

公開講座 要予約 TEL 045-465-2010

会員でない方もご受講いただけます

※会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

① 般若心経の世界

奈良薬師寺長老
加藤 朝風

天武天皇は、皇后の病氣平癒を願い薬師寺建立を発願、さらに万民の「身心安穩 健康増進」を願われまし。[生老病死]の四苦は、生と老生けるもの避けられない苦みです。般若心経を通して釈迦さまの教えに触れます。

❖ 11/8(日)10:30~12:00 3,300円 374円

② 対話で楽しむ「ルーヴル美術館展 ルネサンス」

アートナビゲーター 深津 優希

2026年9月9日(水)から12月13日(日)まで国立新美術館で開催される「ルーヴル美術館展 ルネサンス」の見どころや美術史的時代背景などわかりやすく解説します。

❖ 11/5(木)10:30~12:00 3,850円 396円

③ 認知症とその予防

東邦大学名誉教授 田嶋 美弥子

認知症は、高齢期に5人に1人がなるといわれる脳の病気で。認知機能が低下し、日常生活に支障が出ます。本講座では、その予防のための運動や、脳腸相関を意識した食生活など、脳の活性化に役立つ事柄についてお話しします。

❖ 10/28(水)13:30~15:00 4,400円 484円 教材費110円

④ お好きな一文字を篆刻で

謹慎書道会常任理事 土方 真々

「美」と実用性を併せ持つ篆刻(てんこく)。年賀状にも使える印を作りましょう。

❖ 12/5(土) 15:30~17:30 3,850円 396円 教材費2,200円

⑤ タブレット純の昭和歌謡案内〜純と行く歌紀行〜

歌手 芸人 タブレット純

旅情をかきたてる、秋。名曲には北国、港町、温泉地などを舞台にしたものがたくさんあります。今回はそんな旅の舞台を歌で巡っていただきます。旅のエピソードや各地の思い出話も楽しみます。純さんと共に、歌の旅路に出かけましょう。

❖ 11/29(日)18:00~19:30 4,510円 418円

⑥ 世代を超えて魅了する ムーンウォークに挑戦しよう

パパイア鈴木とおやしダンサーズ メンバー 松元 どんかん

ムーンウォークをプロの指導のもと、クールにかっこよく踊りませんか。ダンス初心者から経験者まで。

❖ 11/29(日)10:30~12:00 3,850円 396円

⑦ 体験してみよう！ はじめての子どもバレエ (3歳〜小学2年生対象)

牧阿佐美レシエ団員 舞姫 麗子 安西 摩美

無理なくバレエに慣れ親しむことを第一に、経験豊かな講師陣がお子様を優しく丁寧にレッスンを進めていきます。

❖ 10/18(日)13:30~15:00 3,080円 396円

⑧ 「#モバ編み」をはじめよう！

ニット作家 marshell(マルシェル)

「モバ編み」は「モパイル」と「編み方」を組み合わせた造語で、隙間時間でどこでも編み物を楽しむライフスタイルのことです。今回はかざ針でコースターを作りま。

❖ 9/26(土)16:00~18:30 4510円 374円 教材費650円(毛糸1玉)

⑨ 和気あいあいと季節のテーブルを囲んで とことんチーズ沼講座

おうちでチーズ「お家いず」 Shoko

クリスマス向けの美味しくて入手にくい希少なチーズを味わいながら楽しみ方を探究します。

❖ 11/29(日)15:00~17:00 3,190円 407円 教材費3,630円

⑩ レア！スイスのワイン、そしてスイスのチーズ！

Salon de C tamagawa 主宰 松井 千尋

ほとんどがスイス国内で消費されているため入手困難なスイスワインと素晴らしい品質のスイスのチーズを味わっていただきます。

❖ 12/5(土)15:00~16:30 4,290円(会員3,740円) 660円 教材費4,950円

⑪ 黒豆味噌を作る

みそムリエ 食品衛生責任者 蔵迫 みどり

ボリフェノールたっぷりの黒豆味噌を手作りしてみませんか。

❖ 10/11(日)13:30~15:00 3,850円(会員3,300円) 407円 教材費3,500円

⑫ チャイを楽しむ会 リキッドチャイを作ろう

調理師 竹迫 由美子

スパイスの効能などを学びながら、秋の季節にぴったりなリキッドチャイを作って試飲します。作ったチャイと、茶葉、スパイスセットのお土産付きです。

❖ 10/14(水) 14:00~15:30 4,070円(会員3,520円) 407円 教材費1,800円

⑬ まわりはもう進めている？ 相続準備講座

人気のファイナンシャルプランナーが教える

相続についての基礎から実践的な対策までをわかりやすく解説します。相続が「争族」にならないよう、今から準備を進めましょう！お菓子のお土産付き。

❖ 11/12(木)15:30~17:30 12/11(金)15:30~17:30 無料(要事前予約)

