2025年 春号

culture school 講座ご案内

春のキャンペーン

体験当日の受講お申込で

商品券プレゼント！

（一部講座除く）

3/31(月)までのお申込 ‥‥1,000円券
4/15(火)までのお申込‥‥ 500円券

※体験・説明会は事前にご予約ください

NEW 植物の絵を描こう
デッサンから額装まで

季節の植物をデッサンし透明水彩で彩色します。完成させて額装すればインテリアやプレゼントにも。

◆第2・4(木) 13:00～15:00
◆受講料／5,280円
◆講師／川上 千尋

無料体験 3/27・4/10(木) 教材費550円

NEW はじめての鉛筆画
モノクロの世界を楽しむ

静物や花・お気に入りの風景、ご家族やお好きなアイドル写真等楽しく描きましょう♪

◆第2・4(木) 13:00～15:00
◆受講料／5,280円
◆講師／川上 千尋

無料体験 3/27・4/10(木) 教材費550円

NEW 油絵・水彩・アクリル・パステル
自由な画材で基礎から学ぶ

それぞれの用具と画材の使い方、見方や描き方を一からわかりやすく丁寧に指導していきます。

◆第1・3(金) 10:30～12:30
◆受講料／5,940円
◆教材費／660円
◆講師／澤田 嘉郎

体験会 4/4・4/18(金) 体験費各550円 教材費各330円

NEW かわいいミニチュアフード(全12回)
全12回修了で資格取得も可

日本ミニチュアフード協会の認定レッスンです。趣味で楽しみたい方も、資格を取得したい方も、ご一緒に!粘土の扱いや形成などの基礎～応用を学びます。

◆第4(木) 10:30～12:00
◆受講料／17,820円(6回分)
◆教材費／16,500円(6回分)
初回教材費／7,700円
◆講師／けいこ

無料体験会 3/27(木) 教材費1,650円

NEW 美声・美マナー
（女性限定）新しい自身に出会う

声が小さい・滑舌が悪い等、話し方の悩みは人それぞれ。ボイストレーニングを基礎から学び、悩みを克服しましょう。洗練された声と話し方、立居振る舞いを身につけて、貴方の魅力を引き出します。

◆第1・3(土)13:00～14:30
◆受講料／5,940円
◆教材費／330円
◆講師／黒尾 めぐみ

スタート 4/5(土)

NEW 木のテーブルウエア(全3回)
暮らしを彩る

木についての知識と道具の使い方を学び、木のコースター、スプーンや小物入れ等を製作します。永く使うためのメンテナンスワックスも作ります。

◆5/15・6/19・7/17(木) 10:30～12:30
◆受講料／14,520円(全3回)
◆教材費別途
◆講師／コタニ サツキ

無料体験 4/17(木) 教材費1,100円

NEW リボンクラフト講座
季節を彩るフランスリボン

色彩の美しいフランスリボンにハーブやアロマオイルの香りをプラスした材料で、サシェ、小箱、バッグチャーム、壁掛けリースなど生活で使える小物を作ります。

◆第4(水) 10:00～12:30
◆受講料／2,970円
◆教材費別途
◆講師／村上 千昭

体験会 3/26(水) ハート型のサシェ(壁掛け) 体験費1,100円 教材費2,530円

NEW リボンとカルトナージュ

伝統的なカルトナージュの技法を使い、仕上がった物にリボンやプレードでデコレーションを施した、より華やかな作品作りを楽しみます。

◆第4(水) 10:00～12:30
◆受講料／2,970円
◆教材費別途
◆講師／村上 千昭

体験会 3/26(水) ミニバラのバスケット 体験費1,100円 教材費2,200円

NEW 落語に学ぶ 楽しい会話術(全3回)
落語一席できるようになります!

落語の噺の流れ、所作を学び、また自己ワークを受講生同士でシェアすることにより気づきを得て、楽しく会話することが出来るようになります。

◆4/12・5/10・6/14(土) 10:30～12:00
◆受講料／9,900円(全3回)
◆資料代／1,650円(全3回)
◆講師／美食流 巧知

NEW ほんとうの自分を知るカラーセラピー(全3回)
選んだカラーには心が現れます

あなたが選んだ色には心と身体の様子が表れます。自分自身でも気づいていない心の奥の思いや考え方、身体の様子がわかります。

◆5/10・6/14・7/12(土) 13:30～15:00
◆受講料／11,550円(全3回)
◆初回教材費／1,100円
◆講師／矢野 恵美子

ミニセッション会(個人20分) 4/12(土)13:30～15:10 ミニセッション料1,925円

NEW 忙しく働く人のためのヨガ

日々忙しく働く人の心身を整えるクラスです。ゆっくりとした深い(呼吸)と〈ポーズ〉でストレスを軽減し、本来の心やからだの軽さ、感覚をいっしょに取り戻していきましょう。

◆第1・3(土)15:00～16:15
◆受講料／5,280円
◆講師／まつおか みなこ

体験会 3/29・4/5(土) 体験費550円

NEW いい加減体操®

呼吸法・姿勢の整え方・正しいストレッチや筋トレなどをわかりやすくお伝えします。カラダが喜ぶあなたの「いい」「加減」を見つけていきましょう。運動に自信のない方も大歓迎です。

◆第1・3(木)11:00～12:15
◆受講料／5,720円
◆講師／千葉 奈苗

体験会 4/3・4/17(木) 体験費各550円

NEW はじめての俳句

俳句をつくったことはないが興味がある方、セカンドライフの趣味をみつけたい方、俳句を一緒に楽しく学びましょう!

◆第3(月)10:00～11:00
◆受講料／2,970円
◆教材費／11円
◆講師／紀本 直美

無料体験 4/21(月)

NEW 筆ペンで書く小倉百人一首
和様文化を楽しむ

いまだに私たちを惹きつける小倉百人一首、その和歌に紡ぎだされた美しい日本語を書いて楽しみましょう。

◆第4(火) 13:30～15:00
◆受講料／3,300円
◆教材費／550円
初回教材費／550円
◆講師／内田 結可里

無料体験 4/22(火) 教材費1,100円 5/27(火)スタート

NEW ショートショート講座(全6回)
誰でも書ける

作文が苦手な方でも大丈夫!ショートショートの書き方ポイントをお教えいたします。毎回授業内で作品を完成させ、講評を行います。

◆第4(火)14:00～16:00
◆受講料／19,800円(全6回)
◆講師／榎本 秋

無料体験 3/25・4/29(火) 15:00～16:00

NEW スマホ講座（全6回）
今からでも大丈夫!

