New ~毎日使うものを手編みで楽しむ~

手編みで作るハンカチやポーチ、

維持費 2,244 円 教材費 1,000 円~ 10/2~

(day) ヌビ(韓国キルト)で作る鍋つかみ

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

6か月6回23,100円

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)

\フォローはこちら/

Knitowel 📱

日東書院本社刊

からむし工房講師 内田 久美子

韓国伝統のヌビで、ハングル文字の「寿」

を刺しゅうし、温かみのある三角鍋つかみを

作ります。仕上がりサイズ 9cm × 13cm

◆ 10/15 (水) 13:00 ~ 15:00

権藤 さとこ

正しい姿勢と歩き方、所

作の美しさまでを丁寧にお

伝えします。体の不調改善、

アンチエイジング効果も期

(一社)全日本養生協会 気功療術師師範 **綱島 礼子** 

3,575 円 維持費 374 円

教材費 1,000 円

Re ~福を繍ぅ~ 韓国刺しゅう

絹地に絹糸で施す韓国刺しゅう。色

鮮やかな糸で表現する、韓国の伝統紋

様を、基礎からやさしく進めていくク

NeW 〜美姿勢と歩き方で印象度アップ〜

(一社) 日本ウォーキングインストラクター協会認定 プレシャスウォーキング® インストラクター

待できます。

6か月6回19,800円 維持費2,244円

Re からだにやさしいめぐる気功

初心者でも簡単な動作で生命力を高め体質

カラダとココロを整える 美しい歩き方

◆第3水曜13:00~15:00

維持費 1,122 円 10/15~

3か月3回10,725円

◆第4火曜10:30~11:30

改善に効果的な気功法です。

静かな音楽に合わせて姿勢

の調整、呼吸の調整、心の

3か月12回38,016円

維持費 4,488 円 10/6

10:30 ~ 11:30 体験料 3,542 円

New 〜ハングル読めなくても OK 〜

ジャズシンガー よみうりカルチャー講師

ませんか?

3か月6回19,800円 維持費2,244円

№W好きな曲でピアノレッスン

維持費 2,574 円 教材費 132 円 10/9~

財読家・排廠 日本朗読検定協会認定プロフェッサー **葉野 ミツル** 

(day 「手袋を買いに」を

聴き、読む!

(会員 3,437 円) 維持費 352 円

*ب*رر

維持費 1,056 円 10/5~

◆第1日曜14:00~15:30

3か月3回10,890円

№ 暮らしに役立つ法律のお話

国士舘大学非常勤講師・ことのは法務ラボ代表

実際にあった内容をもとに、

黒田 樹里

◆第 2・4 金曜 13:20 ~ 14:50

教材費 132 円 10/10~

(個人レッスン)

ピアノ講師 片岡 宏美

一人ひとりに合わせて、

クラシックやポップス等、 お好きな曲のレッスンを

個人レッスンです。

します。一人 30 分間の

3か月6回26,400円

朗読家・俳優

新美南吉作、名作童

話「手袋を買いに」をま

ず講師の朗読でお聴き頂

き、その後皆様で読む

ワークショップです。

 $15:30 \sim 17:00$ 

◆ 10/8(水)

3,987円

◆第 2・4 木曜 13:00 ~ 17:00

韓国ソングで楽しむカラオケレッスン

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

国ソングを、歌って楽しみ

洪 載善

◆月曜 10:30 ~ 11:30

事前体験 9/29 (月)

調整を行います。

教材費 132 円 10/28~

ラスです。

**\ホームページで検索/** 

アート書道は、伝統的な書道の技術を基に、自 由で創造的な表現を楽しむ講座です。和の美しさ を感じながら、自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

6か月6回20,625円 維持費2,244円 10/11~ 事前体験 9/13(土)10:30 ~ 12:30 体験料 3,811 円

# NeW~手ぶらでOK!!~ **水彩油絵**

英国王立美術大学院卒 渋谷 理香子 水彩油絵は、水彩画のような透明感と、油 絵の持つ重厚感が同時に表現することが可能 な水で溶ける水性油絵具で描きます。道具は 貸し出しなので気軽にご参加いただけます。 ◆第4水曜10:30~12:30

6か月6回23,100円 維持費2,244円 教材費 5,280 円 10/22 ~

## № こぎん刺し ~ハリノヲト~

ハリノヲト こぎん刺し作家 植木 友子 青森の先人の知恵「こぎん刺し」を、今 の私たちの暮らしで楽しんでみませんか? ◆第4火曜13:00~15:00 6か月6回23,100円

維持費 2,244 円 教材費 2,000 円~ 10/28 ~

### ~6か月短期集中講座~ 成人式・七五三に手作りのつまみ細工かんざしを作ろう

戸村絹代指定講師 久田 ゆかり 手作りのつまみ細工かんざしで、お嬢様、お 孫様のハレの日を彩りませんか。羽二重という 布を使い、伝統的な技法で、年齢、着物に合わ せた、オリジナルのかんざしを作ります。

