

**風景画** 東京藝術大学大学院修了 現代美術家 小林 明

初心者から経験者までを対象とし、スケッチなどを元に教室で風景画を描きます。

※第1・3日曜 13:30～15:30 4/6～ 3か月6回19,800円 2,376円

**だれでもアート(臨床美術)** 臨床美術士 松野 登美子

難しい技法にこだわらず、絵を楽しむながら描くことで脳を活性化させ、心をリラックスさせます。

※第4金曜 10:30～12:00 4/25～ 3か月3回10,312円 1,155円

**つけペンイラスト入門** つけペンイラストレーター あんどう ともこ

つけペンで、少女漫画スタイルのお花をあしらったイラストや、メッセージカードを作ります。

※第1・3月曜 15:00～16:30 4/7～ 3か月6回19,800円 2,376円

**～一目刺しの～刺し子のふきん** 刺し子作家 安藤 綾子

パラやリングなどオリジナルのスタイリッシュな図案で美しく丈夫な刺し子のふきんを作ります。

※第4水曜 10:30～12:30 4/23～ 6か月6回22,440円 2,244円

**羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間たち** 英国王立美術家協会名誉会員 atelierKC主宰 佐藤 龍子 atelierKC講師 武田 礼子

羊毛フェルトを手で丸めて特殊な針を刺すことで形を作っていきます。

※第4日曜 14:30～16:45 4/28～ 6か月5回18,700円 1,870円

**ふしぎな花俱樂部** ふしぎな花俱樂部インストラクター 草部 睦子

花の押し方、組立て方、押花ブーケ、風景画等、初歩から上級まで、じっくりと納得の作品作りが学べます。

※第1・3・5日曜 12:45～14:45 4/6～ 第2・4月曜 13:00～15:00 4/14～ 6か月12回37,950円 4,488円

**つまみ細工教室** つまみ細工協会インストラクター 村上 加奈子

伝統の手工芸「つまみ」の技法で四季を彩る花をアブセザリーなどに仕上げます。

※第1土曜 10:15～12:15 4/5～ 6か月6回 23,100円 2,244円

**シースルー・クレイ・フラワー(初級)** ジュンコ・フローラ・スクール本部特別兼任幹事 南木 久子

真っ白な粘土に絵の具を練り込み、本物のお花のようなクオリティの高い作品に仕上がります。水やりお手入れ不要。

※第1・3水曜 15:10～17:40 4/2～ 3か月6回 24,750円 2,244円

**「ジャイアンツタウン スタジアム」施設&打撃練習見学講座**

今春に開業する「ジャイアンツタウン スタジアム」の施設やバックヤード、打撃練習なども見学。特別展示の解説やグッズの特典付き。終了後は野球観戦をお楽しみください。

◆4/13(日) 10:50集合 ◆5,500円(チケット代、保険料を含む) ◆会場:ジャイアンツタウン スタジアム(東京・よみうりランド) 申し込み 事業担当(03-3642-4301)