スマホの使い方の基本をはじめ、既に使っている方にもより便利な活用法をお伝えします。二次元コードやメッセージアプリ等の疑問点やお悩みも講座内での解決を目指します。

◆第2・4(水) 15:15～16:45
◆受講料／17,490円(全6回)
◆教材費／テキスト代別途
◆講師／戸田 稚子

スタート 4/9(水)

NEW 韓国語
ゼロから始める

全く初めての方のクラス。文字からゆっくり学びましょう。小学生(高学年)より参加できます。

◆第2・4(月) 16:15～17:30
◆受講料／5,940円
◆テキスト代別途
◆講師／金 映希

無料体験 3/31(月)

NEW 愛着の金継ぎ部活動
うるしは使わず1日で仕上げる

1日で完成させる簡易金継ぎです。本漆は使わないので扱いやすく気軽に取り組むことができます。欠けた部分や壊れてしまったお気に入りにご自分の手を加え、新しい景色を作ります。

◆4/16(水)・5/17(土)・6/18(水) 13:00～16:30
◆受講料／4,400円
◆教材費／1,650円
◆講師／山田 江美

1回受講可能

NEW はじめての占星術(全3回)

雑誌でおなじみの12星座を使う西洋占星術のグループ鑑定会です。運命を詳しくお伝えします。

◆5/21・6/18・7/16(水) 13:00～15:00
◆受講料／8,910円(全3回)
◆教材費別途
◆講師／ゆめ

無料体験 4/16(水) 資料代550円

NEW これからはじめる ゆっくり登山
女性限定

人気の山を楽しく健康的にゆっくりペースで山歩き!疲れにくい歩き方や山の装備品、地図の読み方まで、登山の知識や技術のスキルが自然と身に付きます。

◆4/9(水)神奈川県鎌倉「源氏山」
5/21(水)八王子市高尾「小仏城山」
6/4(水)東京都青梅市「御岳山・日の出山」
◆受講料／4,950円
◆教材費／110円
(入園料等別途)
◆講師／久保田 伸子

無料説明 3/26(水) 10:00～11:30

NEW 趣味のワイン入門講座
前編全3回

色々な国のワインを知りたい、もっと品種や生産地を学びたいなどワイン好きの皆様の知りたいに応える、現役ワインスクール講師のシニアソムリエにおる楽しむためのワイン講座です。

20歳以上
第2(金) 19:00～20:30
受9,900円(全3回)
教6,600円(全3回)
4/11(金)スタート

体験会 3/28(金) 体1,100円 教1,100円
講師／伊澤 成典

NEW 中国家庭料理(全3回)

お家で旅行の気分に。中国の各地料理を食べながら中国の食文化を話しましょう!

【カリキュラム(予定)】
4/10(木) 遼寧風餡餅
5/15(木)ニラと卵入りクレープ(内モンゴル地域)
6/12(木)陝西風肉夾口(ロージャーモー)

第2(木) 10:30～13:00
受9,900円(全3回)
教3,300円(全3回)
講師／劉 玉英
1回受講可

NEW 簡単薬膳ごはん

心と身体に優しくて美味しい養生ごはんをスーパーで買える食材で作りましょう。季節や体調に寄り添う楽しい薬膳をご一緒に。

【メニュー予定】
春の水餃子・薬膳おにぎり・季節の薬膳茶 他(副菜一品はデモンストレーション、試食となります)

第2(水)10:30～13:00
受3,300円
教2,200円
講師／伊藤 くにえ
4/9(水)スタート
1回受講可

NEW 家庭でできる韓国料理(全3回)
日韓夫婦の妻が作る

韓国家庭定番のチゲ料理を韓国の調味料を使い、家庭でも作りやすい材料でつくりましょう。

4/15(火) スンドゥブチゲ 韓国風おこのみ
5/20(火) キムチチゲ 韓国風茶碗蒸し
6/17(火) 味噌チゲ 豆腐の辛い煮物
10:30～13:00
受9,900円(全3回)
教4,950円(全3回)
講師／村山 公子
1回受講可

NEW 米粉のパンとお菓子
ヘルシーで美味しい おうちで楽しめる

ヘルシーで美味しい米粉パンやお菓子作りを月替わりで楽しみましょう。ご自身で作られた作品はお持ち帰りいただけます。

【カリキュラム(予定)】
5/7(水)クリームチーズ入りオレンジブレッド
6/4(水)ハイジの白パン
7/2(水)バナナケーキ

第1(水) 10:30～13:00
受3,300円
教1,980円
講師／高野 千章
体験会 4/2(水)ちぎりパン 体1,100円 教1,980円

NEW おいしいハーブティー
Grandma's green kitchen

美味しく飲むだけでなく、美味しく食べてみましょう。ヒントや豆知識もお伝えします。

【カリキュラム(予定)】
4/23(水)ローズヒップジャム
5/28(水)ペパーミントキャラメル

第4(水)10:30～12:30
受3,300円
教1,650円
講師／千野 美奈子

NEW ふわふわ手作りパン
誰でも簡単!最短60分 おすすめ

ゴムベラ1本で簡単に混ぜ、簡単に捏ねるのみの魔法のパンを時短簡単に!!安心美味しいパン屋さんのようなパンを作ります。

【カリキュラム(予定)】
4/22(火)マルゲリータピザ
5/27(火)メロンパン
6/24(火)焼きカレーパン&焼きあんドーナツ

第4(火) 10:30～12:30
受3,300円
教1,650円
講師／兼田 ゆか

NEW 子ども食育料理教室
キンダーキッチン

嫌いな食べ物も自分で作れば食べられるかも。添加物をさけ、身体によい食材を使って作ります。包丁名人を目指しましょう。

年中～第3(土) 13:00～15:00
受2,640円
教2,200円
講師／かりなべ あやこ

体験会 4/19(土)パスタ ボロネーゼ 10:30～12:00 体1,100円 教2,200円

NEW 初めてのタイ料理
一度でおいしく作れる!

簡単!絶品!おもてなしにもピッタリな本格的かつ食べやすいタイ料理をお伝えしています。タイ料理の基本調理法を学んで、自宅でも再現しやすいレシピで楽しく学びましょう!

【カリキュラム(予定)】
3/27(木)カシューナッツ炒め トムカーガイ(鶏肉のココナッツスープ)
4/24(木)エビのナンプリックパオ炒め トートマングン(エビののすり身揚げ)

第4(木) 10:30～13:00
受3,300円
教2,200円
講師／柴田 恭子
1回受講可

NEW 基本のお魚の捌き方教室
おすすめ

普段よく魚売り場に並んでいるお魚や、いつかさばいてみたいなとあこがれるような、家庭で手に入りやすいお魚の捌き方が学べる講座です。実際に一人最低2尾ずつさばいていただきます。

1回受講可

第3(金) 10:30～12:30
受3,300円
教1,650円
講師／露崎 奈津子

【カリキュラム(予定)】
3/21(金)タイ
4/18(金)エビ

NEW シフォンケーキ
ぐりんおばさんの

どこの家庭にもある材料で、しっとりふわふわ無添加のシフォンケーキを作ります。

【カリキュラム(予定)】
4/12(土)米粉(グルテンフリー)
5/10(土)紅茶
6/14(土)レモン

第2(土)10:30～12:30
受3,500円 教1,595円
1回受講可
講師／蔵迫 みどり

NEW 中国お菓子(全3回)

おうちで中国のお菓子を再現してみませんか。お菓子に合わせた中国茶を飲みながら楽しみましょう!

