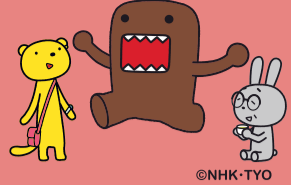


好奇心の、その先へ
NHKカルチャー

NHK文化センター 青山教室

2020冬 受講者募集



4th ANNIVERSARY
おかげさまで40周年

11/20(水) 9:30
受付開始

青山一丁目駅直結
TEL. 03-3475-1151
受付時間 9:30～20:00 (土曜～17:30/日曜～16:00)

今すぐWEBでかんたん申込み
NHKカルチャー 青山 検索



ノーベル賞受賞者が語る 未来へのメッセージ

旭化成名誉フェロー
吉野 彰

ノーベル化学賞に輝いたりリチウムイオン電池発明秘話と、未来への新たな展望、そして今伝えたい日本へのメッセージを語ります。

■ 3/8(日) 9:30～11:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

ありのままがいい 自然体な過ごし方

プロゴルファー
東尾 理子

仕事、家事、育児に忙しい毎日。いつも笑顔で過ごすためには？自分や家族、周りの人を大切にす日々のくらしについてお話しします。

■ 2/29(土) 10:30～11:45
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

「おしん」から「なつぞら」まで

女優 小林 綾子

4月からBSで再放送中の「おしん」。子役として大人気となった小林綾子さんが、朝ドラ100作目の「なつぞら」にも登場し話題となりました。撮影秘話を語ります。

■ 12/8(日) 13:30～15:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

インターネットでも講座を視聴できます(有料)
※収録して、講座を動画配信します。詳しくは、ホームページへ。

NHK 壇蜜の「死とエロスの旅」

番組プレゼンター、タレント 壇蜜
番組プロデューサー 河瀬 大作

生と性、そして死への旅立ち。宗教的背景の異なる世界各地の死生観を壇蜜さんと番組プロデューサーが舞台裏も交えてお話しします。

■ 12/22(日) 18:00～19:30
■ 会員 4,004円 一般 4,697円
■ 協力：NHKエンタープライズ

今、そしてこれからの 輝いて生きるために

女優、元宝塚トップスター
杜けあき

芸能生活40周年を迎え、ますます輝き続ける杜さん。宝塚トップスターになるまでの道のりから、女優として女性として大事にしてきたこだわりをお話しします。

■ 2/9(日) 13:30～15:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

柄本弾のバリエートーク

東京バレエ団プリンシパル
漫画家 桜沢 エリカ

「旅するフランス語」出演中の柄本さんとバレエ鑑賞歴20年の桜沢さん。「ポレロ」の秘蔵映像等を見ながらのトークや簡単なストレッチレッスンも。

■ 2/24(月・祝) 13:00～14:30
■ 会員 4,235円 一般 4,928円

世界のエリートは なぜ「美意識」を鍛えるのか？

独立研究者、著作家 山口 周

多様化する現代では「理性=サイエンス的思考」に加え「感性=アートの思考」を持つことが重要。「美意識」を鍛えるため我々は何をすべきか、話題の著者が解説します。

■ 2/1(土) 10:30～12:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

世代を超えて伝わる声 若本規夫の声優道50年

声優 若本規夫

「サザエさん」の穴子さん、「ドラゴンボールZ」のセルなど、幅広い作品で声優として活躍し、50年。声優になったきっかけから現在まで、レジェンドが声にかけられる思い、今を生きるヒントにつながります。

■ 2/16(日) 10:30～12:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

古代日本×古代ギリシャ東西対話2 神々と英雄

慶應義塾名誉教諭 柴田利雄 ギリシャ神話研究家 藤村シンシ

親娘対談の2回目。古代ギリシャと日本。時間も空間もかけ離れた二つの点は分かれ合えるのでしょうか？神話を比較することで見えてくるお互いの特性、そして共通点とは？

■ 1/25(土) 17:00～18:30
■ 会員 4,235円 一般 4,928円

夢をかなえる仕事術

フリーアナウンサー 気象予報士 根本美緒

フリーアナウンサー、気象予報士、そして3児の母親、さまざまな顔を持つ根本さん。天気予報の楽しみ方から環境問題、子育てまで、番組の舞台裏も交えながら語ります。

■ 2/11(火・祝) 12:30～14:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

カムイサウルスが生きた時代

北海道大学総合博物館教授
小林 快次

新種の恐竜「カムイサウルス・ジャポニクス」の特徴や生息した時代について、発掘や最新の研究で解明された事実を語ります。

■ 2/9(日) 10:30～12:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円 高校生以下 2,288円

サービス業の極意！ 老舗旅館 若女将が語る「笑顔で気働き」

和倉温泉加賀屋 若女将 小田 絵里香
【聞き手】帝京大学准教授 元NHKアナウンサー 森 吉弘

「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」で36年連続日本一の若女将が「おもてなしの極意」を元NHKアナウンサーの森さんと語ります。

■ 12/15(日) 16:00～17:30
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

この冬おすすめの新講座 特別なひとときを

スズケン市民講座

人間を考える「幸せとは何か」

各界の著名人が人間のすばらしさや生きる力について語ります。今回は「幸せとは何か」がテーマです。

■ 4回 会員 11,440円 一般 14,212円 ■ 学生無料
※1回 会員 3,432円 一般 4,125円

1/24(金) 13:30～15:00 脳科学者 澤口俊之	1/25(土) 18:00～19:30 バレリーナ 森下洋子	2/20(木) 15:30～17:00 早稲田大学名誉教授 加藤諦三	2/23(日) 11:00～12:30 東京大学教授 福島 智
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