**水彩画教室 B** イラストレーター 武笠 昇

季節の花や野菜を中心にモチーフに従って写生します。透明な色彩と光と、輝きのある水彩画を心おきなく描いてみましょう。

※第1・3木曜 18:30～20:30 4/3～ 3か月6回20,592円 2,376円

**月1回大人の絵の手紙** はがき絵作家・書と絵の会紅会主宰 佐藤 紅輪

絵を描きたいけれど描けない、文字を入れたけれど上手に書けない人たちのための教室です。送る相手の姿を思い浮かべながら、一言添えて絵を描いてみましょう。

※第3土曜 13:00～15:00 4/19～ 6か月6回21,450円 2,376円

**日曜着つけ教室(初級)** NPO法人尚美流全日本和装協会東京中央支部支部長 戸村 房子

あなたの個性を最大限生かして着るための心と技を伝授。ゆかたから始めます。

※第1・3・5日曜 10:30～12:30 4/6～ 6か月12回38,280円 4,488円

**顔トレーニングで輝く笑顔をつくろう** 顔トレーニングインストラクター 長山 明美

顔の内側にある表情筋を鍛え、健康的で引き締まった若々しい顔を作るエクササイズです。

※第3水曜 10:30～12:00 4/17～ 6か月6回24,750円 2,244円

**キャンドルカービング** 日本カービング普及協会認定校 アトリエBe Free主宰 横山 知枝

アロマキャンドルにおしゃれで可愛い、簡単なデザインを彫刻します。カービングが初めての方を対象にナイフの持ち方から教えます。

※第2火曜 10:15～12:15 4/8～ 3か月3回10,560円 1,155円

**カラーを楽しむカルトナージュ** アトリエKスタイル主宰 吉田 恵子

厚紙を組み立てて布や紙を貼りインテリア小物を作ります。飾りながら使うことができる実用性も魅力。

※第3水曜 13:00～16:00 4/30～(4月の第5水曜) 6か月6回21,780円 2,310円

**クラフトバンドでかご・バッグ・小物作り** クラフトバンドエコロジ協会認定講師 本多 由美

クラフトバンドという国産の再生紙からできた素材で編む手芸です。カラーも豊富で好みの形や大きさに作ることで、軽くてとても丈夫です。

※第4金曜 10:30～12:30 4/25～ 6か月6回20,460円 2,310円

**石猫** イラストレーター 阿曾沼 一司

道端や河原に落ちていただの石を、今にも鳴き出しそうな猫にしてみませんか。

※第3火曜 13:00～15:00 4/15～ 6か月6回20,460円 2,310円

**伝統袋物** 大野一郎 袋物の会 小林 優子

古布を使い、楽しく好きな袋物を作ります。

※第4月曜 15:30～17:30 4/28～ 6か月6回22,275円 2,244円

**友禅染め** 工房 彩墨堂 込宮 采雨

小布から、ゆっくりと友禅技法を習得し、白生地好きな色、模染めて、オリジナル作品を作ります。

※第2・4木曜 14:00～16:30 4/10～ 3か月3回31,680円 2,508円

**久家道子のブチボアン刺繍** ブチボアン刺繍指導者 福田 ゆみ子

1cm角に200目前後のステッチを施すブチボアンを、初心者の方にも分かり易く指導します。

※第2金曜 13:00～15:00 4/11～ 6か月6回23,760円 2,244円

**癒やしの池坊** 日本いけばな芸術協会特別会員 寺門 聖月

基本を守りつつ現代の感性に相応しいいけばなを指導します。初心者は季節の身近な素材で基本から学びます。

※第1・3水曜 10:30～12:30 4/2～ 3か月6回18,480円 2,310円

**四季の茶花と茶趣の花** 茶花研究家 岩田 京珠

茶花の入れ方を茶道の歴史や理論からわかりやすく解説します。約1時間の講義の後、実技を行います。

※第2火曜 14:30～16:30 4/8～ 6か月6回28,875円 2,310円

**フラワー装飾技能士3級&NFD3級W資格取得コース** Flower Salon Miki Art School 講師

初心者でもより効率的に2つのフラワーアレンジメント資格の取得を目指すことができます。

※第2・4金曜 13:00～16:00 4/11～ 全19回62,700円 7,315円

**ドイツ&パリスタイルフローラルデザイン** flowerdesign angelique主宰 高野 容子

SNSでも人気の講師によるフラワーレッスン。「上品な可愛らしさ」を追求したアレンジメントを提案します。

※第2・4土曜 10:30～16:00 4/18～ 6か月6回19,800円 2,310円

