

NHK文化センター千葉教室

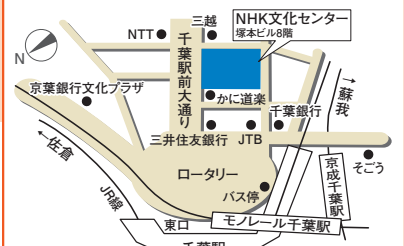
☎043-202-7231

[受付時間] 月曜日～金曜日 9:30～18:00 土曜日 9:30～16:00

※日曜日・祝日・振替休日・12/28～1/6は休業。

〒260-0015 千葉市中央区富士見2-3-1 塚本ビル8階

NHKカルチャー千葉 検索 http://www.nhk-cul.co.jp/school/chiba/

QRコードからアクセス
お手持ちの携帯電話・
スマートフォンでQRコー
ドを読み取ってください

[アクセス]

- JR千葉駅東口より徒歩3分
-
- 京成千葉駅より徒歩3分

新年、新しい人、新しい場所との出逢いが見つかる全350講座。いつからでもスタートできます！

70歳以上の方は、入会金(3,150円)無料!

受講料欄に「一般」料金を表記している講座は、入会せずに受講いただけます。

新春特別企画

吉田類のほろ酔いトーク

酒場詩人 吉田 類

酒場詩人として日本中を旅する吉田類さんが、各地の酒場を通じて出会ったお酒や人との酒縁、おいしい居酒屋のを見つけ方、心に残る酒場エピソードを語ります。

1/12土曜 14:00～15:30
■会員 3,150円 一般 3,465円ゴッチャ! でおなじみ
まゆおねえさんと親子でダンス「おかあさんといっしょ」
4代目ダンスのおねえさん

いとう まゆ

「おかあさんといっしょ」でゴッチャ!というダンスを担当していた4代目ダンスのおねえさんで活躍のいとうまゆさん。まゆおねえさんと一緒に親子でふれあい体操やダンスをたのしみましょう!(2～3歳対象)

1/22火曜
A 11:30～12:30 B 13:00～14:00
■会員親子 3,150円 一般親子 3,465円からだにハッピー スムージー
野菜と果物の栄養をまるごと朝ごはん

Doleスムージーマスター&ボディアナリスト

櫻井 麻美

新鮮な野菜や果物の栄養がそのまま摂れ、便秘・冷え・むくみなど女性の悩みに効果のあるスムージーライフを始めませんか? 「カラダリセット」をテーマに2つのレシピをご紹介します。ビタミン・ミネラル・ファイトケミカルのほか、ホルモンバランスを整えるビルドスワーク(骨盤矯正)もお教えます!

2/27水曜 10:30～12:00
■会員 3,150円 一般 3,465円 教材費 525円
(ご試食付き)羽鳥冬子のナチュラルスキンケア
手作り石けん&炭酸パック

ライフスタイルコーディネーター 羽鳥 冬子

お肌にやさしいナチュラルスキンケアのきほんのお話と、石けんやコスメ作りのワークショップ。まるで料理をつくるように、ナチュラルな素材だけでつくるコスメは、とてもやさしくフレッシュで敏感肌の方にもおすすめです。

1/31木曜 13:00～14:30
■会員 3,150円 一般 3,465円
教材費 2,100円
「ナチュラルスキンケアきほんBOOK(マイナビ)」付き

腸から毒出し! 美肌ダイエット

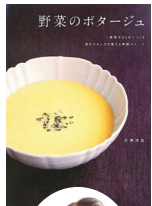
大山治療院長 大山 招子

自分の体質や腸内環境を理解し、古いものをきちんと出すことができるようになれば、顔色やお肌もキレイになり、体調もスッキリ。東洋医学の見地から、腸から始める腸美美容法と健康法を丁寧にお伝えいたします。うれしいおみやげつきです。

2/13水曜 15:00～16:30
■会員 2,625円 一般 2,940円冬のからだを整える
野菜のポタージュ

料理研究家 石澤 清美

毎日の体を整えるための「ひとくち」にしてほしいポタージュづくりのご提案。バターもクリームも使わず野菜だけで作る、滋味深く体にやさしいスープです。体調や季節に添った組み合わせとアレンジを、試食を交えてご紹介しします。

2/7木曜 10:30～12:00
■会員 2,835円 一般 3,150円
教材費 315円素敵に年をとる(ウェル・エイジング)ための
かんたん「野菜薬膳」

東邦大学東洋医学科 客員教授

橋口 亮

代表的な食材の性質と組み合わせのコツを理解すれば、バリエーションも自由自在の薬膳料理を簡単につくることができます。今回は肌や眼に「潤いを与える」料理をご紹介します。皮膚の乾燥、ドライアイ、髪の毛が抜ける…これらの対策にもびつたりレシピ&試食付。

2/28木曜 13:00～15:00
■会員 一般 3,150円 教材費 577円

まるごと楽しむ旬のオリーブオイル

AISO認定 イタリアオリーブ・オイルソムリエ

勝俣 妙子

今回は「採れたてオリーブオイル」を味わえるベストシーズン!いち早く空輸にて取り寄せたオイルをご賞味いただくほか、旬のオイルの魅力をまるごと引き出すお料理や石けん作りなどのワークで活用法もしっかり学びます。

第3金曜 10:30～12:30
■ 1/18から3回(1～3月)
■会員 7,875円 一般 8,820円 教材費 3,150円

横瀬一成のリラックスダイエット

トレーニングアドバイザー

横瀬 一成

スムーズな代謝を呼び戻す正しい基本姿勢を確認して、お顔から足の先まで、からだ全体のリンパの流れを良くする運動で、女性らしい印象と健康を一度に手に入れることを目指します。無理はしないけれど、本気で変えたい人のための集中講座です。

第2・4火曜 15:00～16:30
■ 1/8から6回(1～3月)
■会員 15,750円 一般 17,640円冬定番!伊賀焼窯元長谷園
もっとおいしい土鍋活用術
ワインとのしむ土鍋料理

伊賀焼窯元長谷園 土鍋コーディネーター

竹村 謙二

丸山 謙二

日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー ぐつぐつ煮込むだけが土鍋料理ではありません!目からウロコの活用術を伊賀焼の名店から土鍋コーディネーターがご紹介。今回はパーティーにも最適なメニューと、自然派ワインとのマリアージュもたっぷりお楽しみいただきます。

1/26土曜 13:00～15:00
■会員 2,520円 一般 2,835円 教材費 1,785円旧暦のある暮らし
早春から春を楽しむ

詩人 白井 明大

四季のある国に生まれた喜びを味わい、めぐりくる季節や自然を楽しむ暮らしの歳時記を紐解いてみませんか。早春から春にかけての暦や自然の恵み、時季の遊びや旬などについてお話しします。