荒川区指定無形文化財工芸技術者

◆第3火曜13:00~15:00 6か月6回21,120円 維持費 2,244 円 教材費 12,000 円~ 10/21 ~

### New 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

筋肉をつけることは、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」を始めてみませ

◆第 2・4 火曜 11:40 ~ 12:40 3か月6回16,500円

### 維持費 2,244 円 10/14~ www 食べてととのう ゆるっと薬膳 秋編

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 10/7~

## (day ゆず胡椒作り

日本アロマ環境協会インストラクター ハーバルエステジャン 中澤 田鶴子

手に入りにくい青柚 子を丸ごと使います!

皮で柚子胡椒、果汁で ポン酢、ゆずの種でハ ンドローションを作る 盛りだくさんの講座で

す。講師宅(足立区)でレッスンします。 day シニアのための発声と滑舌・音読 ◆9/28 (□) 13:00 ~ 15:00

4,015円(会員3,465円)維持費352円

### 保険料 100 円 教材費 3,500 円 1day ~アナタに似合うのはどんな服?~ 骨格診断×パーソナルカラー

### 診断で自分磨き パーソナルスタイリスト 美友 紫里 あなたを貴方らしく!

人生を豊かにする骨格診 断とパーソナルカラー診 断でご自身の魅力を再発 見してみませんか。

◆ 10/8 (水)  $13:00 \sim 15:00$ 4.400 円 維持費 352 円

教材費 1,100 円 New ラッピングコーディネーター (養成コース)

## ラッピング協会講師 野々目 歩

「包む」ということか

3か月7回36,960円 維持費3,003円 らステキなコミュニケー ションが生まれる人気技 術講座です。規定の講座 終了後、希望者はラッピ ング協会認定のコーディ ネーター資格取得試験を 実技講習免除で受験できます。

◆第1・3火曜15:30~17:30 3か月6回19,800円 維持費 2,112 円 10/7~

> 会金無料 (8月19日から 10月31日まで) 0.0 ※別途、会員証代220円かかります。

9月中に事前体験し、即日定期受講の手続きをする

よみカルポイントまたはチャチャ丸グッズが抽選であたる!

です。よみぽ100万Pあたる! キャンペーンもあります。

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

とよみカルポイント500Pプレゼント

初回からの継続受講者向け早得ポイント

**200P** に倍増! (9月15日まで)

## New 寄席文字を楽しむ



### ~月に 1 回気軽に~ 着物リメイク【3時間コース】

ファッションデザイナー キャリア財団洋裁講師 大倉 美和

思い出の着物やタンスに眠っている着物を 再利用して、小物やバッグ、洋服を作りましょ う。着物生地のほどき方などの下準備から丁 寧にご指導いたします。

◆第3水曜13:30~16:30 3か月3回11,550円 維持費 1,122 円 教材費 1,500 円  $10/15 \sim$ 

→ へ食べるとは? 生きるとは? 口が命の源です! ~

# 若返りのためのお口のハナシ 「歯・口・咀しゃく」の健康医学

お口の健康を保ち、健康寿 命を延ばして長生きするた めに、今、出来ることは何か。

さらに、入れ歯とインプラン トのお話や、口腔フレイル予 防に効果的な対策、簡単な体 操の紹介も交えながら、より実践的な内容

3,850円 (会員3,300円) 維持費 352 円



「口の健康」こそ



# 日本国際そろばん協会副理事長 Abacus Studio 主催 黄俊豪

大人になってからの そろばんは、計算力だ そつはんしら、 いっこう けでなく、集中力や記

憶力アップにも効果的。 分のペースで始められます。

◆第 2・4 水曜 10:30 ~ 12:00 3か月6回23,760円 維持費2,112円 教材費 1,000 円程度 10/8 ~

nday エネアス数占術で読み解く

## 1day 黒豆みそを作ろう

教材費 1,000 円程度 10/18~

る!」(大和出版)の著者が、「楽しく学ぶ」

ことをモットーに、ときには熱く指導して

いきます。暗算力で自信をつけましょう。

◆第1・3・5 土曜 10:30 ~ 11:30

みそソムリエ 食品衛生責任者 蔵迫 みどり

6か月12回39,600円

維持費 4,224 円

New 右脳を鍛える!