【カリキュラム(予定)】
4/15(火)四つ葉のクローバー酥
5/20(火)胡桃酥
6/17(火)麻花(甘味と塩味)

第3(火) 14:00～16:00
受9,900円(全3回)
教3,300円(全3回)
講師／劉 玉英
1回受講可

NEW 手作り合わせみそ作り
1Day

生麹と国産大豆でつくる手前味噌講座です。一度手作り味噌を食べたらやみつきになります。

5/31(土) 11:00～12:30
受2,750円
教2,640円
講師／蔵迫 みどり
登録事務手数料不要

NEW 春のあんの花絞り
SNSでも大人気!桜のワークショップ 1Day

桜、マーガレットなど4種類の春のお花を絞ります。見た目は洋菓子、食べると和菓子な白あんに作るあんの花絞りは今可愛い、キレイと大人気の和菓子スイーツです。嬉しいプレゼントボックス付き!春のお花見プレゼントにもぴったりです。

4/19(土) 14:00～16:00
受3,500円
教6,000円
講師／ブルメリアプラン上級認定講師 藤本 裕美
登録事務手数料不要

NEW ちょうちょパン・いもむしクインナーロール
親子で楽しむ 1Day

春らしいかわいいパンを親子で作りませんか。見た目は洋菓子、食べると和菓子な白あんで作るあんの花絞りは今可愛い、キレイと大人気の和菓子スイーツです。嬉しいプレゼントボックス付き!春のお花見プレゼントにもぴったりです。

3歳～小学生の親子
5/25(日) 10:30～12:00
受2,750円(親子2名)
教1,650円
講師／中島 沙織
登録事務手数料不要

春のおすすめ講座

NEW 「シマエナガ」のぬいぐるみをつくる
全2回 2Days

「ことりのぬいぐるみ(仮)」の出版を記念し、書籍掲載の「シマエナガ」のぬいぐるみを作ります。初心者歓迎です。

5/18・6/1(日)全2回
13:00～15:00
受7,700円(全2回)
教キット代約2,000～3,000円
講師／ばんば ばえりあ
登録事務手数料不要

NEW 暮らしの中の一閑張り
全4回

「籠」×「和紙」×「着物地」が作り出す世界は個性的な一点もの!!全4回でバッグを作成しましょう。

4/26・5/24・6/28・7/26(土) 全4回
10:15～12:30
受13,200円(全4回)
教16,000円
講師／石川 惠美

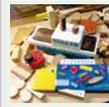
NEW こどもの科学実験教室
科学ワーク サイエンスFUN おすすめ

「びっくり!!どうして?そうだったんだ」実験をしながら、原理やしくみを楽しく学びます。サイエンスクッキングでおいしい実験、サイエンスアートも作成します。

第1・3(月) 16:45～18:15
受4,840円
教1,540円
講師／高原 香子

無料体験 4/7(月) 体1,540円

NEW こどもデザイン講座
子供だってクリエイター



作る事描く事には様々な手法や表現があり、それを伝えながらお子様のオリジナリティを追求していきます。

第2・4(金) 16:30～18:30
受6,380円
教1,100円
講師／片桐 慶子

体験会 3/28・4/11(金) 体1,540円 教550円

NEW 中澤ユリサバレエスタジオ
おすすめ

バレエの基本をしっかり丁寧に取得していきます。美しい立ち方や姿勢を意識し、感情がより豊かにな表現力も育みます。

幼児～小1 (火)または(木)16:00～17:00
受7,260円
小2～ (火)または(木)17:00～18:30
受7,920円
講師／中澤 ユリサ

無料体験 4/8(火) 4/10(木) 4/22(火) 4/24(木)

NEW はじめての竹細工 竹かご教室

本格的な材料を使い日常使う竹製品、そばざるから竹バッグ等を作ります。

第1(水) 13:00～15:00
受3,390円
教別途
講師／柳澤 亜子

体験会 4/2(水)コースター 体550円 教1,650円

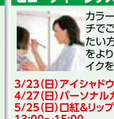
NEW 整形外科ヨガ
整形外科医×ヨガ講師共同プログラム

整形外科ヨガとは《整形外科医とヨガ講師が共同プログラムした高年齢者向けの椅子ヨガ》です。加齢とともに衰える筋肉や関節痛、骨粗鬆症、認知力低下などのお悩みに。

第1・3(水) 13:30～15:00
受5,940円
講師／志野

体験会 4/2・4/16(水) 体各1,100円

NEW 大人のためのビューティーレッスン(全3回)



カラーとメイク、2つのアプローチでご自分の「似合う」を見つけたい方におすすめです。ご自身をより魅力的に演出する色とメイクを、身につけましょう。

3/23(日)アイシャドウ&アイライン
4/27(日)パーソナルカラー
5/25(日)口紅&リップライナー
13:00～15:00
受9,240円(全3回)
1回受講3,300円
教別途
講師／岩下 佳代
1回受講可

NEW 東京・多摩 古地図散歩
歴史をめぐる健康ウォーキング

往古、武蔵国の中心だった国府が置かれた府中。府中を中心に各方面につながっていた古道を、歴史の痕跡を訪ねながら歩きましょう。

第3(土)10:00～12:30
受3,300円 教440円
講師／荻窪 圭

体験会 4/19(土) 鎌倉街道を歩く 体1,650円 教440円

NEW 初心者のための競馬入門講座
東京競馬場開催(全1回) 現地集合・現地解散 登録事務手数料不要

【競馬初心者の方限定】
親めのよい弾ガンストレームでの講義とレース観戦、バックヤードツアー見学など、競馬の魅力を満喫できます。

定員:24名
5/24(土)
予約開始
5/14(水)
普段は入ることのできないバックヤードツアー見学付き

受講料 / 3,800円(入場料・教材費・昼食代含む)
集合時間 / 9:30 正門1階入り口付近
開催場所 / 東京競馬場(府中市)
講師 / 競馬解説者他
※イベントの実施状況及びレースの状況によっては、バックヤードツアーが延期もしくは中止になる場合がございます。

NEW ひと針に愛を込めて 戸塚刺しゅう

第2・4(木) 10:00～12:00
受5,280円
教別途
講師／吉川 三代子

見学会 3/20・4/10(木)

NEW 池坊 イチ押し

第1・3(木) 17:00～20:00
受入門5,280円
教花材費別途
講師／松野 貴翔

体験会 4/3・4/17(木) 体550円 花材費1,100円

NEW リズムピラティス
50代から始める

第2・4(木) 19:00～19:50
受5,280円
講師／井上 敦子

無料体験 3/27・4/10(木)

NEW シャンソンを楽しむ

第1(土) 10:30～12:00
受3,630円
講師／小倉 浩二

無料体験 3/29・4/5(土)

NEW ヴォイストレーニング
正しい発声

第2・4(金) 10:00～14:00
受7,260円
30分 個人レッスン
講師／齊藤 恵

体験会 3/28・4/11(金) 体各1,100円

NEW オカリナ

第2・4(土) 13:30～15:00
受5,280円
教楽譜代別途
講師／堂阪 知之

無料説明会 4/12(土)

NEW 絵の描き方基礎の基礎
絵心よりもルール(法則)で描く

第1(金)13:30～15:30
受3,300円
教440円
講師／平瀬 卓史

無料体験 4/4(金) 教550円

NEW 楽しい陶芸 イチ押し

第3(土) 10:00～12:00
受2,640円
教220円
焼成費別途
講師／五島 美菜子

体験会 4/19(土) お皿を作りましょう 体各1,100円 教880円

NEW 初心者英会話
大人のための 学びなおし

第2・4(火) 13:00～14:00
受5,280円
講師／Minako

無料体験 4/8(火)

NEW 子どものための初めてのマージャン
アプリ経験者にもおすすめ

小学生以上
第1・3(水) 16:30～18:30
受3,960円
教別途
講師／石渡 正志

無料体験 4/2・4/16(水)

NEW ハーモニカ イチ押し
はじめての

第1・3(水) 10:00～12:00
受5,280円
講師／新井 隆司

無料体験 4/2・4/16(水)

NEW ピアノ
気楽に始めましょう!