⑭ 老後にトクするお金の教養講座

人生100年時代を楽しく安心して暮らすために正しい知識を身につけましょう！上手なお金の増やし方、守り方を、お金のプロがやさしく伝授します。お菓子のお土産付き。

❖ 12/10(木)15:30~17:30 無料(要事前予約)

⑮ はじめてでも安心して学べる ドライヘッドスバの技術取得 1DAYヘッドスバ セラピスト養成講座

ソフンヒーリングサロン 代表 松方 久美子

心も体もほぐれるヘッドスバ。楽しく学べるやさしい講座です。当日修了証を発行します。

❖ 10/25(日)13:00~17:00 9,900円 418円 教材費2,750円

⑯ 1日で資格が取れる 整理収納アドバイザー 2級認定講座

整理収納アドバイザー2級認定講師 内藤 加奈子

片付けのコツを学んでお悩みを解決！「変わりたい」「スキルがほしい」方、仕事に役立てたい方にもおすすめです。※高校生以上対象。

❖ 11/28(日)10:30~17:30 17,600円 440円 認定料・テキスト代7,500円

⑰ 「似合う」理由がわかる 似合う色(パーソナルカラー診断) & 骨格診断

J-color認定講師・骨格診断ファッションアナリスト 須藤 恵恵

二つの診断で導き出されたあなただけの情報を活用し、ファッションをより自由に楽しみましょう！

❖ 9/27(日)13:00~16:30 4,290円(会員3,740円) 374円 教材費1500円

⑱ 切らずに作る帯結び

帯工房「道創」代表 塩川 潮子

帯結びにお悩みではありませんか。お手持の帯を切らずに、糸を数か所留めて、お太鼓の形に仕上げます。

❖ 10/23(金)13:00~16:00 6,050円 374円 教材費860円

⑲ ふたり一緒に パーソナルカラー診断

カラーリスト 田中 葉々子

友達、母娘、夫婦でカラー診断を受けてみませんか。お互いの診断を見ることがより明確に違いが分かりパーソナルカラーへの理解が深まります。2人1組の90分のレッスン。

❖ 9/22(火)10:30~17:15 各6,050円(会員各5,500円) 各374円 教材費各600円

⑳ ドラマ「下山メシ」原案者がご案内 下山メシ体験「晩秋の城ヶ島散策と三崎でまぐろ料理」

登山ガイド ライター 西野 淑子

自然散策を楽しみ、現地の名物料理を味わう。深夜ドラマにもなった「下山メシ」を実際に体験します。秋の深まった城ヶ島を散策し、その後は三崎港でお待ちかねのまぐろ料理をいただきます。

❖ 11/16(月)10:00~14:30 ※小雨決行。悪天候時は11/18(水)に順延。 3,960円 220円 食費代2,090円 保険料100円

㉑ 横浜歴史散策と春節の中華街ランタン

ETBツアーガイド 中川 洋子

開港の数日前に突貫工事で開通させたと言われる「横浜道」周辺の史跡散策と、2027年春節のランタンがきらめく横浜中華街を見学します。

❖ 11/25(水)15:00~17:00 3,850円(会員3,300円) 330円 保険料100円 資料代220円 協力:象の鼻テラス

㉒ 近代歌人を読む シリーズ1 与謝野晶子の歌と人生―反戦と情熱の歌人―

塔路歌会選者、現代歌人協会会員 三井 修

「みだれ髪」など有名な与謝野晶子。彼女の人生と歌を通して、現在の私たちが受け止めるべきメッセージを考えていきます。

❖ 11/19(木) 15:10~16:40 3,850円(会員3,300円) 374円

㉓ 寺離れ・墓じまいの時代の終焉

慈光塾(仏教に学ぶ会)主宰 小島 弘之

仏教の視点でこれからの葬儀・法要の在り方について、仏教の死後観も踏まえて解説します。高い戒名料など仏教界の抱える問題点にも触れます。いつか来る「その時」についてどう解釈するか、ぜひこの機会に考えてみませんか。