2/2土曜 10:30～12:00
■会員 2,415円 一般 2,940円

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会 師範総代

山根 圭子

ステッチの豊かさや立体感のある美しい色彩が特色です。まずは簡単なものから身の回りで楽しく使えるものへと、刺していく楽しさは格別です。

第1・3金曜 10:00～12:00
■ 1/18から6回(1～3月) ■ 15,750円

一日体験 ダブルポケットティッシュケース

2/1金曜 10:00～12:00
■会員 一般 2,100円
教材費 1,260円白金台小散歩と
「白金甚夢迎賓館」美食タイム

紀行エッセイスト・古道ウォーカー

金沢 正晴

江戸時代に諸藩の下屋敷が多く置かれた白金台に、都内屈指の邸宅があります。昭和初期に活躍した個人宅として建てられた洋館で、和を思わせるデザインが魅力です。街並み散歩のあとは、完全予約制のランチを楽しむ邸内を特別に鑑賞します。

2/13水曜 10:30～13:30
■会員 2,940円 一般 3,150円 昼食代 5,250円江戸時代の庶民生活と信仰
弘法大師伝承から

千葉経済大学教授 菅根 幸裕

千葉県内をはじめ、全国いたるところに、弘法大師空海が訪れ、奇跡を起こした伝承が伝わっています。こうした伝承は、中世から近世にかけて高野聖とよばれる宗教者によってたらされたと考えられています。弘法大師伝承の成立と展開について紹介します。

2/9土曜 10:30～12:00
■会員 2,415円 一般 2,835円

テーブルで楽しむ茶道

表千家茶道講師・表千家同門会千葉県支部幹事補佐

木村 宗洸

イスとテーブルでお茶を楽しむことを始めてみませんか。そこから「茶道」という文化に親しんでみましょう。

第2・4水曜 10:30～12:30
■ 2/13から4回(2～3月)
■ 9,660円 教材費 2,940円一日体験 午前1/23水曜 10:30～12:30
夜 12/26水曜 18:30～20:00
■会員 2,415円 一般 2,730円
教材費 735円

はじめての坐禅と法話

臨濟宗妙心寺派 圓福寺 住職

宮田 宗格

坐禅をして、身体・呼吸・心を整え、本来の自分の心を自覚してみましょ。椅子を使った坐禅です。どなたでも安心してご参加下さい。

第4木曜 15:00～16:30
■ 1/24から3回(1～3月) ■ 7,245円一日体験 12/27木曜 15:00～16:30
■会員 一般 2,415円

遺言書作成のすすめ

行政書士 塩瀬 義明

相続における家族間のトラブル発生を未然に防ぐためには遺言書の作成が必須です。本講座では行政書士の指導のもと、第1回に遺言書作成の方法や法律知識を学び、第2回では遺言書作成の実習に挑戦します。

2/2、2/16土曜 13:30～15:30
■会員 5,040円 一般 5,460円

体験フェア! ココロとカラダをリフレッシュ

ビギナーのための
ハワイアンフラ

基本のステップや手の動きをやさしく練習して、おなじみのハワイアンソングを踊ってみませんか? 超入門の特別レッスンです。



ハラウ・フラ・オ・カワイ・オ・カプア

日野 まこ

A 1/8火曜 10:00～11:20
B 1/15火曜 10:00～11:20

ブアマリエウイ白倉

C 1/23水曜 19:30～20:40

カプアレシリリア椎名

D 1/26土曜 11:15～12:35

■受講料 500円

ゆる体操 入門

ゆる体操正指導員 初級 4th Grade

岡田 良平

「ブラブラ」「フワーツ」と自然な声を出す呼吸法と無理のない動きは、体をほぐすやさしいストレッチ。健康回復・ダイエットに高い効果があります。

1/11金曜 12:30～13:45
■会員 一般 500円

痛み解消・エゴスキュー体操

エゴスキュージャパン認定トレーナー

圓本 容子

ひざ、腰、首の痛み、肩こりや体のゆがみを簡単に自分で解消できる体操です。日常生活で使われなくなった筋肉を目覚めさせ、体のゆがみ、痛みを解消します。

1/21月曜 15:15～16:30
■会員 一般 500円

健康気功 ～無極静功・養生～

無極静功指導員 大村 雅枝

「気」は誰もが持っている、体の中を順調に流れていけば健康だと言われてます。気功は「気」を養い、体中によくめぐらせる方法です。静かにゆっくりと体を動かして自分の気を感じてみませんか。

1/28月曜 14:30～15:30
■会員 一般 500円

クラシックを歌う

東京音楽大学助手

東京室内歌劇場会員

多田 康芳

基本的な発声を中心に、外国歌曲、日本歌曲、オペリアなど課題曲を歌いましょう。初めての方大歓迎!

2/26火曜 13:00～14:30
■会員 一般 500円

モナリザエクササイズ

モナリザインストラクター

柳谷 千代

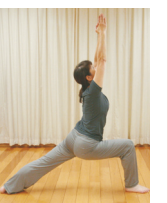
モナリザは、痩せない理由を重要視し、若々しく、美しく、元気になるアンチエイジングのエクササイズ。機能的なストレッチとセルフマッサージを行います。

1/11金曜 16:00～17:15
■会員 一般 500円ヨガピラティス
美しく健康的な身体づくり

YPS国際インストラクター

飯高 真理子

体に負担をかけずインナーマッスルを鍛えるピラティスは基礎代謝を高め、体を活性化させます。心身をほぐすヨガも取り入れ、バランスの取れた美しく健康的な身体作りを。

2/13水曜 18:00～19:10
■会員 一般 500円

フォークソングをもう一度

シンガーソングライター 井上 ともやす

日本のフォークソングをギター伴奏で歌う楽しい講座。楽譜が読めなくても大丈夫!「亜麻色の髪の乙女」「なごり雪」「翼をください」などを予定。

1/29火曜 15:00～17:00
■会員 一般 500円

健康マージャン 入門

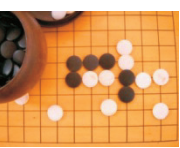
日本健康麻将協会認定
レッスンプロ
毎回のミニ講義で基本のルールを一つずつ学んでいきます。



第2・4水曜 13:00～16:00
■ 1/9から6回 (1～3月)
■ 12,600円

たのしい囲碁

囲碁インストラクター
小原 宏・グループOISO
これから囲碁をはじめたい方、少し経験のある方対象の講座です。



第2・4土曜 9:30～12:00
■ 1/12から6回 (1～3月)
■ 13,860円

やさしいパソコン講座

コスモ・コミュニケーション・リサーチ代表
和田 一彦
超初心者さんから自己流経験者の方まで、ベテラン講師が少人数で丁寧に指導します。パソコン基本操作、ワード、ハガキ作成などの入門レベルの内容を学びます。「わかりやすい」と好評です。継続クラスではデジカメやエクセル等も。



第1・3月曜 13:00～14:30
■ 1/7から6回 (1～3月)
■ 18,900円 教材費 5,460円

楽しいインターネット講座

初歩的なホームページ閲覧からはじまり、ウイルス対策、メールの安全で便利な活用方法、後半では選択制でブログ、Facebook、Twitterの開講を学びます。「今さら聞けない…」様々な疑問にもお答えします。

第1・3月曜 15:00～16:30
■ 1/7から6回 (1～3月)
■ 18,900円 教材費 6,090円

漢方の知恵

～身近な薬草と健康～
千葉大学教授 池上 文雄
日本の伝統医学漢方について、身近な場所や意外なところにある“くすり”にもなる草花や食材のはなしを通して学びます。現地見学会も予定。



第2木曜 10:00～12:00
■ 1/10から3回 (1～3月)
■ 7,245円

巻き寿司 超入門

～細巻から飾り巻きへ～
寿司インストラクター協会(JSIA)認定マスター講師
飾馬 喜太郎 ほか
海苔の選び方、美味しい酢飯の作り方、細巻、太巻き、裏巻きから飾り巻きまで一から学びます。目盛付まな板シート付!