ポリフェノールたっぷりの 黒豆みそを手作りしてみませ んか。アントシアニンをたく さん含んだ黒豆には美容効果

◆11/14 (金) 11:00 ~ 12:30 3,630円 (会員3,080円) 維持費374円

教材費 3,300 円

# day あなたにお似合いのメガネレッスン

カラーワンダフル主宰 イメージコンサルタント ◆10/25 (土) 11:30 ~ 17:40 岩下佳代

肌色、目の色、顔パー

ッ等に合わせて、お似合り間が 合いのメガネフレームを探しまう。

◆ 10/14 (火) 13:00 ~ 15:00

ໜ タロット占い入門

# 東洋西洋占術家 榊原 茶茶

6か月5回17,875円

1day クリスマスを飾ろう!

### 七宝焼のミニアートフレーム 七宝美術協会「想」師範 芹澤 えり子

雪だるまか、クリス マスツリーを七宝焼で 作ります。雪だるまの 帽子の色を推しカラー

にアレンジできます。 ※額サイズ 10cm × 8cm ◆11/21 (金) 12:30 ~ 14:30

3,300 円 維持費 374 円 教材費 1,800 円

# 道具の使い方が学べます。 ◆ 10/24 (金) 10:30 ~ 12:00 4,125円(会員3,575円)

維持費 352 円 教材費 600 円 day フレッシュフラワーで作る

クリスマスのキャンドルリース

## flower design bureau Flowe 暖かなキャンドル

とナチュラルフラ ワーのアレンジで す。リング状のオア シスを使って囲むよ うにふんわりとデザ 🌋

インします。薔薇の 香りと優しい灯りにつつまれた素敵なクリス

## 3,520 円 維持費 352 円 教材費 4,000 円 入会と受講のご案内

# ◆入会金 5,500 円 (優待の併用は出来ません)

## ・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。維持費は施設や道具の修繕 講座運営の環境整備などにあてさせていただきます。教材費、

保険料等が必要な講座もあります。 ◆お支払い方法

・窓口では現金かクレジットカードー括払い、ホームページでは クレジットカードー括払いをご利用いただけます。

# 【ポイントサービスのご案内】

◆たまったポイントを定期講座の受講料に利用できます。500 ポイ ントで500円分割引いたします。現金との交換はできません。

**№**初めての籐かご編み

カワムカイ トモコ

籐作家 ton-toko-ton ton

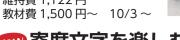
籐は丈夫でしなやか、使うほど

に風合いが増していきます。基本

の編み方で3つの作品を作ります。

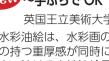
生活に寄り添うものづくりをご一









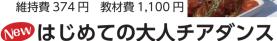


# ワインで旅するスペイン

美味しいと評判のスペインワインと タパス (おつまみ) のマリアージュを 楽しみます。食欲の秋にぴったりのワ インをご紹介します。お土産付きです。 ◆ 10/31 (金) 14:30 ~ 16:00 3,300円 (会員 2,750円)

1day ~スペインワインのキムラ協賛~





**203-5471-6311** 

2025年10月期

New は新設講座 (day) は入会金不要の公開講座 Re はリニューアル講座

チアダンスインストラクター サトウ ユカ ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなどの 基礎練習のあと、簡単な振りを踊ります。ポ ンポンを使って楽しく踊りましょう。

◆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 10/4~ 事前体験 9 / 20 (土) 13:00 ~ 14:30 体験料 3,696 円 要予約

# № 朝のディスコダンス&ストレッチ

ダンスインストラクター SHUHEI リズムに乗って体を揺らす基本の「ワンツー」 ステップから、ディスコで踊った懐かしのステッ

プまで、丁寧にお伝えします。洋楽や邦楽など

好きな音楽に合わせて楽しく踊りましょう。 ◆第2・4土曜 10:30 ~ 12:00 3か月6回19,800円 維持費2,244円

教材費 132 円 10/11 ~ 事前体験 9 /27(土)10:30 ~ 12:00 体験料 3,696 円 要予約 New ~女性専科~

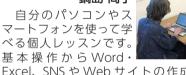
宝塚ソングを歌いましょう 元宝塚歌劇団 星組娘役

星風 エレナ 整えるお灸時間 「ベルサイユのばら」「エリ 鍼灸師・東洋医学コーディネーター ザベート」など宝塚で歌われ 河﨑 京子 ている名曲の数々を娘役気分 気になる症状や美容に効果 で楽しく歌ってみませんか? のあるお灸の実習を行いま 宝塚好きな方、初心者もご一 す。お灸が初めての方でも安 心してご受講いただけます。

◆第 2・4 火曜 13:00 ~ 14:30 3か月6回19,800円 維持費2,244円 教材費 3,432 円 10/14~

# New スマホ・パソコン プライベートレッスン (午前)

鍋島 尚子 自分のパソコンやス



Excel、SNS や Web サイトの作成まで、 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

しょう!