(水) 15:00～20:00
受初級8,580円
30分 個人レッスン
講師／鈴木 彩夏

無料体験 4/2・4/16(水)

受＝受講料 教＝教材費 体＝体験費

この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧もご覧ください。

ラウンドワン 地下1階

●一流の講師とすばらしい仲間

ヨークカルチャーセンター府中

CULTURE

モバイルはこちら◆

〒183-0027 東京都府中市本町1-13-3 ふ・らり地下1階 TEL042(360)1191(代)

https://culture.gr.jp カルチャー 検索

NO.2025 03

学研監修の英語検定対応レッスンが続々登場!
家族で使える オンライン英会話 クラウディ
マンツーマン 毎月一定入
スタンダードプラン(1日最大2回)4,950円(税込)～
プレミアムプラン(1日最大4回)8,800円(税込)～
在宅レッスン
★ご来店特典★
店頭で新規お申し込みの場合 60ポイントプレゼント!
ご新規の場合は10ポイントプレゼント!
※1ポイント=10分レッスン1回分
(対行よりWEB料金安)
※WEB申込みの場合は対象外となります。
毎日小学生新聞を毎日一紙家庭無料で読める!!
先生とゲームをしながら楽しく英語が覚えられる!
■1回10分～ 無料トライアルレッスンあり
●講師／クラウディ専属外国人講師
カルチャー店頭で申込可(現金でのお支払いのみ)
詳しくは https://www.cloudt.jp/
クラウディ

シニア・18才以下 特典!!
登録事務手数料 2,200円
半額1,100円
70才以上、18才以下のご新規

受講のご案内
●登録事務手数料は2,200円です。●70才以上の方、18才以下の方は1,100円です。●3年を超えて受講実績がないと自然退会になります。※詳しくは、受付に用意した「受講のご案内」をご覧ください。●都合により開講できないこともあります。●別途運営維持費を頂きます。

個人情報について
受講申込みの際には、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどのご記入をお願いしております。講座に関する連絡や、サービス向上を図る目的で利用させていただきますが、個人情報の機密保持には万全を期しておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

表記の金額は税込です

ご案内図
京王線 府中駅より徒歩8分
甲州街道 八王子 府中駅 新宿 市役所 旧甲州街道 大国魂神社 JR南武線 JR武蔵野線 府中本町駅
ラウンドワンさん 地下1階 (駐車場あり)

●(株)カルチャーは全国100ヶ所以上の店舗がございます。お問い合わせ・お申し込みは ヨークカルチャーセンター府中 TEL.042-360-1191(代)

美術
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
鈴木 新の水彩スケッチ塾（アラタ）	日本美術家連盟会員 鈴木 新	土④	13:00~15:00	3,300円 教材費550円
花・静物を描く		木①③	13:00~15:00	5,940円 教材費660円
基礎から始める透明水彩画	東京藝術大学大学院美術研究科(日本画修了) 日本美術家連盟会員 和田 雄一	火②④	18:30~20:00	5,280円 教材費990円
日本画をはじめよう		木①③	13:00~15:00	5,940円 教材費550円
初心者の方でもすぐ始められる！ はじめての日本画 入門編（全4回）	東京藝術大学大学院美術研究科修了 和田 雄一	木 3/6・20	13:00~15:00	11,880円（全4回）
日曜絵画	女子美術大学絵画科卒業 加瀬 真弓	日②④	10:00~12:00	5,280円 教材費550円
マイペースで水彩画	水彩画家 イラストレーター 金城 龍男	火①③	13:00~15:00	5,940円 初回テキト代1,500円
透明水彩画	JRジパング倶楽部 カレンダー担当水彩画家 大須賀 一雄	水④	13:00~15:00	3,300円 教材費330円
線で描く水彩スケッチ	イラストレーター 茶木 よしたか	日①③	10:15~12:15	5,500円 教材費330円
好きな色で楽しむ 滲みとボカシの透明水彩画	水彩画家 上野 ゆかり	火②	13:00~15:30	3,300円 教材費440円
三原色で描く小さな風景	旅画クラブ主宰 石塚 政孝	木②④	14:30~16:30	5,280円 教材費220円
新 自由な画材で自由から学ぶ 抽絵・水彩・アクリル・パステル	新作家美術協会委員 澤田 嘉郎	金①③	10:30~12:30	5,940円 教材費660円
花の絵を描きましょう ボタニカルアート入門	ボタニカルアーティストの会会員 緒方 雅子	火②	10:30~13:00	3,300円 教材費330円
色鉛筆画	画家 グラフィックデザイナー 林 亮太	木①	14:00~16:00	3,080円 教材費330円
パステル画と色鉛筆画	多摩美大大学院修了 パステル画家 両角 修	水②④	10:00~12:00	5,280円 教材費110円
色えんぴつ&パステル	画家 柴田 まどか	火③	10:00~12:00	3,520円 教材費330円
楽しいパステル童画講座	イラストレーター(童画家) いとう ゆりこ	火④	14:00~16:00	3,300円 教材費550円
新 絵の描き方基礎の基礎（絵のようもルール(法則)で描く）	イラストレーター 平瀬 卓史	金①	13:30~15:30	3,300円 教材費440円
絵の描き方基礎の基礎（絵のようもルールで描く）		金③	14:00~16:00	3,300円 教材費440円
新 デッサンから顔談まで 植物の絵を描こう	多摩美術大学卒業 イラストレーター 川上 千尋	木②④	13:00~15:00	5,280円
はじめての鉛筆画			10:00~12:00	5,280円
新 モノクロの世界を楽しむ はじめての鉛筆画			13:00~15:00	5,280円
はじめてのゼンタングル®	ゼンタングル認定講師 黒崎 雅美	土②	13:00~15:00	2,750円
墨絵	東京藝術大学卒 水墨画講師 小泉 岳弘	火②④	10:15~12:15	5,280円 教材費330円
季節を楽しむ絵はがき	国際書画連盟監事 鈴木 景翔	木①	10:00~12:00	2,640円 教材費550円
絵手紙	日本絵手紙協会会員 外山 菜名美	金①	13:30~15:00	2,640円 紙代330円
自由な発想を楽しむ 大人の絵あそび	あいてあーと主宰 日野原 よしこ	月③	13:00~15:00	2,640円 教材費550円