12/20木曜 13:30～16:30
■ 会員 2,730円 一般 3,150円 教材費 2,520円

講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料		
お酒塾 ワイングラスでたのしむ日本酒	加藤 篤士	第1木曜 15:30～17:00	(3回) 7,875円 教材費 4,725円	月曜朗読	演習	第2・4月曜 10:00～12:00	(4回) 10,080円	プロに学ぶ「バラの楽しみ方」	大川原 清光	第2火曜 13:30～15:30	(3回) 7,875円		
失敗しない園芸入門 ～基本をしっかり身に付けましょう～	山田 光夫	指定月曜 13:00～15:00	(3回) 7,875円		研究	第2・4月曜 13:00～15:00	(4回) 9,660円	自律訓練法 ※今回は募集しません	千葉 伸子	第4土曜 10:15～12:00	(3回) 会員 8,820円 一般 9,450円 教材費 100円		
好感の持たれる話し方	古山 佳代子	第2・4水曜 13:00～14:30	(5回) 13,125円	水曜朗読	研習A	第2・4水曜 12:30～14:30	(6回) 14,490円	開運、九星気学	初級 上級	勝田 翠苑	第1・3水曜 10:00～12:00	(5回) 13,125円	
📺 好感の持たれる話し方(夜クラス)		第2水曜 19:00～20:30	(3回) 7,875円		研習B	第2・4水曜 14:40～16:40					第1・3水曜 13:00～15:00	(5回) 15,750円	
あがる人、緊張する人のためのスピーチ講座	磯浦 康二	第2・4金曜 11:00～13:00	(6回) 14,490円	金曜朗読	入門	第1・3金曜 10:00～12:00	(6回) 13,860円	占星学入門	📺 はじめてのタロット ～「わたし」や「家族」「友人」を占う～	今井 由利香	第1・3土曜 10:00～12:00	(5回) 10,500円	
たのしい朗読 ～ボイストレーニングをまじえて～		第2・4金曜 14:00～16:00		実践の囲碁 ～初段以上をめざそう～	小原 宏				榊 その	第1金曜 19:00～20:30	(3回) 7,560円 教材費 1,575円		
健康マージャン	月曜 女性クラス	中山 勇一 ほか	(6回) 15,750円	ハーブを楽しむ	南雲 今日子		第2・4土曜 13:00～16:00	(3回) 7,875円	ソムリエのおすすめワイン		川合 里奈	第2土曜 13:30～15:30	(3回) 会員 6,930円 一般 7,875円 教材費 7,500円
	火曜	塚本 邦博 ほか					第3火曜 13:00～16:00						

👤 音楽・健康・ダンス・子供講座 👤

TOKIシャンソン教室

シャンソン歌手
土岐 能子
詩の内容をよく理解し、借りものでない自分の言葉、情感に基づいて唄ってみませんか。



第2・4金曜 10:00～12:00
■ 1/11から6回 (1～3月)
■ 13,860円

クラシックギターを弾こう

日本ギター連盟正会員
中谷 亜起夫
初心者から上級者まで丁寧に指導します。1人20分の個人レッスン。時間はお問合せ下さい。



第2・4土曜 9:30～13:00
■ 1/12か6回 (1～3月) ■ 15,750円

ジャズボーカル

ビクター音楽カレッジ講師
窓花 さなえ
1ヶ月で課題曲を1曲のベースでレパートリーを増やしていきます。初心者大歓迎!



第1・3水曜 10:30～12:00
■ 1/16から5回 (1～3月)
■ 13,125円 教材費 105円

YOSHINOの軽音楽&シャンソン

シャンソン歌手
日野 祥乃
ピアノ伴奏で腹式呼吸、発声など基礎から丁寧に指導いたします。



第1・3金曜 10:30～12:00
■ 1/18から6回 (1～3月)
■ 13,860円 教材費 945円

楊名時の気功太極拳

楊名時健康太極拳師範
村松 妙子 阿倍 倭文子
体と心の調和を導く心息動、心、身、養を養うために無理なくゆっくりと静かに舞います。



毎木曜 A12:30～14:00 B14:30～16:00
■ 1/10から12回 (1～3月)
■ 23,940円

健康ストレッチヨガ

日本健康ヨガ協会元師範
あきば 美和
アメリカで生まれたストレッチとヨガをあわせた健康法。若々しさを保ち、肩凝りの予防、便秘やストレスの解消などに効果があります。



