ①③⑤月13:00
②④月13:00
カンツリーラインダンス ①③月15:00
青春歌謡ダンス ①③月15:00
社交ダンス (初級) ①③月19:00
社交ダンス 水14:00
ブ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
魅惑のバレーダンス 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
金曜夜からのK-POPダンス ②金15:00
金曜夜のフラダンス ①③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土13:00
満 懐かしのディスコダンス&ストレッチ ②④土13:00
夜のタップダンス ①③⑤土18:15
はじめてのバリ舞踊 ②④土18:30
土19:00
鳴上 順のジャズダンス 月2回土19:00
カンツリーラインダンス ピギーナークラス ②④日10:30

マナー・おしゃれ
土曜・着付け教室 ①③土12:20

外国語	
基礎英会話 (個人レッスン)	①③火11:20
満 パー・ヒロコ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
スティーブ先生のやさしい英会話 (初級)	②④水10:30
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金10:30
ニュースで学ぶ最新英語	①③日10:30

工 芸	
とんぼ玉講座	②④月10:30
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
線土 (線り込み) 陶芸を楽しむ (月1回)	④火13:45
グラスリッセン	①③⑤水10:30
表装入門～掛け軸・屏風～	①③水12:30
はじめてのカービング	①木10:30
カービング (上級)	①木10:30
金継ぎ	③金10:10
漆芸入門	③金10:10
七宝焼	③金12:30
仏像彫刻	①③⑤金13:00
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&スープカービング	③土15:30
山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ	②日13:00

手 芸	
満 あみもの素敵なお繕い ダーニング	①③⑤火10:15
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 ござん刺しーハリノリ～	④火13:00
満 はじめてさんのかざ針編み	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
「絶対刺し」の楽しみ	②水10:30
着物リメイク [3時間コース]	③水13:30
韓国刺しゅう	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
marshallのニットால்&ニッポーチ教室	①木13:00
new marshallの初めての手編みで作るシンプルにも	①木15:15
おりがみ教室	②木13:00
戸塚刺しゅう	①③⑤木13:30
タティングレース	②金10:15
水引手工芸	②金13:30
剪画 (切り絵)	①③土13:00

キャリアアップ・実務
手話教室 (応用) 月13:00
新 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) ①③火15:30
スマホ・パソコンプライベートレッスン ②木15:00
賞状書士養成講座 ①日10:10

音楽 (個人レッスン)	
ヴォーカルレッスン	②④月10:30
シャンソン&カンツォーネを歌おう	①③月17:00
電子チェンバローを弾こう!	②④火13:00
はじめて弾くピアノ (初心者対象)	①③火14:00
ギターを弾こう	①③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	②④水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10:30
新 好きな曲でピアノレッスン	②④木13:00
夕方から夜のピアノ	①③⑤木16:00
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
楽しいピアノレッスン	②④金15:00
心で歌う声楽	①③土10:30
低中音域のヴォイストレーニング	①③⑤日11:10
歌声・話し声トレーニング	①③⑤日11:10
新しいカラオケ・やさしいカラオケ・新しいEW! (イ・ウ・イ)	②④日13:00
新 はじめてのピアノ弾き語り	③日10:10
新 生きたためのピアノのセミナー	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
常盤律	①③火13:00
地舞舞	火15:45
健康的に楽しく踊る盆踊り	①③水10:30
楽しいピアノレッスン (個人)	②④水10:30
水13:00	
(唄)	15:30
粋な江戸文化 端唄入門 (三味線)	②水16:30
(両替古)	15:30
しの笛	①③木10:30
詩 吟	②④木13:00
はじめての能囃子・小鼓	①③金13:00
高輪流・清元教室	①③金15:00
はじめての小鼓	②④土10:30
(両替古)	
長唄・三味線 (三味線)	土13:00
ふるさとを唄う～民謡・及川教室	土15:30
日本舞踊・紫流閣間流	②④日15:00

茶道・生け花・フラワー
いけばな草月流 (初級・中上級) ①③月18:00
はじめての茶道 ①③火13:00
いけばな小原流 (初級・中上級) ①③火13:30
スタジオ品子のフラワーアレンジメント (基礎科・自由科) ①水13:00
マニフラーデザイン ②水18:00
茶花 ④木10:15
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
ドライフラワー教室 ②木10:30
草月流のアトリエ (初級・中上級) (フレックスタイム制) 金16:30
月1回の楽しい生け花 ①土13:30
月に1度のテーブル煎茶教室 (茗茶流) ③日10:30

音楽 (グループレッスン)	
加藤おさむの歌謡教室	①③月10:15
日本の歌	②④月11:00
新 笑顔でシャンソン・カンツォーネ	①③月13:00
女性専科・楽しくカラオケ!	②④月13:00
声と健康・ボイストレーニング	①③月15:00
木の笛のやさしい音色「コカリナ」	①③火11:00
新 宝塚ソングを歌いましょう	②④火13:00
楽しいオカリナ・初級	①③火13:15
大人のたのめやさしいギター	火15:00
歌うサロン	水12:30
日本語で歌う世界の名歌	①③水14:15
新 いっしょに歌おう! ボイトレ&歌唱講座	②④水15:00
満 ハーモニカを楽しむ	①③水15:30
久米小百合さんと歌う「スペシャル合唱団」	②④水18:30
ゼロから始めるウクレレ教室	②④木10:30
はじめてのカルパ	①③木12:15
西島三重子と歌う、あの歌この歌	②④木12:15
ポップス&演歌教室	②④木14:00
あなたのためのカラオケ	②④木16:00
やさしい二胡 (入門・初級)	①③木18:45
(ギター)	18:45
ボサノヴァ (ヴォーカル)	①③木19:45
(ヴォーカル&ギター)	18:45
シニアから始める「ピアノ名曲レッスン (少人数制)	②④金10:30
新 おとなの鍵盤ハーモニカ	③金10:30
楽しいコーラス	②④金13:30
五城美穂の楽しもう! カラオケ	①③金14:30
月1回韓国ソングで楽しむカラオケレッスン	④金15:15
初級～中級 (入門)	10:30
ゼロから始めるウクレレ教室	②④土12:30
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土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15分カラオケレッスン	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
新しい数秘術入門	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
満 大江戸グルメウォーキング	①水10:00
満 外 大江戸グルメウォーキング・アンコール	②水10:00
満 外 ぐるり山手線 30 駅の旅	②水10:30
外 四季の鎌倉・自然散策	①木10:30
満 東京のお菓子を歩く	④木11:00
健康マージャン	①③⑤木13:30
生活に役立つ実践手帳	①③金15:20
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	①金13:30
写真教室	①③土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

料 理	
世界紅茶紀行	④月13:30
食べととのう、ゆるっと薬膳 冬～春編	④月13:30
香りと味を楽しむ台湾茶	④水13:00
新 ワインの魅力を味わおう	④水15:30

スポーツ・健康	
からだにやさしいめぐる気功	月10:30
楊名晴人段緒・太極拳	①③月10:30
女性のための東洋医学サロン	②④月10:30
健康らくらく椅子ヨガ	②④月14:00
リラックスして返るリラックス&ヨガ	月18:30
満 中高年からのやさしい筋トレ (2/4隔週クラス)	火10:20
やさしい広池ヨガ	①③⑤火10:30
カラダとココロを整える美しい歩き方	④火10:30