**季節を彩るドライ&プリザーブドフラワー** 美らフラワー 島田 詠美子

四季折々のドライフラワーやプリザーブドフラワーを豊富に使ったボリューム感のいいリースやアレンジを楽しめます。

※第1水曜 13:00～15:00 4/2～ 3か月3回9,570円 1,155円

**麻雀教室** 日本健康麻将協会認定レッスンプロ 石原 秀晃

マージャンは年齢に関係なく楽しめる健康的な知的ゲームです。初歩から指導します。

※第1・3・5日曜 10:10～12:10 4/6～ 3か月7回23,100円 2,695円

**デジタル一眼レフ写真講座「フォトメソッド」** 日本写真協会正会員・フォトマスター検定エキスパート 岡野 清人

上達の方程式「メソッド」の概念で基本の基本を学ぶうちに自然と良い写真撮り方が身につきます。

※第2・4水曜 10:30～12:30 4/9～ 6か月12回38,280円 4,620円

**東日本アイシングクッキー協会代表・シュガーアーティスト 田中 弥生**

気軽にふわふわのグルテンフリーのクッキーのレッスンに、あんぷらーをトッピングします。

※第4月曜 13:00～15:00 4/28～ 3か月3回10,560円 1,221円

**楽しいアイシングクッキー** アイシングクリームを使ってクッキーに絵を描いたり、様々なアイテムで華やかにデコレーションします。

※第4木曜 13:30～15:30 4/24～ 3か月3回10,560円 1,221円

**可愛いスイーツ時間** 和菓子、洋菓子にとらわれず、とにかく可愛い！美味しいスイーツを教える講座です。

※第4木曜 10:30～12:30 4/24～ 3か月3回10,560円 1,221円

**～スリランカ紅茶で癒しのひと時を～セイロンティーの魅力と楽しみ方** N'sティーカンパニー 野澤 三千代

セイロンティーの特徴を産地ごとにテイスティングしながら学びます。紅茶に合うお菓子を共にティータイムを楽しみましょう。

※第1水曜 13:00～14:30 4/2～ 6か月6回23,100円 2,442円

**みんなでレッスン! 憧れのピアノ** はちぶおんぴアノ教室主宰 井上 綾

少人数制のグループレッスンで学ぶピアノ。励ましたり励まされたりしながら楽しいレッスンです。

※第1・3火曜 17:00～18:30 4/1～ 3か月6回18,975円 2,376円

**初心者対象 ゼロから始めるウクレレ教室** ハワイアンミュージシャン レオ・マダ

小さくて可愛いウクレレ。シンプルですが奥が深いので、生涯の趣味として楽しめます。

※第1・3火曜 11:00～12:30(AMクラス) 13:00～14:30(PMクラス) 4/1～ 3か月6回21,120円 2,310円

**女性専科 たくさん歌って健康に!** 声楽家 元劇団四季 嶋村 純子

座ってできるストレッチ、口と舌の動きを促すトレーニング、健康でいきいきと表現力豊かに歌えるような様々なジャンルの曲にチャレンジします。心身ともにリフレッシュ!

※第2・4水曜 10:30～12:00 4/9～ 3か月6回25,080円 2,376円

**楽しく効率的に歌いましょう 体幹・健康ヴォイストレーニング** ギャルツブルク大聖堂専属歌手 聖グレゴリオの家音楽音楽研究指導者 小川 素子

在欧30年の経験と実績による、体幹を鍛える目からウロコの確かな発声・呼吸法です。男性も大歓迎!

※第2・4土曜 13:10～14:30 4/12～ 3か月6回22,440円 2,376円

**ゴスペル超入門** ゴスペルディレクター Nico

歌うことの楽しさ、仲間とのハーモニーを作り出す喜びを味わいませんか。歌の経験有無・年齢は関係なし!

※第2・4日曜 10:15～11:30 4/13～ 3か月6回19,800円 2,376円

**四季の鎌倉自然散策** アーバン・ナチュラリスト協会主宰 森林インストラクター 吉田 夏生

自然豊かな古都鎌倉をめぐる、四季を彩る野草や樹木、花や野鳥などを楽しく解説します。

※各日曜ともに月1回 第1週(水・金・土) 10:30～13:00 4/3～ 6か月5回各18,480円 1,100円 保険料各500円

**歩こう「神奈川の魅力」** 登山ガイド・ライター 西野 淑子(第3週) ガイド 今泉 順子(第4週)

「ゆる山歩き」で、のんびり自然と、神奈川県を味わいましょう。

※第3水曜 10:30～14:30 4/17～ 第4木曜 10:30～14:30 4/24～ 6か月5回19,800円 1,100円 保険料500円

**野鳥を知り、自然を知る** 日本野鳥の会 参与 安西 英明

鳥たちのドラマについて、皆さまのご希望やご質問に対応しながら解説します。野鳥の見つけ方、聞き分け方は勿論、初心者からベテランまで楽しめる季節に応じた見どころ、聞きどころを紹介します。