新春のあたり句会

俳人4名による句会を「目の当たり」にして、選句・句評を楽しく学びましょう。お一人1句投句、句評つき。

■ 1/19(日) 10:00～13:00
■ 会員 4,807円 一般 5,500円

稲畑 廣太郎 奥坂 まや 榮猿 丸 松本 てふこ

NHK関連講座

「ニュースウオッチ9」 気象キャスター 斉田さんの 夜空の楽しみ

気象キャスター、星空案内人 斉田季実治

最近、夜空を見上げていますか？星だけでなく、夜空全般の楽しみ方をお伝えします。

■ 3/7(土) 18:00～19:30
■ 会員 3,212円 一般 3,894円

100分de名著特別講座

初心者でも読める！ 「ノーベル文学賞」をめぐる作家たち

カズオ・イシグロ、村上春樹らの作品を読み解く

翻訳家 鴻巣友季子
早稲田大学教授 松永美穂

ノーベル文学賞作家たち(候補も含む)の傑作に初心者でも近づける読み方のコツや勘所を伝授。

■ 1/30(土) 19:00～20:30
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

からだとこころの健康学

医師 稲葉俊郎

からだとこころにとって本当の「健康」とは？西洋医学から伝統医学、芸術など多分野に通じる講師に聞きます。

■ 1/20(月) 18:30～20:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

夏目漱石「夢十夜」の謎を語りつくす！

文筆家、ゲーム作家 山本貴光
精神科医 大島 淑夫
能楽師 安田 登

不可解な場面や不思議な台詞の謎を解き、様々な角度から漱石の新たな魅力を浮かび上がらせます。

■ 3/13(金) 19:00～20:30
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

N響を100倍楽しむ【主催：NHK交響楽団】

リハーサル見学(イヤホン解説付)+講座+定期公演鑑賞

■ 定期公演11/30、4/11、6/27(土)
■ 各回スケジュール
・10:30 NHKホール集合
・11:00～14:00頃 リハーサル見学+講座
・18:00～ 各回で定期公演鑑賞

■ 各回 S席 13,500円 A席 12,001円 B席 10,400円

指揮者 鈴木 誠也
指揮者 鈴木 誠也
指揮者 鈴木 誠也

今聞きたい 教養

英国王立刺繍学校校長 来日記念 明治の日本刺繍の至宝と知られざる日英交流の歴史

英国王立刺繍学校校長 スーザン・ケイ・ウィリアムス
関東学院大学教授 君塚 隆雄
英国王立刺繍学校講師 二村 エミ

英王室より同様に下賜されたという日本刺繍の至宝を軸に日英交流の来歴を紐解きます。(通訳あり)

■ 1/13(月・祝) 13:00～15:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

明智光秀の真実

静岡大学名誉教授 小和田哲男

明智光秀は謎の多い武将です。16世紀の混迷の時代と現代を重ね合わせ、光秀の真実に迫ります。

■ 原則 第4木曜 15:00～17:30
■ 1/30から4回 (1～4月)
■ 会員 16,016円 一般 18,788円

生誕110年記念 白洲正子の世界

古美術評論家 青柳 恵介

白洲正子のさまざまな関心に沿いながら、白洲さんの世界に迫りたいと思います。

■ 毎金曜 15:30～17:00
■ 1/10から6回 (1～2月)
■ 41,184円

日本映画の黄金期を支えた監督とスターたち

映画評論家 西村 雄一郎

多くの名作を生み出した輝ける時代を、監督と看板俳優の秘話とともに語ります。

■ 12/7(土) 10:00～12:00
■ 12/7、12/14、2/22(土) 13:00～15:00 (4回)
■ 会員 13,728円 一般 16,500円

芸術鑑賞

ロンドン・ナショナル・ギャラリー展を楽しむ 英国のヨーロッパ絵画収集と受容の歴史

国立西洋美術館 主任研究員 川瀬 佑介

大注目の展覧会の出品を紹介しながら、英国とヨーロッパ大陸の美術交流史を振り返ります。

■ 3/9(月) 10:30～12:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

中世ヨーロッパの大聖堂 総合芸術の世界

玉川大学芸術学部教授 小倉 康之

ノートルダム大聖堂を中心に、聖墳墓教会、旧サン・ピエトロ大聖堂との関連性についてお話しします。

■ 毎月曜 13:00～15:00
■ 2/24から5回 (2～3月)
■ 会員 17,160円 一般 20,625円

日本のクラシック、その120年を聴く 滝廉太郎から岸田繁まで

音楽ライター 大学教授 小室 敬幸

日本人作曲家によるクラシック音楽の歴史を学びます。日本人の感性に魅せる名曲の数々と出会う講座です。

■ 第2土曜 13:30～15:00
■ 1/11から6回 (1～6月) ■ 22,704円 教材費 330円

没後500年 レオナルド・ダ・ヴィンチの世界

東京造形大学教授 池上 英洋

生涯と作品、最新の研究、作品ごとの注目ポイントも解説します。

■ 1/10(金) 13:00～14:30
■ 会員 3,784円 一般 4,466円
受講者限定、オプション講座あり(無料)

没後100年 コンドルの建築探訪

東北芸術工科大学教授、建築史家 志村 直愛

講義と見学でコンドル建築について学びます。見学は旧古河庭園を予定。

■ 講義 1/24(金) 15:30～17:00
■ 見学 2/7(金) 13:00～14:30
■ 会員 7,700円 一般 9,020円

ベートーヴェン第九への誘い

アーモンド株式会社 代表取締役 松田 亜有子

第九誕生秘話とゲストによる生演奏の講義、特別演奏会チケット付き。

【講義】12/14(土) 13:30～15:00
【コンサート】12/20(金) 19時開演 令和元年特別「第九」演奏会 (東京フィルハーモニー交響楽団) Bunkamuraオーチャードホール

■ 12/14(土) 13:30～15:00
■ 会員 14,476円 一般 15,169円 (S席チケット付)