書道
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
小筆・かな実用	読売書法会審査理事 議情書道会常任理事 野平 溝紫	火②④	13:00~14:30	5,280円（月2回） 2,640円（月1回）
		水③	10:00~11:30	2,640円
書道教室	現代書道院講師 毎日書道会会友 秋田 奈昌	日①③	13:00~15:00	5,280円
ボールペン&筆・筆ペン	書家 書の会理事 毎日書道会会友 三澤 佳誓	土②	10:00~12:00	3,300円
日常のペンと小筆	文部科学省後援硬筆・毛筆検定一級 日本書写書道振興会理事 星川 静風	木①③	10:00~12:00	5,280円
知的な印象アップ！ 実用の書（小筆・筆ペン）	南陽書道会主宰 込谷 陽亮	金②④	13:00~15:00	5,280円 教材費440円
実用ペン&ボールペン字	東京ペン字クラブ会員 文部科学省認定ペン字検定一級 日本書道教育学会ペン硬筆師範 波田 順子	月①③	13:15~15:15	5,280円
ペンと筆ペン	書道家 並木 玲美	水②④	19:00~20:30	5,280円
和様文化を楽しむ 新 筆ペンで書く小倉百人一首	ペン&筆のレッスン室主宰 全日本書芸文化院常任理事 内田 結可里	火④	13:30~15:00 5/27(火)スタート	3,300円 教材費550円 初回教材550円
カリグラフィー	カリグラファーズ・ギルド会員 朝比奈 亜樹子	土①③	10:15~11:45	5,280円
花文字	日本花文字の会 公認作家 公認講師 芽実	金②④	10:30~12:00	5,060円 初回教材5,250円

生花・フラワー
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
伝統のいけばな 池坊	池坊准華師 松野 貴翔	木①③	17:00~20:00	入門 5,280円
いけばな草月流	草月流師範会理事 吉野 寿昇	火①③	16:00~19:00	5,280円（月2回） 2,750円（月1回） 4,620円（子供）
季節のお花を活けてみましょう！ 生け花古流	松蘭古流師範 井山 草麗	土③	10:30~12:00	2,750円~
生花・プリザ・アート・ドライ 癒しの花レッスン	花工房 柳緑花紅主宰 中尾 恵里子	木②	13:00~14:30	2,640円

音楽
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
琴（山田流）	日本三曲協会会員 山田流協会会員 有田 照光陽	月①③	10:00~20:00	5,610円~ 教材費220円
新 シャンソンを楽しむ	日本シャンソン協会正会員 日仏シャンソン協会 アーティスト会員 小倉 浩二	土①	10:30~12:00	3,630円
日本の歌・世界の歌	東京藝術大学声楽科卒 ソプラノ歌手 山田 裕美子	月②④	13:00~14:15	5,280円
歌いま専科♪	藤原歌劇団団員 日本演奏連盟会員 齊藤 恵	金①③	10:30~11:45	5,280円
楽しいコーラス	声楽家 二期会会員 奥野 恵子	月①③	13:00~14:15	5,280円
ジャズボーカル入門	ジャズボーカリスト 倉地 恵子	火①③	10:00~11:30	5,280円 教材費220円
ベストヒットカラオケ	元宝塚歌劇団 音空間ダーク舎主宰 古賀 真佐子	火②④	16:30~18:30	5,280円
カラオケ上達レッスン	ボイストレーナー 河内 伸江	金①③	13:00~14:30	5,280円 教材費110円
歌謡曲を歌いこなそう！	作曲家・日本著作権協会会員 宇津木 直紀	水②④	10:30~12:00	5,280円 教材費220円
健康ボイストレーニング	ヴォイストレーナー 結城 孝一	金②④	14:00~15:15	5,280円
のどを鍛える 「健康声磨き®」レッスン（全6回）	(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクター 高羽 美恵子	木②	13:00~14:30	20,790円（全6回） 教材費2,090円（全6回）
グループレッスンで楽しく 60歳からのピアノ（超入門）	日本シニアピアノ教育研究会プロフェッショナル講師 貴重 孝子	日②④	10:30~11:30	5,390円 テキスト代別途
ケーナ	ケーナ奏者 浦野 高宏	土①③ 初~中級	13:30~15:00	5,940円
胡弓を楽しむ	中国二胡学会会員 中国民族管弦楽協会々員 張 勇	月②④	10:30~12:00	6,600円 教材費440円
沖縄三線と唄	沖縄民謡歌手 松尾 慎吾	木①③	10:30~12:00	5,280円
ウクレレ入門	元バッキ日比とアロハハワイアンズメンバー 現マヒナスターズギターボーカル 白片 アタエ	日②④	11:45~12:45	5,060円
		木②④	9:30~10:20	5,060円
ウクレレ教室	すずき音楽教室主宰 鈴木 輝	日②④	16:15~17:30	5,280円
カリナ（初心者クラス）		木②④	13:00~14:30	5,280円
新 オカリナ	オカリナ奏者 堂阪 知之	土②④	13:30~15:00	5,280円
ハーモニカ	ハーモニカ芸術協会師範 新井 隆司	水①③	10:00~12:00	5,280円
		日②④		

音楽（30分個人レッスン）
子供から大人まで 運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
ピアノ	東京学芸大学教育学部 音楽科卒 元ヤマハ講師 中澤 知子	日①③	13:00~17:00	5,940円~
	桐朋学園大学ピアノ科卒 國島 弥生	木②④	10:00~14:00	5,940円~（2回）
		金①③	10:00~14:00	11,880円~（4回）
新 気楽に始めましょう！ ピアノ	桐朋学園大学音楽学部 ピアノ科専攻 鈴木 彩夏	水	15:00~20:00	初級 8,580円
ピアノ	国立音楽院認定講師	金	15:00~20:30	8,580円
ヴォイストレーニング	東京藝術大学声楽科卒 ソプラノ歌手 山田 裕美子	月②④	10:00~12:00	7,260円（中級45分 13,200円）
新 正しい発声 ヴォイストレーニング	藤原歌劇団団員 日本演奏連盟会員 齊藤 恵	金②④	10:00~14:00	7,260円
ヴォイストレーニング	ヴォイストレーナー 結城 孝一	火②④	14:00~18:00	7,040円
	声楽家 二期会会員 奥野 恵子	月①③	14:30~18:00	7,260円
	ボイストレーナー 河内 伸江	金①③	15:00~17:00	7,260円
オールジャンルの歌のレッスン	ヴォイストレーナー 結城 孝一	木①③	13:30~15:30	7,040円
水野オサミのドラム教室	水野オサミドラムスクール専任講師 菅澤 圭太	水②④	16:00~20:00	6,600円 教材費110円
ギター・ウクレレ・マンドリン	すずき音楽教室主宰 鈴木 輝	日②④	13:00~16:00	6,600円
ウクレレ	元バッキ日比とアロハハワイアンズメンバー、現マヒナスターズ ギターボーカル 白片 アタエ	日②④	10:00~11:30	7,920円
フルート	国立音楽大学楽器科卒 河野 洋子	水②④	10:00~12:30	6,600円
		木②④	15:30~20:30	
クラリネット	クラリネット奏者 高橋 綾香	木①③	14:00~19:00	6,600円