※第2金曜 13:30～15:00 4/11～ 6か月6回21,450円 2,310円

**「New」やり直そう! 基礎英会話(入門)** ロバート出身 リー フォーラー

もう一度基礎から学んでみたいと思っている方、ゆっくりと会話のセンスを磨きます。

※金曜 13:00～14:30 4/4～ 3か月12回41,184円 4,488円

**「New」原書で読む 小泉八雲** 東京大学大学院修了(修士) 柿原 妙子

日本を愛した作家、小泉八雲の「怪談」から、短い物語を英語で読んでみましょう。

※第2・4火曜 13:00～14:30 4/9～ 3か月6回23,100円 2,244円

**はじめての台湾中国語(入門)** 台北大学卒 張 文馨

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学びます。

※第2・4火曜 12:15～13:45 4/10～ 3か月6回20,592円 2,244円

**日曜午後、英語にチャレンジ(初級)** 通訳案内士(京大英文科) 長辻 裕子

簡単な英語をこのようにあやつれば楽しいですね。気楽に未知の世界をのぞいてみましょう。

※第2・4日曜 12:00～13:30 4/13～ 6か月12回41,184円 4,488円

**誤えん防止 ボイスサイズ® 入門編** ボイスサイズ®講師 川原 光貴 村治 亜斗夢ほか

喉トレ、肺トレを組み合わせた新しい発声エクササイズです。

※第2・4月曜 11:30～12:30 4/14～ 3か月6回 19,800円 2,310円 ※事前体験 3/17(月) 11:30～12:10 550円

**琉球古武術** 琉球古武術保存振興会 指導員 鈴木 江実子

琉球棒術の初心者教室です。老若男女可。伝統技の基本習得と健康づくりを目指します。

※第2・4日曜 13:00～14:30 4/13～ 3か月6回19,800円 2,310円

**シニアのチェア&フロア 体づくりエクササイズ** 健康づくりAI 主宰 田村 親子 健康づくりAI所属 鈴木 美子

椅子に座って行うので腰や膝を痛めている方でも安心して始められます。楽しみながら健康になります。

※月曜 10:30～11:50 4/7～ 3か月13回42,757円 5,005円

**アイアンガーヨガ** B.K.S.アイアンガー公認指導員 須永 秀子

インドの伝統的なヨガである、アシュタンガヨガに科学的手法を取り入れたヨガです。

※第2・4土曜 13:00～14:30 4/1～ 第2・4木曜 13:30～15:00 4/3～ 3か月12回39,600円 4,620円

**無理なくできるインドのヨガ ～深い呼吸とよい姿勢～** フルヤアカデミー講師 全米ヨガアライアンス指導者 友成 ヨーガ学院指導塾認定指導員 青木 陽佳

インドの伝統に基づきながら日本のらしに合わせた、老若男女どなたにでもできるヨガです。

※第1・3金曜 15:00～16:15 4/4～ 3か月6回19,140円 2,310円

**篆書・隸書入門** 読売書法会理事・審査員 茂竹 青弥

元号「令和」の揮毫や国民栄誉賞の賞状作成等を担当していた書道家が篆書・隸書の基礎をお教えます。

※第1・3月曜 13:00～14:30 4/7～ 3か月6回19,800円 2,376円

**こどもの表現力を伸ばす作文教室** 詩人 野木 京子

読書嫌いでも作文が不得手でも大丈夫。書くことがどんどん好きになり、大きな自信が付きまします。対象:小学2年～。

※第4日曜 10:30～12:00 4/27～ 6か月6回18,216円 2,244円

**親子の合気道教室 子ども合気道教室** 心身統一合気道会指導員 栢木 健太郎

お子様と親子でご参加いただける教室です。護身に最適。姿勢や礼、挨拶なども一緒に学びます。※対象:親子クラス4歳～。子どもクラス5歳～。

※日曜 15:00～16:00 4/6～ 3か月11回(親子)40,898円(子ども)30,613円 4,235円

**「New」ゆっくり学ぶ韓国語(超入門)** よみうりカルチャー講師 文 西男

初めての方を対象に文字の書き方や発音から学びます。やさしい日常会話を話せるようになります。

※第2・4水曜 15:00～16:30 4/9～ 3か月6回20,592円 2,244円

**「New」ベトナム語(入門)** よみうりカルチャー講師 チャン ホアン トイ リン

あいさつや自己紹介、ショッピングなどの会話表現、ベトナム文化も交えながら学びます。

※第2・4土曜 10:30～12:00 4/12～ 3か月6回20,592円 2,244円