第2・4火曜 14:30～15:50
■ 1/8から6回 (1～3月) ■ 13,860円

講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料			
童謡・唱歌を歌う	嶋村 益代	第4土曜 13:00～15:00	(3回) 7,875円	シニアのための発声呼吸法と最新歌謡	加島 達也 加島 のり子	第1・3水曜 13:00～14:30	(5回) 11,550円 教材費 262円	📺 ビューティーヘルシーヨガ (女性限定)	水曜 土曜	高嶋 友紀	毎水曜 18:30～20:00	(11回) 23,100円		
📺 はじめての津軽三味線	澤田一成	第2・4木曜 19:00～20:30	(6回) 15,120円	カラオケマスターコース	月曜A 月曜B 土曜C 月1回D	第1・3月曜 10:00～11:30	(6回) 13,860円				毎土曜 15:00～16:30	(12回) 25,200円		
詩吟教室	轟 経風	第1・3木曜 9:30～12:00	(6回) 13,860円			第1・3月曜 11:40～13:10	📺 ヨガピラティス ～美しく健康的な身体づくり～(女性限定)	第2・4水曜 18:00～19:10			(7回) 16,170円			
はじめての大正琴 ～琴城流～	阿久井 千鶴	第2・4月曜 13:00～15:00	(4回) 8,400円			第1・3土曜 10:30～12:00	📺 ナチュラル・パワーヨガ ～心と身体を癒す～(女性限定)	第1・3木曜 19:30～20:40			(6回) 13,860円			
楽しいお琴・三味線 ～山田流～	稲越 久邇賀	第2・4土曜 13:00～18:00	(6回) 13,860円			第2月曜 10:00～12:00	(3回) 8,820円	スリミング健康ヨガ ～心と身体のバランスづくり～(女性限定)			第2・4土曜 16:10～17:20	(6回) 13,860円		
はじめてのお琴 ～生田流～	阿佐美 穂芽 森 真理子	第2・4土曜 10:00～12:30	(6回) 13,860円	レディースコーラス	古後 信二	第1・2・3・4水曜 10:30～12:00	(10回) 24,150円	ボディトリートメント・バレエエクササイズ	丸山 まどか	毎月曜 14:15～15:45	(10回) 23,100円			
三味線教室	藤本 秀智志	第1・2・3木曜 15:00～17:00	(9回) 22,680円	土曜ゴスペルコーラス	上林 美佐	第1・3土曜 13:30～15:00	(6回) 13,860円	江戸芸かっぽれ ～梅后流～		第1・2・3土曜 13:00～14:30	(9回) 17,955円			
民謡教室	湯浅 みつ子	第1・2・3木曜 13:00～15:00	(9回) 20,790円	アカペラコーラス		第1・3土曜 15:30～17:00	(6回) 15,750円	地唄舞 ～吉村流～	吉村 昂扇	毎木曜 10:00～12:00	(12回) 27,720円			
📺 初めての沖縄三線	宮里 由美	第1・3水曜 18:30～20:00	(5回) 13,125円	歌曲からオペラアリアまで	多田 康芳	第2・4火曜 13:00～14:30		社交ダンス 入門～初級	原田 聡	毎月曜 12:30～13:50	(10回) 22,050円			
📺 尺八入門 ～琴古流～	清野 樹盟	第1・3水曜 18:00～20:30	(5回) 11,550円	チャオカンツォーネ	ナポリクラス ソレントクラス	第1・3月曜 13:30～15:00	(6回) 15,120円	ソシアルダンス 初・中級	谷 真理子	第1・3火曜 14:30～15:40	(6回) 13,230円			
能楽入門 ～観世流～	坂 真太郎 ほか	第2・4水曜 13:00～14:30	(6回) 15,750円			第1・3月曜 15:30～16:30	(6回) 12,600円	📺 魅惑のベリーダンス (女性限定)	MAHA ほか	毎木曜 19:00～20:30	(12回) 31,500円			
龍笛を吹こう ～雅楽を楽しもう～	角田 眞美	第1・3土曜 13:00～15:00	(6回) 15,750円	フォークソングをもう一度	井上 ともやす	第1・3火曜 15:00～17:00	(6回) 15,120円	タップダンス	A B	菅 望	第1・3水曜 13:00～14:30	(5回) 11,550円		
はじめての篠笛	昼 夜	福原 友裕	第2・4火曜 15:00～16:30	“ミュージカル&タカラヅカ”をうたおう	圭 加々利 真南 ひろか	第2・4月曜 15:30～17:00	(4回) 10,500円				第2・4土曜 15:30～17:00			
		福原 友裕 福原 友美	第2・4火曜 19:00～20:30	かんたんキーボード演奏	A B	第1・3月曜 10:00～11:00	(6回) 13,860円 教材費 3,150円	カブア田中のハワイアンフラ	火曜A	第1・2・3火曜 10:00～11:20 第1・2・3火曜 11:25～12:45 第1・2・3火曜 12:50～14:10 (9回) 第1・2・3火曜 18:10～19:30 第1・2・3火曜 19:35～20:55	18,900円			
リコーダーを吹こう	森吉 京子	第1・3月曜 13:00～14:30	(6回) 12,600円	ピアノ教室 ※時間はお問合せ下さい	安達 由美子	第1・3月曜 11:10～12:10	(6回) 14,490円		火曜B					
初めてのハーモニカ	田村 照子	第1・3土曜 10:00～11:40	(6回) 11,970円			第1・3金曜 12:30～21:00			火曜C					
ハーモニカ教室	中級 初級・中級	飛田 陽一郎 長尾 恵子	第2・4水曜 13:20～15:00 第2・4水曜 15:30～17:10	痛み解消・エゴスキュー体操	A B	第2・4金曜 12:45～21:00	(4回) 8,400円		📺 火曜夜A					
		前田 圭代	第2・4水曜 13:00～14:30 第2・4水曜 10:30～12:00			第2・4月曜 10:30～11:45 第2・4月曜 12:30～13:45			📺 火曜夜B					
はじめてのオカリナ ※今回は募集しません	佐藤 一美	第2・4水曜 9:30～10:15	(6回) 10,080円	スッキリ!健康な身体をつくる指圧法	上野 末次	第1火曜 13:30～15:00	(3回) 会員 7,875円 一般 8,820円	📺 おつとめ帰りのハワイアンフラ	水曜夜A	ブアマリエウイ白倉 (担当)岡崎 キミ子	第1・3水曜 18:10～19:30	(5回) 10,500円		
オカリナ初級				健康気功 ～無極静功・養生～	大村 雅枝	第2・4月曜 10:00～12:00	(4回) 8,400円		水曜夜B					
オカリナ中級	市瀬 薫	第2・4水曜 10:20～12:20	(6回) 15,750円	健康気功 ～無極静功・武術～		第1・3土曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円	ハワイアンフラ土曜教室	土曜A	ラウレア富永 (担当)高田 治代	第1・3土曜 9:50～11:10	(6回) 12,600円		
ハーブ アンサンブル・ドルチェ		第2・4火曜 10:30～12:00		モナリザエクササイズ	A B	第1・3土曜 14:30～15:45 第2・4金曜 16:00～17:15	(5回) 10,500円		土曜B	ラウレア富永	第1・3土曜 11:15～12:35			
ハーブ基礎クラス ～アンサンブル・パピエーナ～	藤岡 秀夫	第2・4月曜 10:30～12:00 第2・4金曜 19:00～20:30	(6回) 15,120円	ゆる体操 入門	女性クラス 午後クラス	第2・4金曜 10:45～12:00	(6回) 12,600円		土曜C	カブアレイリリア椎名 (担当)北口 貴子	第2・4土曜 9:50～11:10			
はじめてのウクレレ						第2・4金曜 12:30～13:45	(5回) 10,500円		土曜D	カブアレイリリア椎名	第2・4土曜 11:15～12:35			
📺 ウクレレ初級	中村 マキ	第2・4水曜 18:30～19:45	(6回) 17,640円	いきいき健康体操 真向法 (女性限定)	西田 眞理子 長谷川 幸子	第3水曜 13:00～14:30	(3回) 6,300円	📺 初めてのタヒチ&フラ	高橋 由美 (担当)服部 美佐	第4火曜 19:30～20:50 (3回)	6,300円			
📺 二胡の魅力 経験者向け		第2・4火曜 18:45～20:00				第1・3水曜 15:00～16:20	(5回) 11,550円							
なつかしの抒情歌をうたおう	火曜A	橋 麗子	(6回) 14,490円	中高年からのストレッチヨガ (女性限定)	あきば 美和	第1・3火曜 16:10～17:10	(6回) 11,340円	やさしいハワイアンフラ 金曜教室	野村 孝子 松見 由美	第1・3金曜 13:00～14:30	(6回) 11,970円			
	火曜B			ラクラクヨーガ (女性限定)		第1・3月曜 10:30～11:50	(6回) 12,600円	アメリカンカントリーダンス	星 典子	第1・3土曜 16:00～17:30	(6回) 15,750円			
	初級クラス			たのしいヨーガ (女性限定)	森下 孝枝			楽しくジャズダンス	藤原 竜成	第2・4木曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円			
	金曜							美と健康のウォーキング (女性限定)	三宅 紀子	第4土曜 13:15～14:30	(3回) 6,615円			
										加藤 絵利	毎金曜 16:45～18:00	(12回) 21,420円		