クッキング
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
新 日韓夫婦の妻が作る 家庭でできる韓国料理（全3回）	栄養士 村山 公子	4/15 5/20 6/17（火）	10:30~13:00	9,900円（全3回） 教材費4,950円（全3回） 1回受講可
新 お菓子作りで楽しいひとときを 中国お菓子（全3回）	微 Life's キッチン 劉 玉英	4/15 5/20 6/17（火）	14:00~16:00	9,900円（全3回） 教材費3,300円（全3回） 1回受講可
誰でも簡単！最短60分 ふわふわ手作りパン	時短簡単パン教室 ゆるり 兼田 ゆか	火④	10:30~12:30	3,300円 教材費1,650円
新 ヘルシーで美味しい おうちで楽しめる 米粉のパンとお菓子	一般社団法人日本米粉クッキング協会 認定シニアスペシャリスト 髙野 千章	水①	10:30~13:00	3,300円 教材費1,980円
新 簡単薬膳ごはん	夢みる薬膳研究所 国際薬膳調理師 中医薬膳師 伊藤 くにえ	水②	10:30~13:00 4/9(水)スタート	3,300円 教材費2,200円 1回受講可
美味しく食べておなかスッキリ 美腸料理教室	日本美腸協会認定講師 澤井 咲枝	水③	10:30~12:30	3,300円 教材費1,650円
新 Grandma's green kitchen おいしいハーブティー	JAMHA認定 シニアハーバルセラピスト 千野 美奈子	水④	10:30~12:30	3,300円 教材費1,650円
季節を楽しむ 和菓子講座	デコ和菓子講師 季節の和菓子講師 内田 良子	木①	10:30~12:30	2,750円 教材費1,650円 1回受講可
新 中国家庭料理（全3回）	微 Life's キッチン 劉 玉英	4/10 5/15 6/12（木）	10:30~13:00	9,900円（全3回） 教材費3,300円（全3回） 1回受講可

クッキング
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
アフタヌーンティーを楽しみましょう！ 紅茶でたどる世界のティータイム	紅茶講師 国内外紅茶ツアー同行講師 平原 麻子	木③	14:00~15:30	3,300円 教材費1,430円
新 一度でおいしく作れる！ 初めてのタイ料理	Chang carving（チャーング・カービング）主宰 柴田 恭子	木④	10:30~13:00	3,300円 教材費2,200円 1回受講可
心と身体を整える 漢方とハーブ	エルブ山王子講師 AEAJ認定アロマセラピスト 青木 恵里子	金①	13:30~15:30	2,750円 教材費1,705円
新 趣味のワイン入門講座（前編全3回）	シニアソムリエ 伊澤 成典	金② 20歳以上	19:00~20:30 4/11(金)スタート	9,900円（全3回） 教材費6,600円（全3回）
初心者でも安心 基本のお魚の捌き方教室	お料理教室ならやすみ主宰 食生活アドバイザー 霧崎 奈津子	金③	10:30~12:30	3,300円 教材費1,650円 1回受講可
食べたいものを作る！ 男の料理	国際クッキングスクール校長 専門調理師 内堀 惠子	金④	10:30~12:30 14:00~16:00	3,300円 教材費1,320円
新 くりんおばさんの シフォンケーキ	木戸口珈琲 シフォンケーキ担当 蔵迫 みどり	土②	10:30~12:30	3,500円 教材費1,595円 1回受講可
新 キンダーキッチン 子ども食育料理教室	食育料理家 かわなべ あやこ	土③ 年中~	13:00~15:00	2,640円 教材費2,200円
お料理初めてさんも大丈夫 キッズのための楽しいお料理教室	クッキングスペース アミューズ主宰 峯岸 照子	日②	10:30~12:00 13:00~14:30	2,750円 教材費1,210円
キッズお菓子教室	自宅ケーキハウス教室 mocomocafe主宰 西澤 智子	日③	10:30~12:30 13:30~15:30	2,640円 教材費1,650円

教養・外国語・資格
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
フラワーセラピスト養成講座（全12回）	花工房 柳緑花紅主宰 中尾 恵里子	木②	13:00~16:00	26,400円（6回分） 教材費46,200円（6回分） フラワーセラピスト登録料11,000円 テキスト代5,500円
プライベート英会話	学校法人キルビー学院 英語講師	月①②③	14:00~17:30 30分個人	11,220円
		木	17:00~20:45 30分個人	12,540円（年44回）
トラベル&日常英会話	英語講師 Minako	土②④	15:30~16:30	5,280円
新 大人のための 初心者英会話		火②④	13:00~14:00	5,280円
話せる英会話		土②④	13:00~15:30 30分個人	7,260円 相部テキスト代別途
家族で使えるオンライン英会話クラウディ（マンツーマン在宅レッスン）	クラウディ 専属外国人講師	全曜日（別途休講日あり）	8:00~24:00 ※プランにより異なります（1回10分~）	4,950円~ ※ご本会員の法務局から（別紙は別途）お問合せください
イタリア語（50分個人レッスン）	イタリア語講師 Vandelli Francesco	木	15:00~19:00 50分個人	16,500円
韓国語入門	韓教室主宰 韓国語講師 キム・ヤンウ	土①③	11:45~13:00	5,280円 テキスト代別途
韓国語		土③ 中級	10:10~11:25	5,280円
韓国語	韓国政府 文化体育観光部発行「韓国語教員資格2級」 金 映希	月②④ 初級Ⅱ-2	13:30~14:45	5,940円
		月②④ 初級Ⅱ-1	14:55~16:10	
新 ゼロから始める 韓国語		月②④	16:15~17:30	5,940円 テキスト代別途
韓国語	朝鮮大学校卒業 韓国語通訳・講師 柳 順姫	火③ 入門	13:00~14:00	5,280円
		火③ 中級	14:15~15:15	5,280円
ゼロから学ぶ韓国語		水①②③	14:00~15:00	6,600円 テキスト代別途
はじめての手話	手話通訳士 高須 一美	土②④	14:00~15:00	4,620円 テキスト代別途
手話		土③ 経験者	15:10~16:10	4,620円
手話	手話指導者 小柳 友枝	月②④ 中級	13:00~14:00	4,620円
		月②④ 初級	14:10~15:10	4,620円
朗読	OES表現技法研究所講師 遠藤 智子	火②④	10:15~12:15	5,280円 教材費396円
心に響くはじめての朗読	朗読家 エポックボイストレーニング教室認定講師 浅井 桂子	月④	13:30~15:00	3,190円 資料代別途
新 （女性限定） 新しい自分に出会う 美声・美マナー	NPO法人 国際朗読ことば協会専属講師 フリーアナウンサー 黒尾 めぐみ	土①③	13:00~14:30 4/5(土)スタート	5,940円 教材費330円
新 落語一席でできるようになります！ 落語に学ぶ楽しい会話術（全3回）	銀座コーチングスクール認定講師 日本メンタルヘルス協会認定カウンセラー 美倉流 巧知	4/12 5/10 6/14（土）	10:30~12:00	9,900円（全3回） 資料代1,650円（全3回）
演読を楽しむ	lupis 作・演出 新井谷 明子	土①③	13:30~15:00	5,280円
新 はじめての俳句	俳人・編集者 紀本 直美	月③	10:00~11:00	2,970円 教材費11円
発想力・想像力を伸ばしたい！ 物語の作り方講座（全6回）	榎本事務所・作家 榎本 秋	火④	14:00~16:00	19,800円（全6回）
エンターテインメント小説を書こう プロ作家をねらえ！（全6回）				
誰でも書ける 新 ショートショート講座（全6回）				