洪沢栄一の「論語と算盤」で 未来を拓く

モンスター投資株式会社 取締役会長 洪沢 健

近代産業の基盤構築に多大な貢献を成し「日本資本主義の父」と呼ばれる一方、社会福祉にも大きな功績を残した洪沢栄一の生き方に学びます。

■ 1/31(金) 19:00～20:30
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

今日はSFを語ろう 「三体」とSF小説の今

翻訳家、書評家 大森 望

世界で2900万冊中国SF「三体」三部作と現在のSF小説事情を紹介します。

■ 1/25(土) 13:30～15:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

はやぶさ2と日本の惑星探査

宇宙航空研究開発機構准教授 吉川 真

2020年に地球帰還予定のはやぶさ2。最新の成果をミッションマネージャーが語ります。

■ 2/29(土) 10:30～12:00
■ 会員 4,004円 一般 4,697円

海の哺乳類の進化と生態

国立科学博物館 研究員 田島 木綿子

イルカやアシカ、マナティなどを紹介。クワガが打ち上がる理由についても考えます。

■ 第2・4火曜 13:00～14:30
■ 1/14から6回 (1月～3月)
■ 会員 17,160円 一般 21,318円

教養

魅惑の日本美術展 出光美術館(狩野派一画壇を制した眼と手) 河野元昭 静嘉堂文庫美術館館長

名画を読み解く けねいの蔵(寛政の画家タダトと周辺の) 矢澤佳子 国立ルーヴル学院卒

龍が教える帝王学 中国古典「易経」 竹村亜希子 読書の会主宰

ドラマの舞台裏教えます 小林千洋 元NHKドラマチーフプロデューサー

虫たちの不思議な世界 小松貴 昆虫学者

世界遺産 百舌鳥・古市古墳群の性格 土生田純之 専修大学教授

映画で旅するイタリア 西村雄一郎 映画評論家

一から学ぶ日本刀講座 名刀を語る 佐野美術館理事長 渡邊妙子

明智光秀と戦国武将 本能寺の変の謎を解く 加来耕三 歴史家、作家

世界の辺境の不思議な植物を訪ねてII 湯浅浩史 一般財団法人進化生物学

「ハマスホイとデンマーク 絵画展」を楽しむ 高城靖之 東京都美術館学芸員

シルクロードを掘る 山内和也 帝京大学文化財研究所教授

身近な言い伝え 常光徹 国立歴史民俗博物館名誉教授

昭和の東アジア航空旅行史 小牟田哲彦 作家

古代ギリシアの三大作図問題 中村滋 東京海洋大学名誉教授

西洋美術へのアプローチ 「最後の晩餐」はどのように描かれてきたのか 松浦弘明 多摩美術大学教授

神楽の魅力をもっと解く 三上敏視 音楽家

校閲記者の目 最近の記事から 根岸康夫 公認会計士、税理士

あの会社の物語 有価証券報告書から読み解く 根岸康夫 公認会計士、税理士

知って食べて楽しむ はじめての昆虫食 長嶺拓夫 昆虫食TAKEO 養殖技術開発担当

フランス近代絵画の展開 小林亜起子 東京藝術大学講師

イギリスと死の文化 指昭博 神戸市外国語大学学長

心が豊かになる生き方 不安から解放される道 川村妙慶 真宗大谷派僧侶

ヘーゲル「法の哲学」を読み解く 自由を土台とした正義論 西研 東京医科大学教授

国宝薬師寺東塔物語 松久保加秀 法相宗大本山薬師寺執事

「NHK 8K放送を楽しむ」 [8Kで完全再現]これが「恐竜王国ニッポンだ!」を見る 小川正勝

神社から見る日本の歴史 佐藤洋二郎 作家

シルクロード新世紀講座 観音の道 前田耕作、森美智代

加藤諦三の不安の沈め方 加藤諦三 早稲田大学名誉教授

仏教のいろは お写経 松久保加秀 法相宗大本山薬師寺執事

文学

西行和歌の桜 西澤美仁 上智大学教授

「シェイクスピアのソネット」を読む 西ヶ廣彦 元外交官

体感する万葉集 上野誠 万葉学者

コナン・ドイル没後90年 名探偵シャーロック・ホームズ創作の裏側 中西裕 元昭和女子大学教授

落語はこころの処方箋 立川談慶 落語家

アガサ・クリスティの魅力 ミス・マーブルの事件簿 平井杏子 イギリスの村に暮らす老嬢

文章・文芸 広辞苑でひもどく 難読漢字の世界 円満智郎 編集者、ライター

俳句ははじめます 野口理 俳人

読んで楽しい、作ってうれしい! 短歌入門 藤原龍一郎 歌人

俳句 自然を詠う 稲畑廣太郎 「ホトトギス」主宰

はじめての句会 日下野由季 俳人

俳句と出会う 藤井あかり 俳誌「椋」同人

朗読・コミュニケーション

柿沼アナウンサーの「はじめての朗読」 柿沼郭 元NHKエグゼクティブ

朗読 好本 恵 元NHKアナウンサー

プレゼン&コミュニケーション術 元TVジャパンアナウンサー

楽しい朗読 川野一宇 元NHKアナウンサー

玉川奈々福 夜の浪曲会 玉川奈々福 浪曲師

後藤アナの笑顔の会話力レッスン 後藤繁榮 NHK「きょうの料理」

音楽・ダンス 初姫さあやとうとう 宝塚ソング 元宝塚歌劇団

青島広志が贈る 歌の世界 青島広志 東京藝術大学講師

ナポリのカンツォーネを歌おう&ピアノ演奏 アルベルトピッツォ

ネイティブな発音を目指すジャズボカール 石井智子 ボーカリスト

一緒に歌え楽しく歌える 懐かしのうたごえ喫茶 清水正美、吉田正勝

ぼんおどりへ行こう 細谷厚誌 盆踊厚澄会主

伝統文化

和楽器にふれてみよう3回 長唄三味線入門 宗家派家元

日本舞踊 花柳流 花柳壽輔 五世宗家

末生流お正月花 若松をいける 東重流

和楽器入門 望月太左衛門

体験 英語で茶の湯 宝来宗貴 国際茶道文化協会