※こどもバレエは入会金不要です

2

📷 絵画・カメラ・書道 📷

絵本作家におそわる
絵本づくり

木版画

イラストレーター 山口 マオ

構成のいろはから挿絵の描き方まで学び、1冊の絵本を作りあげます。オリジナルまたは名作をもとに3ヶ月で1冊の完成を目指しましょう。

モノクロのミニ版画から多色刷りまで1ヶ月に1作品ずつオリジナル版画を制作します。



第1・3火曜 13:00～15:00
■ 1/15から6回(1～3月)
■ 16,380円

第1・3火曜 16:00～18:00
■ 1/15から6回(1～3月)
■ 18,900円 教材費 2,100円

はじめての絵画教室
～油絵・水彩～

日本美術家連盟会員

村松 昌三

初心者への指導でも定評のある村松先生の絵画教室。油絵の具、水彩、お好きな画材で始められます。



毎金曜 10:00～12:30
■ 1/11から12回(1～3月)
■ 37,800円 教材費 3,780円

たのしい水彩画

水彩画連盟委員・サロン・ドートーヌ会員

黒田 真由美

油絵をのぞく自由な絵の具で自己の絵心を大切に個性的な絵が描けるよう指導します。



第1・3木曜 13:00～15:30
■ 1/17から6回(1～3月)
■ 17,010円 教材費 1,890円

一眼レフカメラを
楽しもう

社団法人

日本写真家協会会員

高橋 淳子

カメラボディとシステムを理解し、写真の基礎を学び、楽しく作品作りができる力を身につけます。ご経験に応じてご指導します。野外撮影あり。



第2・4木曜 10:00～12:00
■ 1/10から6回(1～3月)
■ 15,120円

しほう じてがみ
紫芳の字手紙

字手紙さわらび会主宰・

如月書道会主宰

関 紫芳

ひと文字に思いを込め、さりげないひと言を添えて日頃の気持ちを送りましょう。どなたでもすぐに始められます。



第1・3火曜 10:00～12:00
■ 1/15から6回(1～3月)
■ 14,490円

美しいボールペン字

啓友書道会理事 菅井 恵祥

美しい文字に出会えると心が和みます。日常よく使うひらがな・住所・氏名などの基本から文章の書き方で丁寧に指導します。



第2・4土曜 10:30～12:00
■ 1/12から6回(1～3月)
■ 14,490円 教材セット 3,500円

講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料		
鉛筆・色鉛筆画	荒木 清美	第2・4火曜 10:00～12:00	(6回) 15,750円	ほのぼの仏さまを描く ～墨彩画～	川津 幸枝	第2・4火曜 10:00～12:00	(6回) 14,490円	田岡正堂書道教室	 月曜	毎月曜 18:30～20:30	(10回) 21,000円		
風景スケッチを楽しむ	芝田 陽一	第2・4金曜 13:00～15:30	(6回) 19,530円	ボタンカルアート ～植物画～	石川 道子	第2・4火曜 13:00～15:00	(6回) 15,120円 教材費 1,260円			木曜基礎	第1・3木曜 13:00～15:00	(6回) 13,860円	
日本画 初歩から制作まで	中村 寛治	第1・3月曜 13:30～16:00	(6回) 18,900円	孔版画 ～ガリ版アート～	西岡 とし子	第1木曜 15:00～17:00	(3回) 7,875円			木曜A	第2・4木曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円	
日本画制作のための草花デッサン		第1・3月曜 13:30～16:00	(6回) 18,900円 教材費 1,890円	カパーレリーフ ～銅版画～	大山 芳子	第2・4木曜 15:00～17:00	(6回) 14,490円			木曜B	第2・4木曜 15:10～17:10		
絵画 西村教室 ～油絵・水彩・アクリル～	西村 紘治	第2・4木曜 10:00～12:30	(6回) 17,010円 教材費 1,890円	猪俣カメラ教室	研究A	第4金曜 15:00～17:00	(3回) 7,560円	かな書道・摺澤教室		摺澤 豊子	第1・3火曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円	
水彩画・村松教室	村松 昌三	第2・4金曜 13:30～15:30	(6回) 18,900円 教材費 1,890円			研究B		第2金曜 15:00～17:00	土曜かな書道	A B	碓 麗水	第2・4土曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円
はじめての花の水彩画	渡辺 三絵子	第1・3火曜 10:15～12:15	(6回) 17,010円	カメラ笠原教室 ～四季の花と自然を撮る～	笠原 尉晃	第2・4土曜 10:00～12:00	(6回) 13,860円	はじめてのかな・漢字書道				松井 玉箏	
水彩画入門 多見谷教室	多見谷 恭子	第1・3金曜 13:30～15:30	(6回) 17,010円 教材費 1,890円			高橋写真教室	月曜		第2・4月曜 10:30～12:30	(6回) 15,750円 教材費 2,100円	かな・漢字書道		第2・4水曜 10:00～12:00
 はじめての絵画 ～水彩・アクリル～		第1・3木曜 18:30～20:30		第1・3水曜 10:00～12:00	(5回) 13,125円 教材費 2,100円								
パステル画入門	小黒 哲夫	第2・4火曜 10:00～12:00	(6回) 15,750円 教材費 1,260円	木曜	第2・4木曜 10:30～12:30			(6回) 15,750円 教材費 2,100円	筆ペン入門		井上 麗玉	第3月曜 13:30～15:30	(3回) 6,300円 教材費 315円
基本から学ぶデッサン		第1・3火曜 13:00～15:00	(6回) 16,380円 教材費 1,260円		実践デジカメ撮影術				岡本 宏	第1・3土曜 10:30～12:30	(6回) 15,750円 教材費 2,100円	実用ペン習字	A B
人物デッサン	久保田 徹通	毎水曜 10:00～12:00	(11回) 31,185円	第1・3土曜 13:30～15:30		(6回) 18,900円	多彩なペン習字			第1・3金曜 10:00～12:00			
やさしい油絵	松田 幸三	第2・4土曜 13:00～15:00	(6回) 17,010円	「書」に親しむ			飯高 和子	第1・3月曜 10:30～12:30			(6回) 14,490円	 午前 夜	藤原 雅鳳
デッサン・水彩		第2・4土曜 15:30～17:30				第2・4火曜 12:30～14:30		(6回) 13,860円		「書」小田原教室	小田原 翠浦		
水彩&色鉛筆で描く	芳賀 仁一	第1・3土曜 13:00～15:30	(6回) 17,010円	書道漢字・小林教室	浅見 錦龍 小林 碧桃	毎木曜 10:30～12:00	(12回) 25,200円	写経を楽しむ 般若心経を書く		川津 幸枝	第1・3火曜 15:30～17:00	(6回) 会員 12,600円 一般 13,860円	
パソコンで描く水彩画	石渡 三千子	第1・3木曜 10:00～12:00	(6回) 15,750円	実用書道	北澤 翠香	毎木曜 13:00～14:30		てん刻 ～印の芸術～	那須 大卿	第1・3月曜 10:00～12:00	(6回) 13,860円		
はがき絵	向井 けい子	第3木曜 10:00～12:00	(3回) 7,245円	 お勤め帰りの書道	北澤 翠香	毎金曜 18:30～20:30	(12回) 25,200円	火曜カリグラフィー ～アルファベット～		小田原 真喜子 橋本 小織	第2・4火曜 13:00～14:30	(6回) 12,600円	
はじめての水墨画 金曜	毛利 鋭子	第2・4金曜 13:30～15:30	(6回) 17,010円			かな書道・秋山教室	秋山 綾子	第2・4金曜 13:15～15:15	(6回) 13,860円	金曜カリグラフィー ～アルファベット～		小川 百合	第1・3金曜 13:00～14:30
楽しい墨画 土曜	北村 珠恵	第2・4土曜 13:30～15:30	(6回) 17,010円										
絵手紙と水墨画入門	溝口 祥三	第1・3土曜 12:30～14:30	(6回) 14,490円										