ダンス・健康
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
社交ダンス	JBDF東部連盟審査員 スタンダード A級 柳川 純子	水 入門	10:20~11:20	7,920円
		水②④ 経験者	11:30~12:30	
初心者の方レベルアップをしたい方に 社交ダンス（30分個人レッスン）			12:40~14:10	7,260円
魅惑のフラメンコ	北島寿子スペイン舞踊研究所講師 北島 寿子 野原 友子 他	木 中級	10:00~11:15	9,240円
		木 初級	10:15~11:30	
クラシックバレエ	元日本バレエ協会会員 小畑 晶子	土 小5~	17:20~18:45	5,280円（月2回） 7,920円（年間46回）
スタートバレエ	カルチャーバレエ講師 高島 愛	水	19:00~20:20	7,920円 5,280円（月2回）
中澤ユリサバレエスタジオ	日本バレエ協会会員 神奈川県芸術舞踊協会理事 中澤 ユリサ	月or木	19:00~20:30	7,920円
		火	13:45~15:15 13:45~15:30	7,920円
		火①③	13:45~15:30	5,280円
バレエ・ストレッチ	日本健康体操連盟 健康体操指導士 エスポワールバレエ主宰 相澤 恭子	金②④	14:30~16:00	5,280円（月2回） 9,240円（毎週）
		金③	12:15~13:45	
初めての方におススメ プレバレエストレッチ		金③	14:00~15:30	5,280円
バレエ（入門~初級）	カルチャーバレエ講師 MAMIKO	土	10:00~11:30	5,280円（月2回） 7,920円（月3回） 9,900円（月4回）
40代からのストレッチバレエ		土②④	10:00~11:30	5,280円
女性らしい体と身のこなしが身につく ベリーダンス	ベリーダンサー Wakako	火①③	19:15~20:30	5,280円
みんなのベリーダンス	オリエンタルダンサー インストラクター Tamara（タマーラ）	日②④	14:00~15:10	6,050円
楽しくフラダンス	レフアナニフラ 講師 アロハ・ホオラエ 里美	火② 上級	10:00~11:10	5,280円
		火④ 初級	11:20~12:30	
	レフアナニフラ 講師 アロハ・うウレアまリ子	木①③	19:30~20:45	
フラダンス ゆったりフラダンス	ハーラウ フラ ウエヒイカウアノエ 市川 千佳子	火①③	11:40~12:40	4,620円
		火①③	10:30~11:30	4,620円
ハワイアン・フラ	フラ・ハラウ・ウイラニ 専任講師 美妃代エレウウイ横井 ひじりアロヒウイ松岡	土①③	12:30~13:45	5,280円
		月①②③	12:30~13:45	7,260円
はじめてでも安心！ 癒しのフラダンス	フラ・ハラウ・ウイラニ 専任講師 美妃代 エレウウイ 横井	月①②③	16:30~17:45	7,260円
親子フラ	レフアナニフラ カレフア イミリア かよ子	土① 親子	14:15~16:15	5,280円（大人） 7,920円（親子）
		土③ 中・高・大人	15:20~16:30	
ストレッチ&ボディメンテナンス	元劇団四季 元デーマパークダンサー 久保田 理佳	火	19:15~20:15	6,600円
		水	9:45~10:45	
モダンジャズダンス		火	19:15~20:45	8,470円
ストレッチ&ジャズダンス		水	9:45~11:15	8,250円
いつまでも親戚と動けるカラダを目指す 体幹トレーニング	元宝塚歌劇団団員 ジェンヌスタジオYOKOHAMA主宰 マスター指導者称号取得者 叶 千穂	木①③	13:30~15:00	6,160円 教材費220円
バランスボールダイエット	健康体操 インストラクター Gボール協会会員 松尾 成子	月①③	10:00~11:30	5,280円（月2回・月曜のみ） 7,920円（月4回）
		金		
新 いい加減体操®	AFAA認定パーソナル フィットネストレーナー 千葉 奈苗	木①③	11:00~12:15	5,720円
どじょうすくい踊り	安来節保存会 正調安来節踊り師範 一宇川 普	木①③	14:00~15:30	5,280円 初回教材費1,980円
背骨コンディショニング®体操	背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト 勝又 ゆかり	火①③	13:30~14:45	5,280円
ボディバランス・ストレッチ	漢方スタイリスト 小川 暢子	水①③	13:30~14:50	5,280円
新 50代から始める リズムピラティス	ひざのスペイン音楽協会舞踊団員 フラメンコ講師 井上 敦子	木②④	19:00~19:50	5,280円
リズムピラティス&スパニッシュシルバ	ひざのスペイン音楽協会舞踊団員 フラメンコ講師 バイレピラティスインストラクター 井上 敦子	木②④	19:00~20:30	6,380円
アロマ・ヨガ	RYT200認定ヨガインストラクター 伊東 瞳	水②④	13:00~14:15	5,280円
アーユルヴェーダ・ヨーガ	日本ナチュラル ヒーリングセンター講師 池永 美祈子	土②④	13:30~15:00	5,280円
ようこそ相川ヨガへ	相川主子総合ヨガ健康協会主宰 監修 相川 圭子	月	10:00~11:30	7,920円
	専任インストラクター	水	19:00~20:30	
心も体も整う 健康促進ヨガ	JAHA協会認定講師 ヨガインストラクター 菊池 彬子	金	10:30~11:45	7,920円
新 整形外科医×ヨガ講師共同プログラム 整形外科ヨガ	整形外科ヨガ事務局 認定指導者 志野	水①③	13:30~15:00	5,940円
新 忙しく働く人のためのヨガ	ヨガ瞑想講師 まつおか みなこ	土①③	15:00~16:15	5,280円
タイ式自己整体 ルーシーダットン	日本ルーシートノ普及連盟認定インストラクター 三木 尚子	月	11:00~12:00	7,920円
スポーツウエルネス吹矢	一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員 後藤 紘敏	木②④	14:30~16:00	5,280円 教材費330円
太極拳 太極拳入門	太極拳指導員 佐藤 マサ江	土	10:30~12:00	7,920円（年間44回）
		土	12:30~14:00	
最強の護身術 ロシア武術 システマ	モスクワ本部公認インストラクター 伊藤 烈	木①③	19:30~20:30	5,280円 初回教材費1,760円（書籍代）
空手	天真館空手道連盟館長 三輪 衛 天真館空手道連盟指導部 平田 直久（主練）	日	11:10~12:10	7,920円（中学生~）
新 山の手線を制覇（全3回） 山手線ぐるっと全駅さんぽ 第2(火)	フリーライター 千木木 亨雄	4/8・5/13 6/10（火）	10:00~13:00	9,900円（全3回）
新 山の手線を制覇（全3回） 山手線ぐるっと全駅さんぽ 第3(火)		5/20・6/17 7/15（火）		
東京から高尾まで（全3回） 新 中央線すらっと各駅さんぽ 第4(火)		4/22・5/27 6/24（火）		
新 ランチタイム復活！（全3回） 大人の散策 第1(金)		5/2・6/6 7/4（金）	10:00~15:00（昼食時間あり）	10,890円（全3回）
新 ランチタイム復活！（全3回） 大人の散策 アンコール 第2(金)		4/11・5/9 6/13（金）		
新 ランチタイム復活！（全3回） 大人の散策 第4(金)		4/25・5/23 6/27（金）		
新 現在の町のルーツが見えてくる（全3回） 古地図で巡る江戸・東京 第2(土)	歩き旅応援倶代表 岡本 永義	4/12・5/10 6/14（土）	9:00~12:00	9,900円（全3回） 管理費990円（全3回）
新 現在の町のルーツが見えてくる（全3回） 古地図で巡る江戸・東京 第3(火)		4/15・5/20 6/17（火）	10:00~13:00	
新 現在の町のルーツが見えてくる（全3回） 古地図でめぐる東京の崖 第4(水)		4/23・5/28 6/25（水）		