平安装束の雅 十二単と束帯 佐藤美奈子

書道 百人一首で学ぶかなA 日展会員

かな上松クラス 上松桂扇

梵字仏を書く 児玉義隆 種智院大学副学長

基礎からの書道・ペン字 西村桃林

青山浩之の美文字とときめきレッスン 美しい「筆ペン」 青山浩之

マイスタイル書道 個別指導でどんと上達 石飛博光

絵画

NEW イラストレーション入門

染色作家、イラストレーター 平島 毅

さまざまな技法を駆使して、真つさらな気持ちで絵を描いてみませんか？心の解放を試してみよう。

- 第2・4金曜 10:00~12:00
- 1/10から6回 (1~3月) ● 31,614円

NEW いつでもどこでも手帳スケッチ

画家、イラストレーター 関本紀美子

街角や旅先で出会う素敵な風景、人々、美味しい食べ物などを手帳サイズに楽しく描いてみましょう!

- 第1・3水曜 14:00~16:00
- 1/15から6回 (1~3月)
- 26,136円 教材費 2,640円

NEW はじめての天平古典彩色技法 正倉院紋様を描く

日本画家 飯沼春子

大らかな線描や美しい彩色技法を学び、天然岩絵具で正倉院宝物の「漆金時絵盤(香印坐)」を描きます。

- 第1・3・5日曜 10:00~12:30
- 1/19から6回 (1~3月)
- 30,888円 教材費 6,600円

くらし

24 二十四節気七十二候の智慧と手仕事

仕事研究家 石田紀佳

季節にそった旧暦のお節供などの座学と自然を肌で感じる講座。古来よりの智慧を手仕事を通じて体験します。

- 2/1, 3/21, 5/30(土) 10:00~12:00
- 会員 12,012円 一般 14,091円 教材費 3,300円(1回受講可)

1回 ワインとチーズでめぐる クラシック音楽 ハルカーチコ編

チェリスト、料理家、ソムリエ 大前知壽

ワインとチーズを楽しみながら、ドヴォルザークとリストの音楽の楽しみ方を紹介します。

- 2/4(火) 19:00~20:30
- 会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 2,750円

1回 生花のレイメイキング 季節の花をテイリーフで編みこむHAKUスタイル

UMAHANA 大谷幸生

香りの良い春の花のリースをテイリーフで編みこみます。

- 3/30(月) 19:00~21:00
- 会員 3,784円 一般 4,466円 教材費 4,400円

NEW パリ色のブーケ

ランコントレ代表 大高令子

フラワーリストの基本を習得しながら、軽やかでシックなパリの花装飾を学びます。

- 1/8(水) 早春のシャンペルブーケ 3/11(木) 春を告げるミモザのパニエ 14:00~16:00 (2回)
- 8,008円 教材費 11,000円

NEW ゼロからの銅版画

銅版画家 松本里美

腐食液を使う銅版画の基本「エッチング」を中心に版画の面白さを学びながら制作します。

- 第2・4木曜 15:30~17:30
- 1/9から6回 (1~3月)
- 24,750円 教材費 5,500円 (共同画材費)

1回 人体クローキー

アトリエ21 主宰 上田耕造

人物画の上達にクローキーは不可欠です。人体の仕組みやメリハリや説得力のある人体表現が学べます。

- 1/11, 2/8, 3/14(土) 13:00~15:30
- 会員 18,975円 一般 21,021円

1回 コスプレイヤーを描こう!

アトリエ21 主宰 上田耕造

人物クローキー特別編「コスプレイヤー」を描き、人体や衣服の躍動的な表現を学びます。

- 2/23(日・祝) 13:00~16:00
- 会員 6,776円 一般 7,458円

1回 モダンカリグラフィーレッスン

書道家、カリグラフィアー 島野真希

少しいろのアーティストに、より自由に自分らしい文字を書いてみましょう。

- 3/6(金) 10:30~12:30
- 会員 4,466円 一般 5,148円 教材費 2,750円

はじめての将棋教室 女性クラス

日本将棋連盟普及指導員 小林大正

知的で頭のトレーニングとしても人気の将棋。どんなに対戦相手でも楽しめるよう指導します。

- 第1・3・5水曜 10:30~12:00
- 1/15から6回 (1~3月)
- 22,704円 教材費 198円

盆栽入門 楽しい盆栽

日本盆栽協同組合組合員 河原塚保

静かなブーム「盆栽」の技術を楽しみながら学びます。実習を中心に丁寧に個人指導します。

- 2/1, 2/29, 3/7(土) 10:30~13:00
- 13,398円

1回 Couronne de Noël エルを彩る森の香りのリース

パリの今年らしいモードをプラスし、豊かなグリーンをベースにインボリュメンタリースタイルを楽しみます。

- 12/6(金) 14:00~16:00
- 会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 5,500円

1回 水墨画で素敵な年賀状

日本自由画壇副理事長 池田蘭径
日本自由画壇常任理事 和田伊生

干支とおめでたい絵柄の年賀状を作ります。

- 12/2(月) 10:00~12:00
- 12/9(月) 13:15~15:15
- 各日 会員 4,125円 一般 4,807円 教材費 352円

1回 光琳の国宝 『紅白梅図』を描こう!

日本美術院院友 西野正望

「紅梅図」または「白梅図」を描きます。水彩部分に銀箔を貼って銀箔を焼く技法を体験!