📷 手芸・工芸 📷

グラスアート

手軽にできるフィルムステンドグラス

日本グラスアート協会インストラクター

山口 正昭

グラスアートは特殊なフィルムと鉛線を使ったヨーロッパ生まれの新しいステンドグラスです。どなたでも手軽にできます。



第1・3月曜 10:00～12:00
■ 1/7から6回(1～3月) ■ 12,600円

シャドーボックス
立体絵画

アトリエサンアート 鳥栖 淑子

同じ絵柄のプリントを貼り重ねて立体感のある三次元の絵を仕上げます。



第1・3火曜 10:00～12:30
■ 1/15から6回(1～3月)
■ 12,600円

日本刺しゅう

紅会講師 田中 紀美

伝統工芸の日本刺繍の技法を基礎から丁寧に教える初心者向けの講座です。額をはじめ袱紗、ハンドバッグ、帯、付け下げなどを制作します。



第4金曜 10:00～13:00
■ 1/25から3回(1～3月)
■ 14,175円

ヴォーグ 手編み教室

日本手芸普及協会手あみ師範

桜井 ハツ子

小物、セーター、ベストなど「オンリーワン」の作品をやさしく指導します。かぎ針・棒針、どちらでも。



第2・4月曜 13:00～15:00
■ 1/28から4回(1～3月)
■ 8,400円

鎌倉彫

鎌倉彫後継会師範 畔田 圭方

刀の使い方や線の彫り方など、基本からカリキュラムに従って制作します。



第1・3水曜 10:00～12:30
■ 1/16から5回(1～3月)
■ 10,500円

つる工芸

つるで楽しむかご作り

かごを愛む会インストラクター

松野 晶子

つるをやわらかくして、花器や鉢カバー、トレーなどを編みます。



第2・4月曜 10:00～12:00
■ 1/21から6回(1～3月)
■ 12,600円

内藤乃武子の
ちりめんのお細工もの

内藤乃武子ちりめん教室

室井 真由美

ちりめんのもつあたたかさを四季折々の花鳥風月に織り込み、手のひらサイズの小さめに仕立てます。



第4木曜 13:00～16:30
■ 1/24から3回(1～3月)
■ 13,995円

講座名		講師名	開催曜日・時間		受講料	講座名		講師名	開催曜日・時間		受講料	講座名		講師名	開催曜日・時間		受講料
手織り		廣田 マリ子	第1月曜 10:30～15:30	(3回)	15,750円	原一菜の金繕い入門		原 一菜 白鳥 由加利	第2火曜 13:00～15:00	(3回)	8,820円	井口雅代陶芸教室		井口 雅代	第2・4月曜 13:00～15:00	(4回)	10,500円
斉藤謠子のはじめてのパッチワークキルト		石田 照美	第1・3月曜 10:00～12:00	(6回)	15,120円	表装入門 ～本格的な技法を基本から学ぶ～		神庭 悦子 清水 達也	第1・3金曜 10:30～12:30	(6回)	14,490円	陶芸教室		土曜A	第1・3土曜 10:00～12:00	(6回)	15,750円
パッチワーク	入門～応用	平澤 由美子	第1水曜 15:15～17:15	(3回)	6,300円	ビーズと ヨーロッパ刺しゅう ～ハーダンガー刺しゅう～	(午前)	あべ まり	第1・3木曜 10:00～12:00	(5回)	11,550円				土曜B		
	研究		第1水曜 13:00～15:00	(3回)	9,450円				第1・3木曜 13:00～15:00			(6回)	25,200円				
パッチワーク ウォーターカラーキルト	基礎・ 応用科		第3水曜 13:00～15:00	(2回)	6,300円	キモノ工房 ～和裁・リフォーム～	A	亀岡 アキ子	第1・3水曜 10:30～12:30	(5回)	12,075円	弦間恵子のポーセリン・レースドール		弦間 恵子	第3金曜 13:00～16:00	(3回)	12,600円
	インターン		第3水曜 15:15～17:15	(2回)	7,350円				B			第1・3水曜 13:30～15:30	立体ペーパーアート ～折り紙建築技法で作る立体カード～	火曜 金曜	中沢 圭子 陸 邦子 安藤 晴美	第4火曜 13:00～15:00	(3回)
ハワイアンキルト		青木 由美子	第1・3金曜 13:30～15:30	(6回)	14,490円	高橋恵美子の基本から始める 手ぬいの着物リフォーム		栗原 弘子	第2木曜 13:00～15:00	(3回)	7,875円 教材費 1,200円				第4金曜 10:30～12:30		
ハンドメイドニット ～手編み～		長島 孝子	第1・3金曜 13:30～15:30	(6回)	12,600円	伝統工芸水引結び		田村 京淑	第1・3木曜 13:00～15:00	(6回)	13,860円	川口紀子:花のクレイクラフト		勝守 庸美	第2・4金曜 10:00～12:00	(6回)	12,600円
モラ ～カリブの民族手芸～		屋部 志津子	第2・4水曜 10:00～12:00	(6回)	12,600円	木目込真多呂人形		清水 真葵菜	第2・4木曜 13:30～15:30	(6回)	12,600円	夢が膨らむ バルーンアート		ディンゴ	第1木曜 13:00～15:00	(3回)	会員 6,300円 一般 7,245円 教材費 1,260円
ベストスタイルの洋裁	フリーコース 月曜	平木 千恵子	第1・3月曜 13:00～15:00	(6回)	15,750円	ボード織り ～ボードウィービング～		落合 信子 川島 いさよ	第1・3水曜 10:00～12:00	(5回)	13,125円	手編み 森屋教室		火曜 木曜	第2・4火曜 10:00～12:00	(6回)	12,600円
	フリーコース 水曜		第3水曜 10:00～12:00	(2回)	5,250円	仏像・木彫(経験者向け)	久保田 徹通	毎水曜 13:00～15:00	(11回)	31,185円	毎木曜 10:00～12:00				(12回)	25,200円	
	アドバンス		第1水曜 10:00～12:00	(3回)	9,450円			はじめての仏像・木彫			佐藤 須賀子	第2・4木曜 10:00～12:00	(6回)	14,490円	機械編み ～簡単編み履から最新パソコまで～		火曜 木曜
ボビンレース工房		飯野 美智子 水野 厚子	第1金曜 13:00～15:00	(2回)	5,250円	渡辺一生のやさしい木彫		竹谷 孝枝	第1・3火曜 10:00～12:00	(6回)	12,600円	カルトナージュ		水林 かおり	第3木曜 13:00～16:00	(3回)	
押し花サロン ～不思議の花技法～		黒川 千代	第1・3月曜 13:00～15:00	(6回)	12,600円	トールペイント ～リ・アートデコレーション～			第1・3火曜 10:00～12:00	(6回)	12,600円				毎木曜 10:00～15:00		
			第2・4火曜 10:00～12:00			第1・3火曜 10:00～12:00	(6回)		13,860円								
				第2木曜 15:00～17:00	(3回)	6,300円	なんでもキラキラデコレーション			第1・3火曜 10:00～12:00	(6回)	13,860円					