**ゆっくり悠々中国語(初中級)** よみうりカルチャー講師 楊 敏

初級以上の経験者を対象に、中国語の発音や文法の基礎をしっかりと固めながら進めます。

※第2・4日曜 15:00～16:30 4/13～ 3か月6回20,592円 2,244円

**楽しくもう韓国語(中級)** よみうりカルチャー講師 慶 順進

経験者クラスで、読める、書ける、話せるを目指しています。生活習慣や文化なども学びます。

※第1・3金曜 14:30～16:00 4/4～ 3か月6回23,760円 2,244円

**キレイを磨くベリーダンス** studioDARYA主宰 志摩 仁美

煌びやかな衣装と妖艶な舞いは、女性の美しさを最大限に見せるダンスです。初心者向けのクラスです。

※第1・3・5月曜 19:00～20:15 4/7～ 3か月6回19,140円 1,980円

**社交ダンスでコミュニケーション** 社交ダンス教室講師 蛭田 康平

ダンスは難しいステップではなく思いやりです。自由な服装で曲に合わせて体を動かしましょう。

※第2・4火曜 10:20～11:50 4/8～ 3か月6回19,800円 2,310円

**やさしいジャズダンス** 21st ジャズダンスシアター主宰 鳴上 順

エクササイズで美しい身体づくりをしながら、色々なジャンルの曲に合わせて踊ります。

※火曜 10:30～12:00 4/1～ 3か月12回40,920円 4,620円

**腰掛タップダンス** 腰掛タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団員 花純 風香

椅子に腰掛けたままで行うので、転倒の心配もなく、フレイル(虚弱)予防、認知症予防に効果的です。

※第2・4月曜 Aクラス 13:20～14:20 Bクラス 14:30～15:30 4/14～ 3か月6回20,625円 2,310円

**魅惑のアルゼンチンタンゴ** アルゼンチンタンゴダンサー ディエゴ

本場アルゼンチンタンゴダンサーの、初級者から上級者までの分かりやすいレッスンです。

※木曜 10:15～11:45 4/3～ 3か月13回42,900円 5,005円

**「New」わかりやすい株式投資(入門)** マーケットストラジスト 田口 れん太

株式投資の基本をネット証券での注文の出し方からやさしく、分かりやすく説明します。

※第2金曜 10:30～12:00 4/11～ 3か月3回9,900円 1,155円

**「New」基礎から学ぶ株式投資と経済** 株式・為替の実践型投資スクール経営 川田 英利

初心者を対象に株式投資の基本やNISAや投資信託、個人年金運用についても学びます。

※第2・4木曜 16:00～17:30 4/10～ 3か月6回19,800円 2,310円

**「New」始めてみよう 基本の終活** 終活カウンセラー協会認定講師 藤野 京子

相続・片付け・エンディングノート等、終活の実践を明るく具体的に伝えていきます。

※第4木曜 10:30～12:00 4/24～ 3か月3回9,900円 1,155円

**「New」認知症予防音楽ケア体操 指導員資格認定講座** キャリア開発センター認定講師・音楽療法士 三田 英理香

実技中心で「楽しみながら」学べ、修了後は資格を取得できます。3ヶ月完結講座。

※第2・4日曜 14:00～17:00 4/13～ 3か月6回56,100円 2,244円 ※無料説明会3月23日(日) 12:30～13:45

**「New」認知症予防支援相談士 資格取得講座** キャリア開発センター認定講師 塚本 寿美雄

認知症と予防に関する専門知識を習得し、介護施設や地域社会で活躍したい方や家族や本人の予防手段としても生かされます。

※第2・4日曜 10:30～12:30 4/13～ 3か月6回46,200円 2,244円 ※無料説明会3月23日(日) 10:30～11:30

**カウンセラー養成講座 基礎** 全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー 黒田 有三代(水) 永野 順子(土)

不登校、育児、介護、家族、職場の対人関係など様々な訴えを聴き、寄り添い、長き相談相手となるようカウンセリングの実践を習得する講座です。

※第2・4水曜 10:10～12:10 4/9～ 第2・4土曜 12:40～14:40 4/12～ 6か月11回36,300円 4,114円 ※無料説明会 3/26(水) 13:00～14:00 3/8(土) 15:00～16:00