受講料等の金額は税込です。別途運営維持費を頂きます。

趣味・くらし
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
~茶道を学び日本を知る~ 裏千家茶道	裏千家準教授 土屋 宗理	水④	14:00~17:00 18:00~20:00	3,300円 水屋料660円
		土②	13:00~17:00	
着付とマナー	装道きもの学院認定講師 全日本きもの コンサルタント協会会員 酒井 美登里	水①③	10:00~12:00	5,280円~ 初回テキスト代別途
帯結び専科		水③	10:00~12:00	3,960円
デジカメ教室	デジタルフォトグラファー 遠藤 隆	土①	10:00~12:00	2,640円
新 今からでも大丈夫！ スマホ講座（全6回）	スマホインストラクター 戸田 稚子	水②④	15:15~16:45 4/9(水)スタート	17,490円（全6回） テキスト代別途
マージャン	日本プロ麻雀連盟会長 灘 麻太郎 日本プロ麻雀連盟八段A リーグ 石渡 正志 他	火	①③ 10:00~13:00 ②④ 10:00~12:00	7,480円 初回テキスト代550円
レディースマージャン	日本プロ麻雀連盟所属 石原 康申	月②④	10:00~12:00	3,960円 初回テキスト代550円
		金②④	13:30~15:30	
		水①③	13:30~15:30	
		土②④	10:00~12:00	
		金①③	13:30~15:30	
新 アプリ経験者にもおすすめ 子どものための初めてのマージャン	日本プロ麻雀連盟八段A リーグ 石渡 正志	水 ①③ 小学生以上	16:30~18:30	3,960円
タロット占い	心理療法士・セラピスト 霊感占い師 神宮寺 真奈美	金③	14:00~15:30	3,190円 初回教材費6,380円
新 選んだカラーには必ず現れます ほんとうの自分を知るカラーセラピー（全3回）	カラーセラピスト 矢野 恵美子	5/10 6/14 7/12（土）	13:30~15:00	11,550円（全3回） 初回教材費1,100円
新 はじめての占星術（全3回）	占いカウンセラー ゆめ	5/21 6/18 7/16（水）	13:00~15:00	8,910円（全3回）
香道古心流	香道古心流 六世家元 無何有庵 秋峰	土③	13:00~15:00	3,630円 教材費2,750円
新 女性限定 これからはじめるゆっくり登山	登山ガイド 久保田 伸子	4/9(水) 5/21(水) 6/4(水)	9:00頃 現地集合	4,950円 教材費110円（入園料等別途）
新 東京・多摩古地図散歩	古地図収集家 古道研究家 荻窪 圭	土③	10:00~12:30	3,300円 教材費440円
キレイを磨くおうちエステ 大人女子のためのセルフケア講座（全3回）	アロマセラピスト marina	3/13 4/10（木）	13:00~15:00	8,250円（全3回） 1回受講可 3,300円 教材費9,900円（全3回）
新 大人のためのビューティーレッスン（全3回）	color wonderful主宰 イメージコンサルタント 岩下 佳代	3/23 4/27 5/25（日）	13:00~15:00	9,240円（全3回） 1回受講 3,300円 1回受講可

手工芸・ものづくり
運営維持費別途（教材費別途）

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月分)
楽しい陶芸	陶芸家 五島 美菜子	土③	10:00~12:00	2,640円 教材費220円 焼成費別途
基礎から学ぶ鎌倉彫	後藤会 師範 後藤 尚子 大貫 未和	月①③	10:00~12:00	5,280円
木彫り	黒バラ会講師 金子 恵巳子 大和 明子	日②④	13:00~15:00	5,280円
新 暮らしを彩る 木のテーブルウエア（全3回）	木工作家 コタニ サツキ	5/15・6/19 7/17（木）	10:30~12:30	14,520円（全3回）
新 うるんほどす！日で仕上がる 愛着の金継ぎ部活動	金継ぎ部活動主宰 山田 江美	4/16（水） 5/17（土） 6/18（水）	13:00~16:30	4,400円 教材費1,650円 1回受講可能
はじめてのステンドグラス	アトリエクニ主宰 片田 久仁子	木④	13:30~16:30	3,190円
とんぼ玉&アクセサリー		日②	13:00~16:00	2,640円
木の実を楽しむ日々 トロッケンクランツ® レギュラーコース	トロッケンクランツ® 認定講師 金沢 則子	木③	13:30~16:00	2,860円
ハワイアン・リボンレイ	UI.Carole Mito 公認インストラクター 鹿子田 淳子	月④	10:00~12:00	2,640円
トールペイント	ピュアローズ認定講師 Petite Fleur主宰 和田 直美	水①③	10:10~12:10	5,280円
ポーセリンペインティング	日本キルンアート協会認定講師 白倉 恵子	木②	10:00~12:00	3,300円 焼成代別途
お皿に描くペット肖像画	永遠の宝物 磁器絵付け・ポーセラーツ講師 なが田 カガリ	火①	13:30~15:30	3,850円
暮らしの中の一閑張り	服飾デザイナー 石川 恵美	土④	10:15~12:30	3,300円
新 暮らしの中の一閑張り（全4回）		4/26・5/24 6/28・7/26（土）	10:15~12:30	13,200円（全4回） 教材費16,000円
和紙ちぎり絵	にじの会主宰 浜中 真知子	木①③	13:30~15:30	5,280円
折り紙	折り紙作家 青柳 祥子	木④	10:30~12:30	2,640円
新 はじめての竹細工 竹かご教室	ちくげい工房無心庵 専任講師 柳澤 亜子	水①	13:00~15:00	3,390円
クラフトバンドで編む かご&バッグ	一般社団法人クラフトバンドエコロジー協会認定講師 和田 裕美子	金①	10:00~12:00	3,080円
色々な技法で楽しむ ビーズジュエリー	学習フォーラム認定講師 清水 美和子	火①	10:15~12:15	3,300円
グルーデコ® でアクセサリー作り	日本グル