※教材費の掲載が無いものも、別途費用がかかる場合がございます。詳細はお問合せください。

教養・現地講座・外国語

日本古代神話 謎解き入門

「古事記」成立1300年記念

明治大学兼任講師・史学博士 **水谷 類**

日本の古代神話「古事記」や「日本書紀」はとても難解。テキストの読み方、神話解釈など神話研究の第一歩を踏み出してみましょう。

第1・3水曜 13:00～14:30
■ 1/16から5回(1～3月)
■ 13,125円 教材費 262円



枕草子の魅力と謎

作家・日本文学協会 枕草子研究会所属 **長谷川 美智子**

「枕草子」にある「自然に対するユニークな感性」「鋭い人間観察」こんな文を書いた清少納言はどんな人だったのでしょうか。楽しく読んでゆきましょう。

第1金曜 14:30～16:00
■ 2/1から3回(2～3月) ■ 7,560円



万葉集への招待

國學院大学兼任講師 **城崎 陽子**

「万葉集」の歌は心のふるさとと言われ1300年たった今も、私たちの心に響く感動を持っています。さあ、一緒に「魂の記憶」を呼び起こしてみましょう。

第1・3金曜 15:00～16:30
■ 1/18から6回(1～3月)
■ 14,490円 教材費 63円



新・おもしろシルクロード

タクラマカン砂漠からの報告

元NHK「シルクロード」取材班団長 前福山大学客員教授 **中村 清次**

シルクロードの様々な謎に最新情報と貴重な映像記録をもとに、毎回楽しく挑戦を試みます。

第3金曜 13:00～14:30
■ 1/18から3回(1～3月)
■ 7,245円



中国語入門体験クラス

尹 涛

中国語をこれからスタートしたい方にぴったりの入門クラスです。発音の基本ピンインから、日常のやさしい会話をネイティブの講師と学びましょう。

A12/26 B1/9水曜 17:00～18:10
■ 会員・一般 1,050円



はじめてゆっくり英会話

ルーク・ウェンゼル

知っている単語、やさしい文法で少しずつ楽しく英語に慣れていきましょう。

毎火曜 14:25～15:45
■ 2/5から8回(2～3月)
■ 20,160円



一日体験 1/22火曜 14:30～15:30
■ 会員・一般 1,050円

講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料
金曜短歌教室	田中 子之吉	第2・4金曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円	エッセイに親しむ	杉 裕子	第1・3金曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円	ルークのハロー英会話 ～ビギナークラス～	ルーク・ウェンゼル	第1・3火曜 17:30～18:50	(6回) 15,120円
土曜短歌教室		第1・3土曜 10:30～12:20		古文書に親しむ ～はじめの一歩～	高見沢 美紀	第3木曜 10:00～12:00	(3回) 6,300円			毎火曜 16:00～17:20	(12回) 30,240円
川柳を楽しむ	米島 暁子	第1木曜 10:00～12:00	(3回) 6,930円 教材費 472円	～おいしい江戸・東京～ 歴史小散歩と老舗の銘菓	金沢 正脩	第4水曜 10:30～14:30	(3回) 8,820円			毎火曜 19:00～20:20	
俳句に親しむ	中村 恭子	第1・3金曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円	【現地】古都鎌倉を歩く	吉井 道郎	第3木曜 12:30～16:00	(3回) 7,875円		中級	毎火曜 13:00～14:20	
俳句を楽しむ	村上 喜代子	第2・4木曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円	【現地】歴史散歩の達人になろう!	大川 義行	第3水曜 10:00～16:00	(3回) 8,820円 バス代別 (1回)	中国語入門	尹 涛	毎水曜 17:00～18:10	(11回) 26,565円
「源氏物語」を読む ～常夏の巻～	関 美子	第1・3金曜 10:30～12:00	(6回) 12,600円	【現地】関東周辺山歩き	小川 秀樹	第1土曜 6:30～18:00	(2回) 7,350円 バス代別	中国語初級		毎水曜 18:30～19:40	
精読『紫式部日記』	加藤 美美子	第1・3水曜 13:00～14:30	(5回) 10,500円	【現地】季節の花紀行	廣島 真知子	指定木曜 13:00～16:00	(2回) 5,460円 教材費 42円	初めてのハングル		毎木曜 16:00～17:10	(12回) 31,500円
「大鏡」を読む	栗山 元子	第1・3火曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円	はじめて ゆっくり英会話	A デビッド・アップルビー B	第1・3水曜 13:00～14:30	(5回) 12,600円	ハングル入門	I	毎木曜 18:00～19:10	
仏像の見方・楽しみ方	瓜生 中	第2・4木曜 10:30～12:00	(6回) 14,490円			もういちど学びなおす 中学基礎英語			マンディー 明子	第1・3水曜 14:45～16:15	II
漢詩を味わう	渡部 英喜	指定土曜 10:00～12:00	(6回) 12,600円	楽しい英会話	毎月曜 10:30～11:50		(10回) 23,100円	フランス語 基礎クラス		田村 典子	毎水曜 10:30～11:45
エッセイ入門	鈴木 俊	第2・4金曜 10:00～12:30	(6回) 12,600円		毎月曜 13:10～14:30						