- A 第1・3水曜 15:30~17:30
- 1/8から6回 (1~3月)
- B 第1・3金曜 18:30~20:30
- 1/17から6回 (1~3月)
- A・Bとも 会員 26,796円 一般 30,888円 教材費 5,000円程度

旅する水彩スケッチ バルギー水彩画家 伏見 哲

旅をするように美しい自然や建築を映像で体感し、イメージを膨らませて世界の景色を描きます。

- 1/8, 2/12, 3/11(水) 13:30~16:00 ● 13,398円
- 【体験講座】バルギーの風景を描いてみよう ● 3/11(水) ● 会員・一般とも 4,466円

健康 健康ここからだ

NEW 相川ヨガ

(監修) 総合ヨガ健康協会主宰 ヨグマタ相川圭子 (講師) 専任インストラクター 原田浩美

ヨガは「結ぶ」という意味で心と体を自然の法則にのっと調和をはかります。体の芯から生命力を高め蘇らせてみましょう。

- 第2・4木曜 10:30~12:00
- 1/9から6回 (1~3月)
- 20,592円

お母さんは台所のお医者さん 私は何を食べたらいいの?!

市橋クリニック理事長 市橋研一

健康には食物の選択が大事。韓国伝統の八体質医学が伝える「体質と食の選択法」を学びます。

- 1/26, 2/16(日) 13:30~15:00
- 会員 8,008円 一般 9,394円

脱オバサン 顔 劣化を止めて10歳若返り!

ボディラインアーティスト Micaco

顔についた脂肪と毒素、顔の筋肉の衰えを一旦止める顔筋レッスンです。

- 2/2(日) 13:00~14:30
- 会員 4,004円 一般 4,697円

1回 渡辺佳子氏 経絡リンパマッサージ 腰痛・膝痛・冷え改善と美のツボ

経絡リンパマッサージ協会代表理事 渡辺佳子

東洋医学に基づいたセルフケアの方法を学ぶ。寒い季節特有の痛みや不調を改善しましょう。個別アドバイスあり。

- 1/21(火) 13:00~15:00
- 会員 10,000円 一般 11,000円

スケッチと淡彩

画家 山内 亮

鉛筆やペンで形をとり水彩で着色します。構図や陰影など引き立てる描き方を指導します。

- 毎金曜 13:15~15:15
- 1/10から11回 (1~3月)
- 50,094円

日本画人物制作

日本美術院 院友 上野 高

道具の使い方、技法、応用まで、それぞれに合ったアドバイスを致します。

- 第2・4土曜 13:00~15:30
- 1/11から4回 (1~3月)
- 18,304円

画材が選べて好きなものを書く 土曜美術クラブ

美術作家 元京藝術大学 非常勤講師 安藤孝浩

放課後の美術クラブのように自由な気持ちで、個性を生かしつつ絵画表現の技術を磨きましょう!

- 第2・4土曜 13:00~15:00
- 1/11から6回 (1~3月) ● 24,750円

ミラマア大型者の幸運を呼ぶ生き方

ヒマラヤ大聖者 ヨグマタ相川圭子

- 12/4(水) 19:00~20:30
- 会員 4,576円 一般 5,269円

肩甲骨リセットストレッチ & ウォーキング

日本ウォーキングセラピスト協会代表理事 長坂靖子

肩甲骨をほぐすと、骨盤や下半身もスムーズに動きます。全身の筋力アップにも効果絶大!

- 1/16, 2/20, 3/19(木) 13:30~15:00
- 会員 10,296円 一般 12,375円

フケを防いで健康維持 声筋トレーニングのすすめ

山王病院国際医療福祉大学 東京ボイスセラピスト長 渡邊謙介

声は健康のバロメーター。活力と張りのある声を保つ秘訣を、専門医がお伝えします。

- 2/8(土) 15:30~17:00
- 会員 3,839円 一般 4,521円

顔ヨガ 顔UPで運氣もUP!

顔ヨガスペシャリスト講師 篠原もどこ

凝り固まった顔の筋肉を動かして、表情筋本来の弾力を取り戻しましょう。

- A 2/27(木) 10:30~12:00
- B 3/4(水) 19:00~20:30
- 各 会員 4,576円 一般 5,269円

カラーペンシルアート 色鉛筆絵画

カラーペンシルアート作家 鳴原裕明

色鉛筆を使って魅力的な価値ある一枚に仕上げます。独自の技法による新しいジャンル絵画です。

- 1/10, 2/14, 3/13(金) 10:30~12:00 ● 14,421円

油絵 大庭クラス B

立教会同人 日本大学芸術学部教授 大庭英治

適切なアドバイスで一人一人の個性を伸ばしていきます。静物画、風景画、人物画などを描きます。

- 第2・4日曜 13:30~16:00
- 1/12から7回 (1~3月) ● 35,112円

構図をみかく 自由な画材で表現力をアップ!

日本美術家連盟会員 上葛明広
日本美術家連盟会員 杉山尚子

絵画表現を支える構図。画面を構成する形、色の配置を考え、より確かな自由な表現ができます。

- 第1・3・5木曜 13:30~16:00
- 1/16から6回 (1~3月)
- 30,096円

悠々ライフ

1回 これだけは押さえておきたい! 相続法大改正

弁護士 山下江

40年ぶりに大改正が行われた相続法。これだけは押さえておきたいポイントを分かりやすく解説します。

- 1/17(金) 10:30~12:00
- 会員 3,432円 一般 4,125円

1回 なんとめでたいご臨終

小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック 理事長兼院長 小笠原文雄

「めでたい」期を迎えるために、「誰でも最期まで自宅で静かに過ごされる」方法を在宅診療の名医がお話しします。

- 1/12(日) 11:00~12:30
- 会員 4,004円 一般 4,697円

1回 失敗しない 老人ホームの選び方

介護コンサルタント 中村寿美子

元気な時から入居して優雅に暮らす住まいと、介護を受けるための施設。違いを分かりやすく説明します。

- 3/12(木) 13:00~15:00
- 会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 132円

1回 東京に世界が集う! 2つの時代の「レガシー」を歩く

フリーライター 眞鍋じゅんこ
カメラマン 鴨田康則

1964年から55年の時を経て、再びスポーツの祭典で盛り上がる神宮外苑周辺の歴史を巡り歩きます。

- 1/24(金) 10:30~12:00
- 2/28(金) 10:30~13:00 (1回受講可)
- 会員 7,414円 一般 8,756円 教材費 1,100円