**事業企画・大手町スクール** お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301

**国立劇場 プログラム付き 5月文楽公演「芦屋道満大内鑑」**

人気の「義経」の次子、別れの段」ほかが鑑賞できる一部をプログラム付きの大変お得なプランで観劇いただけます。

◆5/25(日) 11:00開演 ◆9,500円(会員9,000円) 1等席 ◆会場:アター1010(足立区文化芸術劇場) (足立区・北千住)

**舞台「ハリー・ポッターと呪いの子」** 舞台だからこその体験で新しい「ハリー・ポッター」魔法の世界の前で、次から次へと飛び出し、誰もが楽しめる。魔法のワンダー・エンタテインメント。観劇を超えた体験があなたをお迎えします。

◆4/29(火・祝) 5/14(水) 各日 12:15開演 ◆15,500円(会員15,000円) Sプラス席 ◆会場:TBS赤坂ACTシアター(港区・赤坂)

**「永遠の少女」田村セツコ流 おちめ生活 パート2** イラストレーター 田村セツコ

おちめ生活の続編。美しい少女の絵で世の子たちの心をくすぐる田村セツコが、新たな物語を創作することの面白さを伝えていきます。

◆4/26(土) 13:00～14:30 ◆4,070円(会員3,520円) オンライン2,750円 ともに1週間のアーカイブ配信付き 各維持費220円

**13世紀モンゴル・インバクトと「ロマンス」の夢**

13世紀のモンゴルの襲来を巡って、各国で様々な逸話が生まれてきた。その逸話でも、いずれもモンゴルのインバクトの時代を舞台とした。小説「斜陽」の著者である井上ひさしと、漫画「鉄血騎兵」の作者のジャドール・ガリウの作者のトマス・ブーファンが、歴史を軸に、その時代の物語に着想を得て、新たな物語を創作することの面白さを伝えていきます。

◆4/26(土) 13:00～14:30 ◆4,070円(会員3,520円) オンライン2,750円 ともに1週間のアーカイブ配信付き 各維持費220円

**絵画で読み解く科学の歴史 レンブラント編** 美術史・科学史研究家 松本佳子

レンブラント(テュルプ)博士の解剖学講義を取り上げ、そこに描かれたものから、それに関わる科学の発展の歴史を解き明かす。絵画の秘密や解剖学の歴史に迫ります。

◆6/28(土) 13:30～14:30 ◆3,850円 維持費220円

**ネット怪談を民俗学する** 鹿島義典大学非常勤講師 鹿田 隆平

「さきさき訳」くなくねなどあやふやでとらえどころのないインターネット上の怪談はどのようなところに怖さや魅力があるのか民俗学の方法を事例を使い説明します。

◆5/17(土) 14:00～15:30 ◆3,850円(会員3,300円) オンライン2,750円 ともに1週間のアーカイブ配信付き 各維持費220円

**メディア統制に反骨精神で挑んだ男たち 高屋重三郎と寛政の出版統制** 江戸文化研究家 櫻庭由紀子

江戸のメディア王・高屋重三郎を襲った寛政の改革による出版統制。重三郎がいかにしてこの危機を乗り切ったのか? 得意の風刺も派手な演出も笑いまじり止された江戸のクリエイターたちが、庶民のエンタメを守る奮闘ぶりを紹介します。

◆5/17(土) 14:00～15:30 ◆3,850円(会員3,300円) オンライン2,750円 ともに1週間のアーカイブ配信付き 各維持費220円

**第7回 日本語力をスキルアップ ～校間オンライン講座** 読売新聞東京本社 元総務部長 島居実樹

今回はもう一人のゲスト校間を交えて、実際の校間の事例や校間において大切なことと校間について対話形式で解説します。

◆4/20(日) 10:00～11:30 ◆3,850円 ※2週間のアーカイブ配信付き

**よみカル オンライン講座** ONLINE はこちら