

楽しいピンポン

生涯スポーツとして全国的に普及しているピンポン(卓球)。心地よい汗をかき、心肺機能を高める楽しい毎日をご一緒に。

「歩く」を鍛える 骨盤調整エクササイズ

骨盤専門スタジオb1 認定インストラクター 曾田 明子 自力調整メソッドで身体を整え、ずつと自分の脚で歩ける身体を作ります。

護身術 イミ・クラヴマガ(土)

イミ・クラヴマガ護身術インストラクター 細谷 祐治 欧米各国の警察や軍隊にも採用されているイスラエル発祥の護身術です。

実践剣術「天然理心流」

天然理心流宗家代表 平井 正人 新選組の中核をなした剣士たちが身につけた剣術「天然理心流」を10代目宗家自ら指導します。

鎌倉・逗子周辺の里山を歩く

湘南山百合の会顧問 北澤 隆 湘南山百合の会会員 宇佐美 瑞江 関守治 三浦半島の里山ののんびり歩きながら、身近な四季を楽しみます。

三浦半島散策と戦争遺跡を訪ねて

東京湾要塞研究会 代表 佐藤 三浦半島周辺の戦争遺跡の散策をエリア毎に訪ね、周辺の自然や歴史もご案内します。

筆遊び・彩書～SAISHO～

読書書法会理事 審査員 筆遊び指導者 尾崎 洋子 文字を絵のように表現する彩書。絵手紙とは違った文字の表現を講師オリジナルデザインで楽しみませんか。

子ども作文教室

詩人 長田 典子 言葉で表現する楽しさを知り味わいましょう。題材の見つけ方、より伝わる書き方などを指導します。

美文文字を書けるようになる! ジュニア硬筆個人レッスン

日本ペン習字研究会常任理事 師範 登丸 永雅 お子様の教育や字の書き方を専門に指導してきた講師が美しい文字を書けるように指導いたします。

金曜草月 子ども教室

草月流師範会理事 徳久 星蘭 草月流はどこでも、何にでも、どんなものでも活かされるフラワーアートです。

ゆったり描く油絵教室

油絵は何度もやり直しができ、じっくり描く方にオススメです。画材の扱い方から多彩な表現まで、あなたの絵作りをサポートします。

じっくり描くデッサン教室

光の方向を手がかりに、意識して形をよく観察。陰影、形態感、質感、重さなど気づきが出てくると面白くなってきます。

健康・空手教室

和道会・東京地区本部 評議員支部長 空手道四段 工藤 一彰 空手の基本稽古である形を中心に、合理的で無理のない動きの習得と身体機能の維持向上を目指します。

中高年から始める いすを使った健康エクササイズ

健康づくりAI主宰 田村 優子 健康づくりAI所属 鈴木 絹子 椅子に座って行うので、体力に自信の無い方や腰や膝が痛い方でも無理なくご参加いただけます。

漢詩入門

全日本漢詩連盟副会長 法政大学講師 後藤 淳一 名作を鑑賞しながら漢詩を講義します。昔の詩人が各題材を巧みに風雅に詠じてきたか読み解きます。

西洋史を読み解く

ベルサイユのばら同好会主宰 安藤 麗 毎期、国や時代を変えて、歴史的な人物や事件を解説します。

楽しく学ぶ短歌の鑑賞と実作

短歌歌会選者、北陸中日新聞選者、現代歌人協会会員 三井 修 初心者から経験者までを対象として鑑賞と実作を通して歌のコツとポイントを学びます。

キリスト教音楽の文化史 ～バラッドと賛美歌～

元青山学院大学兼任講師、声楽家 竹内 哲子 キリスト教音楽をその背景にある風土、歴史、文化と共に多角的に捉えながら解説します。

やさしい俳句入門

「陸野」俳句会主宰、公益社団法人俳人協会評議員 柴林 明弘 俳句の基本、俳句の作り方・鑑賞力と自分らしい俳句の作り方を学びませんか。

児童文学創作講座

児童文学者 ライター 柏原 怜子 書きたい人、とにかく書き始めましょう。子ども時代の思い出からでも、書いてみませんか。

徹底解説、政治の舞台裏

政治ジャーナリスト 元NHK解説委員 城本 勝 政治とカネ、少子化対策、憲法改正...日本政治の「あず」を分かりやすく読み解きます。

気軽にイラスト デジタル・手描き

イラストレーター 小塚 翔子 キャラクターからリアルタッチまで、身近な題材で気軽にイラストを描いてみませんか?