❖ 10/27(火)10:30~12:00 3,850円(会員3,300円) 374円

㉔ 「一国二制度」下で変遷する香港

コラムニスト 野上 和月

来年は香港の中国返還30年。香港人は政治とどう向き合い、どんな生活の中での生活を生み出しているのか？返還当時から現在までの「一国二制度」下の社会や文化の変遷をみていきます。

❖ 11/29(日)13:00~14:30 3,850円(会員3,300円) 385円

㉕ みなと横浜「3つの謎」を解く

ETBツアーガイド 中川 洋子

豪商「中居屋重兵衛」はなぜ横浜から消えた？「鉄棧橋」/「現大さん橋」から見る米国の戦時と世界一の中華街が出来たのか？横浜中華街を散策しながら探ります。

❖ 10/28(水)10:00~12:00 3,850円(会員3,300円) 330円 保険料100円 資料代220円 協力:象の鼻テラス

㉖ 神戸直送・真珠屋さん直伝 パールネックレス手作り教室

KOBE PEARL COLLECTION代表 所神根 孝二

「神戸の真珠屋さん」が色も形もさまざまな真珠を用意して、オリジナル作品を作ります。

❖ 9/30(水)13:30~16:00 3,850円(会員3,300円) 374円 教材費3000円~

㉗ 奈良の仏教文化と真言密教 一生海生誕1250年記念に寄せて

武蔵野大学講師 有働 智賢

空海が古密教(雑密)に出会い、密教を学ぶ経緯について考えていきます。

❖ 10/17(土)10:30~12:00 3,520円 385円

㉘ 朗読 夏目漱石「夢十夜〜第一夜」

俳優、朗読家 葉野ミツル

夏目漱石の美しい物語「夢十夜〜第一夜」を講師の朗読でお聴きいただいた後、一緒に読む朗読ワークショップです。

❖ 11/2(日)14:30~16:00 3,850円 385円

お問い合わせ お申し込みは TEL 045-465-2010

ジャンル別 全講座一覧

●10月期に開講予定の全講座を掲載しています。10月期の新設講座は★で表示。

●講座名の次の表示は開講曜日と開始時間。
例表示「㉔④月10:30」は「第2・4月曜日 午前10時30分開始」を意味します。

● 体験可能な講座は 〇 で表示しています。1回分の受講料、維持費をお支払いいただければ、体験ができる講座です。定期講座へのお申し込み前に体験してみたい方は、お気軽にどうぞ。日程はお問い合わせください。受講料、維持費のほか別に教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。当日のお申し込みは受け付けられないことがあります。必ずご予約をお願いいたします。