手芸・工芸

1回 はじめてのかわいいござん刺し

草木染め・ござん作家 角館徳子

12月: カードケース
2月: A4マット

- 12/7, 2/1(土) 10:00~12:00
- 各会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 12月:4,950円 2月:7,150円

1回 フィラドフィア サンプルスト トナカイの革のプレスレット

TAKKU HEYDEI

北欧では、身に着けていると幸せが訪れるという素敵なアイテムもあるそうです。

- 1/24(金) 13:00~15:00
- 会員 3,432円 一般 4,125円 教材費 4,730円

1回 ゼロからの刺繍のきほん 糸の取り方から基本のステッチまで

手芸デザイナー オノエ・メグミ

初めてさんでも、自己流で自信がない方も、3回でステッチ11種をマスター。リネンのマットに小花と葉の刺繍を楽しみます。

- 1/9, 2/13, 3/12(木) 10:00~12:00
- 会員 10,989円 一般 13,068円 教材費 3,740円

1回 知ってほしいで知らない 神社の知識 正式参拝編

神社参拝者 ラジオパーソナリティ 佐々木優太

多摩川沿い神社にて、正式参拝の仕方を学びます。

- 1/22(水) 10:30~12:00
- 会員 3,740円 一般 4,400円 教材費 594円

1回 六本木、虎ノ門をめぐる古美術鑑賞とオーケラプレゼンターランチ

旅行ジャーナリスト、トラベルキャスター 津田令子

大倉集古館、泉屋博物館分館を訪問。オーケラ別館に寄り、ホテルの新しい魅力を発見します。

- 1/21(火) 11:00~15:00
- 会員 12,155円 一般 12,815円 (レストラン「オーケラ」食事代、入館料含む)

1回 三友居で学ぶ 夜咄の茶事特別講座

三友居 店主 山本 勝

冬の夜を楽しむ「夜咄(よばなし)」をろうそくの明かりの中で茶事も気分を感じられます。

- 12/9(月) 12:00~15:00
- 会員 28,600円 一般 29,700円 (飲食代含む) 会場・高輪

1回 明治大正の地形図で東京散歩

地図研究家、エッセイスト 今尾恵介

明治・大正期に大きな変貌を遂げた東京。国土地理院の前身「地学測量部」が作成した詳細な1万分の地形図を手に本郷と赤坂散歩。(初回は教室で講義)

- 1/25, 2/1, 2/8(土) 13:00~15:00
- 第1・3・5土曜 15:30~16:50
- 1/18から6回 (1~3月)
- 会員 23,364円 一般 27,456円

1回 CHIC FLIC ウォレットバッグ FIL MODE BAG 主宰 田中ゆかり

三方開きの長財布+蓋付ミニショルダーは普段にもパーティーにも!

- 1/23, 1/30(木) 13:00~15:30
- 会員 8,470円 一般 9,856円 教材費 6,050円 (色は3色)

1回 泉蘭子のスタイルがよく見えるワンピース

デザイナー スタ일리スト 泉 蘭子

体型にぴったり合ってすっきり見えるお気に入りの一着を作りましょう。

- 2/19, 3/4, 3/18(水) 14:30~16:30
- 会員 12,012円 (教材費別途)

1回 手縫いで作る水玉の丸底巾着

布小物作家 石川ゆみ

初心者でも簡単。布が好きならお集まりください!

- 2/8(土) 10:00~12:00
- 会員 3,663円 一般 4,356円 教材費 484円

1回 てくてく散歩 寄り道だらけの谷中七福神

フリーライター 眞鍋じゅんこ
カメラマン 鴨田康則

東京最古といわれる谷中七福神を、独自コースでお参り。ランチはトルコ料理とペリダンス付。

- 1/8(水) 10:00~16:00
- 会員 5,060円 一般 5,720円 教材費 2,530円

1回 暗渠さんぽ 失われた川を歩く

暗渠者 本田 創

かつての川の跡「暗渠」を巡り、失われた水辺の記憶や地形を探します。

- 1/18, 2/15, 3/14(土) 13:00~15:30
- 会員 11,220円 一般 13,200円

1回 東京に世界が集う! 2つの時代の「レガシー」を歩く

フリーライター 眞鍋じゅんこ
カメラマン 鴨田康則

1964年から55年の時を経て、再びスポーツの祭典で盛り上がる神宮外苑周辺の歴史を巡り歩きます。

- 1/24(金) 10:30~12:00
- 2/28(金) 10:30~13:00 (1回受講可)
- 会員 7,414円 一般 8,756円 教材費 1,100円

1回 女性のための週末トレッキング

ICJ石井スポーツ スーパーバイザー 越谷英雄 ほか

東京近郊の自然を楽しみませんか。安全・楽しくをモットーに、ゆっくりペースでトレッキングします。

- 1/11, 2/8, 3/14(土) 指定時間
- 17,490円

1回 新しいスワロフスキーで作る ピーズ織りのバッグチャーム

サコタカコ創作ピース織り主宰 佐古孝子

美しい色と輝きが魅力。初めてでも楽しめます。(ピンクまたはブルー)

- 2/4(火) 10:00~12:00
- 会員 3,663円 一般 4,356円 教材費 3,520円

1回 ヴィクトリアン刺繍 贅沢生地とレースの巾着

手芸家 笹尾多恵

オートクチュールに用いるような上質素材。レース部分にピース刺繍をほどこします。

- 3/7(土) 15:30~17:30
- 会員 3,894円 一般 4,576円 教材費 6,000円

1回 手縫いで作る水玉の丸底巾着

布小物作家 石川ゆみ

初心者でも簡単。布が好きならお集まりください!