だれでもアート(臨床美術)

臨床美術士 山野 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。

基礎デッサン

女子美術大学卒 富山 恵美子 デッサンは絵画の基本です。絵を描くのが初めての方ももちろん、絵を習ったのにもかかわらず描けないと感じている方のための講座です。

本格書道(基礎編)

書家 木下 真理子 中国と日本の書の伝統を総合的に学びます。書文化の歴史、書的美意識などに触れながら、知識と技術の両面を向上を目指します。

日曜書道

新日本書道 書友会講師 村川 純花 一人一人の希望に合わせて、基礎となる漢字、かな、いろはから指導します。

筆ペンで花言葉のカード

おしゃれ文芸家 さいと ゆめこ 「書でもない、絵でもない」おしゃれな文字で初心者でもすぐに簡単に印象的なカードが作れます。

かな書道

(監修)日展会員 読書書法会理事 内海 裕子 今だからこそ、伝統ある美しいかな書道を。

季節を彩るフラワーリース

美らフラワー 島田 詠美子 アーティフィシャルフラワーやプリザーブドフラワーを折々のリース作りを楽しみます。

池坊 初級

池坊華道常任委員 横里 清秀 「暮らしの花」や「行事の花」を生けてみませんか。人と花の触れ合いを大切に学びます。

いけばな古流松藤会(初級)

古流松藤会本理事 石上 理正 型にとらわれない現代華か江戸中期より伝承されてきた生花様式まで季節の花材で学びます。

いけばな未生流

未生流師範 吉成 真由 シンプルでありながら奥深い美を追求する未生流。伝統的生け花から現代的な生け花まで幅広く学びます。

ドイツ&パリスタイル フローラルデザイン

flowerdesign angelique主宰 高野 裕子 パリのエスプリを感じさせるアレンジやドイツスタイルのアレンジメントを提案します。

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&プリザーブドフラワーで毎月ボリューム感いっぱいのリースやアレンジを楽しみます。

初心者から学べるマージャン特集

麻雀は年齢に関係なく楽しめる知的ゲームです。ルールが分からない方からお気軽にご参加いただけます。

健康マージャン 初心者クラス

マージャンカフェ 主宰 日井 新祐 初心者にはやさしい曲を、中級者にはリコーダーソナタなどのパロッド音楽を指導します。

女性のための麻雀教室

日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子 日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子 日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子

盆踊りのプロが教える 健康に楽しく踊る盆踊り(初心者)

日本民謡協会 教授・公認民謡アドバイザー 日本民謡風流流 家元師範 鳳蝶 美成 馴染みのある民謡をはじめ、昭和歌謡、J-POPなどを踊りながら身体を動かしてみませんか。

尺八教室 個人レッスン

琴古流尺八奏者 小濱 明人 流派・ジャンルにこだわらず、吹いてみたい曲を個人のレベルに応じてレッスンを進めていきます。

長唄・三味線 個人レッスン

長唄東会同人 東京芸大邦楽科卒 東音 長沼 雅子 初めの方も経験ある方も、唄と三味線を楽しくお稽古します。

雅楽・龍笛を吹く

雅楽演奏家 伊崎 善之 雅楽の龍笛で演奏される曲を順次お稽古しながら、雅楽に対する理解を深めていきます。

北嶋マミの愛LOVEボーカルレッスン

宝塚歌劇団月組出身 北嶋 マミ 宝塚時代から培ってきた喉に無理のない自然な呼吸発声法を使い、魅力的な声を出す方法をお伝えします。

個人レッスン 初心者のためのマンドリン

日本マンドリン連盟会員 森 真理 可憐な音色が魅力のマンドリン。楽器の構え方、楽譜の読み方など基礎からスタートします。

アンデスの笛ケーナを吹く

プロ・ケーナ奏者 長岡 竜介 アンデスに伝わる数々の素晴らしいロピデーを中心に練習します。

明るく楽しくたお

メンソバ/歌手 東京二期会会員 下野 理恵 大きな声を出してストレスを解消しましょう。ステキな曲をたくさんご紹介いたします。

美しく歌う歌曲

二期会会員 ソプラノ 山本 ひで子 イタリア歌曲をベルカント(発声)で原語(イタリア語)で歌いましょう。ぜひ挑戦してみよう!

個人レッスン やさしいジャズピアノ

ピアニスト 大野 重人 レベルにあったアレンジのスタンダード曲を使って指導します。経験のない方は、コードネームの読み方からスタート。

個人レッスン リコーダーとともに

リコーダー演奏家 日比 健治郎 初心者にはやさしい曲を、中級者にはリコーダーソナタなどのパロッド音楽を指導します。

楽しく学べる競馬ビギナー講座

競馬芸人 競馬ユチューバー メイケビユー やまだ 初心者を対象に教室での座学で競馬の基礎から楽しみ方を学びます。

カメラ女子力を磨く

フォトグラファー 飯沼 考規 カメラ女子ならではの感性を磨いて、周りの方と一味違う写真を撮れるようになりましょう。

社交ダンスで コミュニケーション

助川ダンス教室講師 山本 菜緒 共に踊ることを通じ、安心して集い、つながる場所です。自由な服装で音楽に合わせて体を動かしましょう。

名倉加代子のジャズダンス(火・入門)

名倉ジャズダンススタジオ インストラクター 岩崎 多喜子 全身でリズムを楽しみながら、ジャズダンスの基本の身のこなし、ステップを一人一人のレベルに合わせて学んでいきます。