文芸・教養		
楽しく学ぶ短歌の鑑賞と実作	④ 木 13:00	
あなたの言葉で短歌を詠む	④ 木 14:00	
初心者向けの俳句のレッスン	④ 木 13:00	
★初めての俳句一句会いろいろはー	④ 木 15:30	
やさしい俳句入門	④ 土 10:15	
楽しく川柳へ心につもむ五七五〜	④ 土 12:45	
漢詩実作	④ 土 10:20	
漢詩入門	④ 土 13:30	
児童文学創作講座	② 木 12:30	
★松本清張と昭和の原風景	④ 木 13:00	
小説を書く	④ 土 10:15	
小説小説のための文章講座	④ 木 13:30	
エンタ小説 テマとプロット大研究	② 木 13:00	
初めての小説講座	④ 土 10:30	
エッセイ入門	④ 土 12:45	
エッセイ実作教室	④ 土 10:10	
あなたが書くエッセイ	④ 土 13:30	
現代エッセイの上手な文章講座	② 木 15:30	
ディープジョブを映画とあわせて	④ 土 10:30	
古事記の(り)と読む	④ 土 14:15	
「古事記」を読む	④ 土 12:30	
「橘公記」を読む	④ 土 10:30	
源氏物語の名場面(精読)	④ 土 13:00	
源氏物語の女君たち	② 木 10:30	
★古典から読む「陰陽師」	② 木 13:30	
太田治子の「芸術者の魂」	② 木 16:00	
物語素読	④ 土 13:00	
★英国ファンタジー児童文学の世界	④ 土 10:30	
★はじめてのマンガ原作講座	④ 土 13:30	
実践・マンガ原作講座	④ 土 15:30	
鎌倉北条一族の謎と実情	④ 土 13:00	
古文書を読む「芸術者の魂」	② 木 16:45	
古文書を読む	④ 土 18:30	
くすし入門	④ 土 10:30	
★伊藤俊・志保一 福澤の書物と文芸	④ 土 15:00	
近代(現代)の書物と文芸	④ 土 15:00	
イスラームから読み解く世界史	④ 土 10:30	
ためになる「読み入門」	④ 土 10:30	
教養としての仏教	④ 土 13:00	
神様と仏教を学ぶ	④ 土 10:30	
土曜生輝	② 木 16:00	
キリスト教音楽の文化史〜ラブラドと賛美歌〜	④ 土 15:00	
千利休と茶の文化	④ 土 10:30	
おもしろ歌謡鑑賞	② 木 12:30	
来月の歌謡鑑賞 なるほどおもしろ話	④ 土 10:30	
音楽の神髄「ウィーンとその文化」	④ 土 12:45	
★サロバ・ド 最新宇宙を語り合う	④ 土 12:45	
★「オアシス」サロバ 最新宇宙を語り合う	④ 土 12:45	
海からの地政学	② 木 10:30	
心を強くする、仏教の教え	④ 土 15:00	
役に立つ心理学	④ 土 10:30	
朗読教室(本場コース)	④ 土 15:00	
プロの朗読者に学ぶ読み聞かせ・朗読	④ 土 14:00	
横井百合子の楽しい朗読術	④ 土 10:15	
朗読劇のたのしみ	④ 土 13:30	
レベルアップ朗読者養成講座	④ 土 13:30	
朗読ワークショップ	④ 土 13:30	
ドラマワークショップ	④ 土 13:30	
はじめての朗読劇	④ 土 14:00	
心とカラダで楽しむフラッシュ音楽鑑賞	④ 土 10:30	
徹底解説、政治の舞台裏	④ 土 13:00	
ピアノを曲サロバでやさしい解説と演奏〜	④ 土 10:30	

スローペースで英会話(入門)	毎週 木 10:30	
英語で時事トピック(初級)	② 月 11:00	
ドゥービー先生の英会話ゼミックス(初級)	④ 月 10:30	
新着の英会話ゼミックス(初級)	④ 月 10:30	
英会話をもっと楽しく(初級)	毎週 土 10:30	
土曜マツマツマン英会話	④ 土 13:00	
Let's try! English(初級)	④ 土 16:20	
★英会話プラベートレッスン	④ 土 12:10	
旅行英会話(初級)	④ 土 12:30	
ゼロから始めるスペイン語会話(初級)	④ 土 14:10	
日常生活から学ぶ英語(初級)	④ 土 10:30	
中学英語の文法総まとめ(初級)	④ 土 10:30	
★中学英語の文法(入門)	② 木 13:00	
★ Sound&Sense 土曜ビュロー音楽	② 木 14:00	
英語で読む「イギリス」の短編集	② 木 13:00	
フランス語(中級)	④ 土 15:45	
やさしいフランス語(初級)	④ 土 14:00	
金曜夜のやさしいフランス語(入門)	② 木 19:00	
ゼロから始めるスペイン語会話(初級)	④ 土 15:00	
★かんたんに旅行に役立つスペイン語(5回コース)	② 木 10:30	
★スペイン語ゼミックス(5回コース)	② 木 12:50	
やさしいイタリア語(入門)	④ 土 10:30	
イタリア語をたのしむ(中級)	④ 土 10:30	
イタリア語に役立つフレーズ(初級)	④ 土 12:30	
★夜の中国語(ゼロスタート)	② 木 19:00	
もっと好きになる台湾中国語(初級)	② 木 14:30	
もっと好きになる台湾中国語(初級)	② 木 12:45	
中国語講座・プライベートレッスン	② 木 16:05	
台湾語の台湾中国語(初級)	② 木 10:30	
はじめての台湾中国語(入門)	② 木 12:15	
やさしい中国語(入門)	② 木 15:00	
朝鮮語講座(初級A)	④ 土 10:30	
朝鮮語講座(初級B)	④ 土 10:30	
韓国語講座(初級B)	④ 土 10:30	
韓国語を学びましょう(初級A)	④ 土 10:30	
楽しい韓国語(中級)	④ 土 14:30	
おしゃべり韓国語(初級)	④ 土 15:15	
★土曜朝の韓国語(入門)	④ 土 10:30	
★韓国語・超人門(全12回・前半)	④ 土 14:30	
面白くそして役立つタイ語(初級)	④ 土 10:30	
フィリピン語(上級)	毎週 木 19:40	
アラビア語(初級)	④ 土 13:00	