- 2/8(土) 10:00~12:00
- 会員 3,663円 一般 4,356円 教材費 484円

1回 英語で伝えたい! まるごと日本

通訳案内士 江口裕之

歴史や衣食住、観光地など外国の方に伝えたい日本文化のアレコレを簡単な英語で説明するコツを学びます。

- 第2・4水曜 19:00~20:20
- 1/8から6回 (1~3月) ● 23,364円

1回 英語で伝えたい! まるごと日本

通訳案内士 江口裕之

歴史や衣食住、観光地など外国の方に伝えたい日本文化のアレコレを簡単な英語で説明するコツを学びます。

- 第2・4水曜 19:00~20:20
- 1/8から6回 (1~3月) ● 23,364円

1回 英語で伝えたい! まるごと日本

通訳案内士 江口裕之

歴史や衣食住、観光地など外国の方に伝えたい日本文化のアレコレを簡単な英語で説明するコツを学びます。

- 第2・4水曜 19:00~20:20
- 1/8から6回 (1~3月) ● 23,364円

1回 はじめてのドイツ語入門

獨逸大学講師 田島加奈子

初めてのドイツ語を学ぶ方のための最初の1歩。基礎をゆっくり丁寧に進めます。

- 毎水曜 10:30~11:50
- 1/8から12回 (1~3月)
- 46,728円

1回 季節の万華鏡 雪の結晶

カレイドスコープフオン主宰 鈴木明子

季節の彩りを、オイルタイプの万華鏡で表現します。

- 1/24(金) 18:30~20:30
- 会員 4,356円 一般 5,038円 (教材費別途)

1回 フレンチデコでミニ茶箱

日本ヴォーグ社専任講師 北澤さおり

茶箱風の桐箱に生地を装飾します。手のひらサイズのかわいい箱でお菓子入れやプレゼントなどに最適です。

- 1/15(水) 13:00~16:30
- 会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 3,300円

1回 ミニチュア・ドールハウス 「スイーツショップ」

ミニチュア・ドールハウス作家 宇田泰子

木材でショップ建、紙でBox 粘土でスイーツを作ります。オリジナルキットを使うので初めての方も安心。

- 1/7, 2/4, 3/3(火) 13:00~15:30
- 会員 12,375円 一般 14,421円 教材費 7,700円

1回 はじめてのフランス語会話

ビエール・フェリックス

ネイティブの講師と簡単な会話を親しみながら、発音、文法を学びます。

- 第2・4木曜 13:30~14:50
- 1/23から5回 (1~3月)
- 19,470円

1回 はじめてのフランス語会話

ビエール・フェリックス

ネイティブの講師と簡単な会話を親しみながら、発音、文法を学びます。

- 第1・3月曜 10:20~11:50
- 1/6から6回 (1~3月)
- 23,364円

1回 ハングル 中級

カム コウフ 金 裕 鴻

文字の読み書き・文法や簡単な会話を学びます。ハングル教育の第一人者である講師が楽しく進めます。

- 毎木曜 12:00~13:20
- 1/9から12回 (1~3月)
- 46,728円

1回 ハングル 中級

カム コウフ 金 裕 鴻

文字の読み書き・文法や簡単な会話を学びます。ハングル教育の第一人者である講師が楽しく進めます。

- 毎木曜 12:00~13:20
- 1/9から12回 (1~3月)
- 46,728円

1回 わたしのライフスタイル陶芸

インテリアデザイナー Hori Megumi

暮らしを彩るオトナ可愛い陶芸小物を気軽に作ろう!

- 第2・4金曜 18:30~20:30
- 1/10から6回 (1~3月)
- 34,320円 (教材費別途)

1回 フレンチデコでミニ茶箱

日本ヴォーグ社専任講師 北澤さおり

茶箱風の桐箱に生地を装飾します。手のひらサイズのかわいい箱でお菓子入れやプレゼントなどに最適です。

- 1/15(水) 13:00~16:30
- 会員 4,004円 一般 4,697円 教材費 3,300円

1回 ナンタケットで作る クリスマスオーナメント

New England Nantucket Basket Association 田中憲子

3時間で完成クリスマスオーナメント。

- 12/14(土) 15:15~18:15
- 会員 5,500円 一般 6,182円 (教材費別途)

1回 子どものアトリエ

イラストレーター 平島 毅

好きな動物をモチーフに、心のおもむくままに真つさらな気持ちで絵を描いてみよう!

- 3/21(土) 10:00~12:00
- 3,432円 教材費 (フレーム代) 3,300円
- 対象: 年長~小学生

1回 書初め 硬筆毛筆子どもクラブ

監督 毎日書道理事 指導 毎日書道審査員 石飛博光 西村桃林

お正月の書初め。毛筆の基本を学びます。筆の使い方、点画の書きかたなどを学校のお手本で指導します。

- 12/27(金) 10:00~12:30
- 3,432円 教材費 660円
- 対象: 小学3年生~中学生

1回 カメラを持って街に出よう

日本写真家協会名誉会員 木村恵一

お正月の書初め。毛筆の基本を学びます。筆の使い方、点画の書きかたなどを学校のお手本で指導します。

- 12/27(金) 10:00~12:30
- 3,432円 教材費 660円
- 対象: 小学3年生~中学生

1回 カメラを持って街に出よう

日本写真家協会名誉会員 木村恵一

お正月の書初め。毛筆の基本を学びます。筆の使い方、点画の書きかたなどを学校のお手本で指導します。

- 12/27(金) 10:00~12:30
- 3,432円 教材費 660円
- 対象: 小学3年生~中学生

1回 わたしのライフスタイル陶芸

インテリアデザイナー Hori Megumi

暮らしを彩るオトナ可愛い陶芸小物を気軽に作ろう!