美姿勢を目指す! ペリダンスエクササイズ

小松アロハリア舞踊院認定 プロペリダンサー Mana ペリダンスの動きは全身を使います。踊りながらインナーマッスルが鍛えられるため、体作り、美姿勢へとつながります。

お勤め帰りにフラダンス

J Hula Studioインストラクター 不二子 ケハワロニ 横浜港の夜景を背に心癒されるハワイアンミュージックに合わせて踊ると、体も心もリフレッシュしましょう。

K-POPダンス

ダンサー コレオグラファー SHIMA ダンスの基礎を学びながら、1曲の完成を目指します。踊りやすくてかわいらしいダンスで、楽しく練習しましょう。

はじめてのバレエダンス

東京アナウンス学院講師 若木 香里 バレエのソレドを取り入れた講師独自のダンスレッスンです。綺麗な曲に合わせて、ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。

「横浜ビー・コルセアーズ」チアリーディングスクール リトルクラス

B-ROSE Mayuka プロバスケットボールチーム「ビー・コル」を応援するオフィシャルチアリーディングスクールです。対象：3歳から小学1年生まで

New スローペースで英会話(入門)

オーストラリア人 アントヴァレヌ 講師の発音、アクセントをよく聞いて、知っている単語を使いながらレベルアップを目指します。

New 会話のための基本英文法(3か月完了コース)

中央大学文学部英文科卒 後藤 英子 もう一度中学英語の文法をやり直すことで、英語表現を自信を持って使えるようになります。

日曜午後、英語にチャレンジ(初中級)

通訳案内士(京大英文科卒) 長辻 裕子 簡単な英語をにこやか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。

女性のための麻雀教室

日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子 日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子 日本健康麻雀協会認定講師 森 美貴子

古文書を読む「入門編」

元国士館大学講師 元早稲田大学講師 泉 正人 <く>字を読みましよう。江戸時代の古文書を輪読して、江戸時代を探っていきましょう。

New 認知症予防音楽ケア体操 指導員資格認定講座

音楽ケア体操指導員認定講師 音楽療法士 三田 英理香 実技中心で楽しみながら学んで、修了後には資格を取得できます。

New 認知症予防支援 相談士資格取得講座

認知症予防支援相談士認定講師 介護老人保健施設協議会 塚本 寿美枝 認知症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、家族や本人の予防手段としても生かれます。

New 終活のすすめ方 ～いつから、何から始める?～

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、終活の実際を明るく具体的に伝えていきます。

賞状書士養成講座(養成)

日本筆耕技能協会認定講師 東山 真記子 筆流技術は書きやすく、仕上がりが最高に美しいのが特徴。短期間に習得できます。

身近に生かせる カウンセリング講座 基礎

日本カウンセリング研究会本部講師 全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー 黒田 三代(水) 永野 順子(土)

New シニアパソコン 初心者

シニアパソコンカレッジ専任講師 安田 直美 マウス操作から今話題の最新AIまで、ゆっくり楽しみながら学びましょう。

はじめての手話

手話指導者 全国手話検定1級 世本 直子 まずは手話の楽しさを紹介して頂き3か月で簡単な自己紹介が出来るように指導します。

New 原書で読む～イギリスの短編集

ロンドン大学ゴールドスミスカレッジ大学院 修士課程(MA)修了 フトソノ 環 イギリス文学ならではのシニカルなブラックユーモア、そしてキレイな結末。珠玉の物語を原文で堪能しましょう。

New ゆっくり悠々中国語(ゼロスタート)

よみうりカルチャー講師 楊 敏 中国語をはじめて学ぶ人の講座です。発音やアクセント、読み方をゆっくり繰り返し学びます。

身につく韓国語(入門)

よみうりカルチャー講師 慶 順直 難しいような韓国語文字もその規則を学ぶことで「なるほど」と楽しくなります。

事業企画・大手町スクール

公演プロデューサーによる事前レクチャー付き ミュージカル「メリー・ポピンズ」魔法があふれる舞台セット、有名音楽曲、圧巻のダンス、夢と感動に満ちた最高のエンターテインメントが待望の再再演です!

国立劇場 プログラム付き 5月文楽公演「二人禿」、通し狂言「生写朝顔話」

「歌舞伎俳優による文楽を交えた解説」と「名作の鑑賞」で構成されています。プログラム、鑑賞のしおり付きで、初めてご鑑覧の方にもお薦めです。

演芸とははじめ

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 公和さんが主宰する演芸の世界、当代表の実力者をご紹介します。

皇居三の丸尚蔵館 連続講座

皇居三の丸尚蔵館に収蔵されている、皇室ゆかりの品々をご紹介します。連続講座(全18回)の第2期(第7～12回)です。

若木未生が綴る世界と、コバルト文庫のもたらしたの

ベングスト・ハートとハイスクール・オラバスター 英訳コミックは今年で創刊50周年。作家の若木未生さんをお迎えし、トークイベントを開催します。