維持費 352 円 教材費 100 円

ボイスセラピスト・メゾソプラ

えていきましょう。

◆第1・3・5日曜13:15~14:15

教材費 154 円 10/5~

№₩はじめてのピアノ弾き語り

◆ 9/12 (金) 13:00 ~ 14:30

4,070円(会員3,520円)

(個人レッスン)

様々な原稿を読んでいきます。

たくさん声を出し、話すこと

で口まわりの筋肉を鍛えま

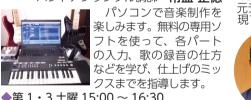
はじめてピアノに触れる方

でも簡単に弾けるように、ま

ずはやさしい指の動きから覚

更科 寿子

バンドアンサンブル講師 常盤 止徳 元テレビ山梨アナ・元ラジオ日本ニュースアナ 現フリーアナウンサー 小沢 尚美



3か月6回19,800円 維持費 2,244 円 教材費 132 円 10/4~

№W日曜の朝に、心とカラダを

◆第2日曜

(Iday) 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

最初にセルフマッサー

ジでリンパの流し方を覚

えてお仕事としても使え

る技術を学ぶ資格取得講

10,450円 (会員 9,900円)

座です。

◆11/9 (日)

 $13:00 \sim 17:00$ 

 $10:30 \sim 12:00$ 

維持費 1,122 円

3か月3回10,395円

教材費 924 円 10/12~

(少人数制レッスン)

街角や駅のピアノ せんか?クラシック やポップスの名曲を

演奏に憧れはありま キーボードを使って ゆっくり楽しく演奏

できるピアノグループレッスンです。 ◆第2・4金曜10:30~12:00

3か月6回20,625円 維持費 2,244 円 教材費 132 円 10/10~ 事前体験 9/26(金)10:30 ~ 12:00

### 体験料 3,833 円 ∞ 声楽グループレッスン

ソプラノ歌手・ボイストレーナー 星野 真貴 らやさしく手ほどきします。

歌や世界の歌をみんなで 楽しく学びましょう。 ◆第2・4水曜  $15:00 \sim 16:30$ 

維持費 2.244 円 教材費 132 円 10/8~

井伊直弼茶道摂草庵流師範 金生谷 喜泉 テーブルでポットなど

民法は、私たちの「当たり びは、気持ちを整え、日 前の生活」を守る法律です。 常を丁寧に暮らすことに

3か月3回9,900円 維持費1,188円 事前体験 9/30(火)13:00 ~ 14:30 体験料 5,236 円



◆第1・3 土曜 15:00 ~ 16:30

Re シニアから始める! 曲まで幅広いジャンルの韓 ピアノ名曲レッスン

はちぶおんぷピアノ教室主宰 井上 綾

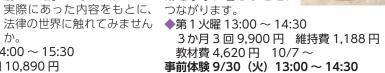
音楽や歌が好きな仲間 と一緒にみんなで声を出 して歌ってみませんか? 基本の発声から、日本の



3か月6回21,780円

# www はじめての茶道

を使って、自宅でもお点 前ができるように指導し ます。茶道を通じての学



## № 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

◆第 2・4 木曜 14:45 ~ 16:15 🦠

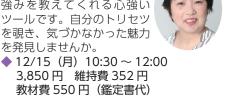
3か月6回21,120円 維持費 2,112 円 10/9~ Re 基礎英語 (個人 40 分)

よみうりカルチャー講師 吉村 まり 英会話の基礎を学ぶ講座で す。一人ひとりのペースの合 わせて丁寧に指導します。 ◆第1・3火曜

### 11:20 ~ 13:40 3か月6回26,400円 維持費 2,112 円 10/7~ (day) 数秘術であなたの誇れる

才能をみつけよう!

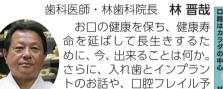
たまゆら開運師 平田 純子 数秘術は自分の武器となる 強みを教えてくれる心強い ツールです。自分のトリセツ を覗き、気づかなかった魅力 を発見しませんか。







キャンペーン 回然回 の詳細は こちらから⇒ 回常場



をお届けします。 ◆ 9/28 (⊟) 13:00 ~ 14:30







🍑 脳トレを兼ねて、楽し く学べる教室です。自

# も期待できます。





# 4,125円 (会員 3,575円) 維持費 352円

タロットカードの絵柄や象 意を読み取り、問題点と人生 の決断を理解しよう。 ◆第1金曜12:00~13:20 ▮

# 維持費 1,760 円 10/3~







マスを! ◆12/17 (水) 13:00 ~ 14:30

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

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。

◆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。

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。

あなたの本当の運命 エネアス数占術 占い師 **ジュノー・ヨーコ** エネアス数占術、英国式手 相術、タロットカードの三種

で総合的に鑑定します。 ◆エネアス数占術 グループセミナー **◆** 10/25 (±) 10:30 ~ 11:10

3,080 円 維持費 352 円

◆個別鑑定(一人 40 分) 3,850 円 維持費 352 円