-



国語力のつけ方 対談・佐藤ママ×カリスマ現代文講師

浜学園アドバイザー 佐藤亮子
出口式未来教室代表 出口 汪
広島女学院大学客員教授



作曲家 植松伸夫が語る モノ作りへの新たな思い

ゲーム音楽作曲家 植松伸夫
大人気ゲーム「FF」シリーズの音楽を手掛けてきた経験と、数ヶ月の休養を経て考えるモノ作りへの思いを語ります。



～最高の瞬間を撮る～ ファインダー越しに見た一流アスリートたち

アフロスポーツ代表、フォトグラファー 青木紘二
国際舞台で活躍する数々の一流アスリートの撮影を通して、印象的な選手やその時のシーンなど舞台裏も交えてお話しします。



有村実樹の幸せ美人になる方法

モデル 有村実樹
季節の変わり目美容と、アイラインや眉のポイントメイクレッスンです。



忙しいあなたに寄り添う 志麻さんのお料理術

家政婦 タサン志麻
料理を楽しむための工夫や美味しさのコツ、献立の考え方など、志麻さんが大切にしていることをお伝えします。



エリオットゆかりの 英国スタイルのバレンタイン

英国在住料理研究家 エリオットゆかり
英国文化のエピソードとともに、プレゼントやラッピング、ロマンチックな時間にぴったりなドリンクやカナッペ作りを再現します。



60代モデルが実践する エイジレスな美と笑顔への誘い

モデル 毛利理美
好印象をもたれて、写真が好きになる自然な笑顔の作り方や、毛利さんが実践する美肌ケア、ファッションなど大人女性も備えるべき美しさを提案します。



内臓脂肪が落ちる食事術

高雄病院理事長 江部康二
“浮き輪”のようなポッコリお腹をシェイプアップしましょう。しっかりと食べても太らない、内臓脂肪を劇的に減らす方法を、実践例を交えてお伝えします。



学校へ行かなくて大丈夫! 明るい不登校

東京シューレ理事長 奥地圭子
子どもが「学校へ行きたくない」と言ったら?不登校になったら?子供への関わり方をお話しします。



ゲームグラフィックスは どうして作られる!

カプコンCS第二開発統括 山崎 憲 ほか4名
「モンスターハンター」の実例を使い、現役クリエイターがゲームグラフィックスの作り方を紹介しします。



もっと楽しむ!タカラヅカ タカラヅカと映画

演劇ジャーナリスト 中本千晶
傑作映画が原作の雪組公演の見どころと、タカラヅカと映画の関係性を様々な方向性から探ります。



こだわりたい 食のこと

食べる宝石 フィンガーフード! 季節の花と一口サイズの料理でおもてなし
花と食の「プランジュ」主宰 安井直美

魅惑のイタリアチョコレートの旅 ユーロチョコレートジャパン公式アドバイザー 齊藤奈津子

ワインで巡るイタリア イタリアワイン コンシリアトリーチェ・ソムリエ 川合里奈

フレンチを楽しむ テーブルマナーレッスン 銀座フィッシングスクール ティアラファクトリー主宰 矢部恵子

チーズの食彩 チーズについてのA.B.C. フランスチーズ鑑評騎士 C.P.A.協会理事 佐藤優子

朝から焼き立て! 30分で発酵いらずのパン&スープ 料理研究家 ヤミー

ほめられレシピ 料理研究家、スパイスコーディネーター 馬場香織

ずっと使える焼き菓子レシピ タルト・オ・ボンム 洋菓子研究者 木村幸子

目黒の洋菓子教室Sugar Box Studio もう迷わない!お菓子なレッスン

ROSEYの アイシングクッキー&カップケーキ ROSEY CONFECTIONERY SUGAR ART主宰 森ゆきこ

トリフ入りピロシキと ポルチーニ茸のクリーム煮 ロシア料理研究家 萩原昌子

かんたん・おいしいミョンちゃん の韓国料理教室 おくすりスープ

日本の魅力再発見 体感!高知の魅力と食 栄養ケアプランニング(株)代表 富田 実 ほか

東京で味わう北陸・福井の味 福井の名店「谷口屋」の油揚げ 常務取締役 谷口弘晃

伊賀焼窯元長谷園 伊賀焼窯元長谷園 竹村謙二

無添加の有機味噌づくり マルカワみそ常務取締役 河崎紘徳

サバ缶で薬膳 薬膳アテンダント 全日本さば連合会広報担当サバジェンヌ 池田陽子

そば打ち 蕎麦の膳たかさご主人 宮澤佳穂

夜の60分間 有効活用

60分で書道 実用から創作まで 日展会員 高木聖雨(監修) 日展会員 鹿倉碩彦(指導)

夜の60分朗読会 ナレーター フリーアナウンサー 峰 剛一

センスのよい文章を書くための 60分レッスン 編集者 赤羽博之

60分でフランス語 基礎の基礎 東京大学講師 鈴木順子

すらすら英会話 60分 コリニョン由美子

60分間ショートレッスン ハングル初級

イギリス 布アートの魅力 モリス、リベティから21世紀のトレンドまで

Ciao! イタリア イタリアの美と文化を旅する パリージ・フラビオ

鏡リュウジの星の動きから 「明日」を読み取るレッスン

貴女を綺麗に魅せるワンピースの原型 パターンを製図する

人生が変わるメイクレッスン 美塾講師協会会長 佐佐木順子

写真映えるメイクセミナー (ポイントメイク) 就活からポートレート撮影まで

駐日トルコ共和国 大使公邸を訪ねる

駐日アルジェリア民主人民共和国 大使公邸を訪ねる

大使館で学ぶ 大使館を訪問する とっても貴重な体験。

令和の時代のリーダー 国文学者 中西 進

伝統文化に学ぶ 第68回 香道を楽しむ A(午前) B(午後)

香道を楽しむ A(午前) B(午後) 御家流香道23代宗家 三條西義水

お申し込みの手順 NHKカルチャー 青山 検索

東京メトロ 半蔵門線・銀座線 都営大江戸線 「青山一丁目駅」直結の好アクセス!

＜入会と受講のご案内(受講規約抜粋)＞ ●NHK文化センターは原則会員制です。