絵画		
★いろいろな美しい絵画教室	① 木 10:30	
金曜洋画鑑賞(水彩、デッサン)	④ 土 13:00	
日本画鑑賞	④ 土 15:20	
★美しい日本画	④ 土 13:00	
金曜日本画	④ 土 13:00	
★日本画の技法で花を描く 3回コース	④ 土 13:00	
スケッチから水彩・日本画へ	② 木 10:10	
日本画・素描(デッサン)	毎週 木 13:00	
絵画入門	④ 土 15:00	
月1回絵画に絵画入門	④ 土 15:00	
水彩画教室	毎週 木 13:30	
土曜 さまにアート	④ 土 15:15	
おしゃべり水彩画	④ 土 10:30	
はじめての水画	② 木 13:30	
鳥獣画鑑賞とデッサン	④ 土 10:30	
水画画	④ 土 16:00	
中国水墨・彩墨画	初級 中級	
墨画とはがき絵	④ 土 12:50	
絵画とはがき絵	④ 土 13:00	
はじめての山水	④ 土 13:00	
はじめての山水	④ 土 13:00	
心とカラダで楽しむフラッシュ音楽鑑賞	④ 土 10:30	
徹底解説、政治の舞台裏	④ 土 13:00	
ピアノを曲サロバでやさしい解説と演奏〜	④ 土 10:30	

水彩画教室	A ④ 土 13:00	
水彩画教室	B ④ 土 13:30	
はじめての水彩画	④ 土 10:10	
水彩画	④ 土 10:20	
水彩画	④ 土 10:30	
月1回の水彩とスケッチ	④ 土 13:00	
水彩スケッチ(土曜)	A ④ 土 13:00	
	B ④ 土 15:30	
「花の水彩画」	④ 土 10:10	
はじめての水彩画	④ 土 10:30	
はじめての透明水彩	② 金 10:30	
はじめての透明水彩	② 金 11:00	
風景水彩教室「花を描く」	④ 土 10:10	
透明水彩	④ 土 13:30	
火曜水彩(隔週)	④ 土 10:30	
毎週 木 10:30		
秘密水彩画	④ 土 10:30	
水彩画	④ 土 13:30	
初歩からの水彩画	④ 土 13:00	
水彩画	④ 土 10:15	
水彩画	④ 土 10:30	
水性の水彩画・水彩画	④ 土 10:30	
写真から描く水彩画・水彩画	④ 土 15:30	
デッサン絵画(2・4水)	② 木 17:45	
デッサン絵画	毎週 木 17:45	
デッサン絵画(1・3木)	④ 土 17:45	
デッサン絵画(2・4水)	④ 土 17:45	
デッサン絵画(1・3木)・高校生	④ 土 17:45	
デッサン絵画(2・4水)・高校生	④ 土 17:45	
デッサンから始める絵画	④ 土 12:30	
手書きPOPにチャレンジ	④ 土 15:00	
鉛筆デッサンから深化	④ 土 12:30	
基礎デッサン	④ 土 13:30	
人物デッサン	④ 土 10:30	
人物デッサン入門	④ 土 10:30	
気楽にイラスト デジタル・手書き	④ 土 10:30	
絵画 100景 めり絵で描く	④ 土 10:30	
めり絵から始める水彩画・水彩画	④ 土 12:15	
横浜郊外スケッチ散歩	④ 土 10:30	
ペンと水彩による横浜日曜スケッチ	④ 土 10:00	
★似顔絵を描いてみよう	④ 土 10:30	
ボタニカルアート(植物画)	④ 土 10:30	
植物画	④ 土 13:30	
はじめてのボタニカルアート	④ 土 10:30	
楽しいボタニカルアート(植物画)	④ 土 10:15	
絵画鑑賞で手紙に楽しむスタンプ	④ 土 15:15	
仏画鑑賞	④ 土 12:30	
月1回大人の絵の手紙	④ 土 13:00	
心の絵手紙	④ 土 15:00	
シンクロナイズはがき	④ 土 14:00	
はじめてのチョークアート	④ 土 10:30	
版画入門	④ 土 15:15	
★いしがひめ de 版画	④ 土 13:00	
美術鑑賞のすすめ	④ 土 10:30	
はじめてのアート(臨床美術)	④ 土 10:30	
現代アート入門	④ 土 13:30	

書道・ペン字