※外国語講座は体験レッスン(1,050円)でレベルをご確認下さい。

伝統文化・華道・フラワーアレンジメント

講座名		講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	受講料		
テーブルで楽しむ茶道		木村 宗光	第2・4水曜 13:30～15:30	(6回) 14,490円 教材費 4,410円	いけばな 草月流	山本 彩華	第1・3火曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円 花代1回 1,000円	2 ヨーロピアン フラワーアレンジ	高橋 由美子	第1・3水曜 19:00～20:45	(5回) 10,500円 花代1回 2,500円		
			第2・4水曜 16:00～17:30		四季の茶花と茶趣の花 ～一輪の花でわび・さびのひとときを～	岩田 宗龍 ほか	第2水曜 10:00～12:00	(3回) 7,875円 花代1回 1,200円			英国式フラワーアレンジ	佐藤 啓子	第1水曜 15:30～17:00	(3回) 6,930円 花代1回 3,000円
			2 第2・4水曜 18:30～20:00		いけばな 嵯峨御流	川村 三鈴	第1・3金曜 16:30～18:30	(6回) 12,600円 花代1回 1,000円			フランススタイルの花あしらい	山田 明子	第4木曜 10:00～12:00	(3回) 6,300円 花代1回 2,300円
煎茶を楽しむ ～香山流・立礼式～		荻野 香宝 小沢 鳳山	第1・3火曜 15:30～17:30	(6回) 14,490円	2 いけばな 池坊	原田 草丘	第2・4金曜 18:30～20:30	(6回) 12,600円 花代1回 1,000円	ビュアドライフラワー ～グラスの中の花～	伊坂 八千代 松野 由美	第2・4月曜 10:00～12:00	(4回) 8,400円 花代1回 1,000円		
香道入門 立礼式 ～志野流～		後藤 裕子 ほか	第1月曜 14:00～16:00	(3回) 6,615円 香木代1回 1,000円	いけばな 小原流	小幡 春永	第2火曜 15:00～17:00	(3回) 6,300円 花代1回 1,000円			第2・4月曜 13:00～15:00	(4回) 8,400円		
いけばな 花芸安達流	A	佐藤 光隆	第2・4水曜 15:30～17:30	(6回) 12,600円 花代1回 1,000円	広山流 ～野の花・山の花・身近な花を活ける～	国安 広芳	第2・4金曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円 花代1回 1,000円	着付け教室	月曜	上瀬 由久枝 小早川 真弓	第2・4月曜 13:00～15:00	(4回) 8,400円	
	B		第2・4水曜 18:30～20:30		盆彩工房 ～野の花～	森島 教子	第4月曜 15:30～17:30	(3回) 6,300円		土曜	山川 智恵子 北原 千枝子	第2・4土曜 13:00～15:00	(6回) 12,600円	

おすすめ講座ピックアップ!

会話がはずむ「聞き上手」レッスン

元NHKリポーター・フリーアナウンサー **古山 佳代子**

話し上手は聞き上手と言われるように、相手を気持ちよくさせる聞き方は、会話をはずませてくれます。会話を引き出す聞き方や、好かれる聞き方のポイントを練習します。聞く力は、話す力の第一歩に繋がります。

1/9水曜 13:00～14:30
■ 会員 2,625円 一般 2,940円



好感の持たれる話し方

元NHKリポーター・フリーアナウンサー **古山 佳代子**

話していて楽しいと思われる「話し方」のコツ、人を惹きつける話題のつくり方。人前であらうに「伝える」には?日常やビジネスなどシーン別のレッスンで、あなたらしい話し方に磨きをかけましょう。

昼クラス 第2・4水曜 13:00～14:30
■ 1/23から5回(1～3月) ■ 13,125円
夜クラス 第2水曜 19:00～20:30 【2】
■ 1/9から3回(1～3月) ■ 7,875円



加藤篤土のお酒塾

ワイングラスでたのしむ日本酒

(独)酒類総合研究所清酒専門評価者 (財)日本醸造協会きき酒マイスター **加藤 篤土**

日本酒、焼酎、ビールそれぞれの楽しみ方を探る「日本の酒」入門セミナー。酒蔵出身の講師と毎回数種を試飲しながら我が誇る日本の酒を追求しましょう。

第1木曜 15:30～17:00
■ 1/31から3回(1～3月)
■ 7,875円 教材費 4,725円



キッチンで楽しむハーブ

バジルペーストとハーブスパイス

ハーブ研究家 **南雲 今日子**

お肉・お魚・お野菜・パスタ、どんな食材にも合う絶品バジルペーストとハーブスパイス数種を作ります。暮らしに活かすハーブのお話、試食・おみやげもお楽しみに。

2/26火曜 13:30～16:30
■ 会員 2,625円 一般 2,940円 教材費 1,050円



あべまりのビーズ刺繍deブローチ ～星～

刺繍作家 **あべ まり**

ビーズ好きの方ならどなたでも簡単に楽しめる講座です。人気のビジュを使って自分だけのアレンジで世界で一つの星のブローチをつくります。(ブロンズ・ホワイト・レッド)

1/17木曜 10:00～12:00
■ 会員 3,150円 一般 3,465円
教材費 1,260円



アカペラコーラス

ヴォーカリスト・ゴスペルシンガー **上林 美佐**

明るく楽しい指導でどなたでも気軽に歌を楽しめます。アカペラ(無伴奏)で声を出すことで、ハーモニーの素晴らしさを味わえます。

第1・3土曜 15:30～17:00
■ 1/19から6回(1～3月) ■ 13,860円



一日体験 2/2土曜 15:30～17:00
■ 会員・一般 1,050円

キーボード セミプライベートレッスン体験

カシオミュージックサークル講師 **安達 由美子**

楽譜が読めなくても大丈夫。伴奏は左手一本の指からスタートしましょう。レベルアップを目指したい方にもうれしい個別指導で、あらゆるジャンルの曲に対応します!

1/28月曜 10:00～12:00
■ 会員・一般 1,050円 教材費 525円



はじめての篠笛

邦楽笛奏者 **福原 友裕**

「さくらさくら」「荒城の月」など初心者でも親しみやすい曲からはじめ、笛の合奏曲へと進んでいきます。伸びのある伝統の音色をお楽しみください。

第2・4火曜 昼 15:00～16:30 夜 19:00～20:30 【2】
■ 1/8から6回(1～3月) ■ 15,750円



木目込真多呂人形のお雛さま

真多呂人形学院教授・雅会常務理事 **清水 真葵菜**

天冠と被り、袖口の重ねの見える立派な衣裳をまとった、美しく古風な雛人形です。手づくりは愛しさもひとしお、贈り物にお飾りに最適です。木目込み人形初心者さんでも3回で完成します。(人形高さ13cm/雪洞・毛せん付)

1/10・1/24・2/14木曜 13:30～15:30 (3回)
■ 会員 6,930円 一般 7,875円 教材費 10,500円



伝統の技「日本刺繍」クローバーを刺しゅうする

紅会講師 **田中 紀美**

「日本刺繍」の基本をおさながら、四葉のクローバーを刺しゅうします。繊維の宝石とも言われる絹糸でめった作品は上品な輝きを放ちます。絹糸は数十種類の中からお選びいただき、作品はストラップに仕上げます。

3/1金曜 10:00～13:00
■ 会員・一般 2,100円 教材費 1,470円



人間を描いてみよう

日展評議員 千葉県美術会理事長 **久保田 倅通**

裸婦モデルを描きながら、絵画の基本となるデッサンを学びます。3回連続で丁寧にご指導しますので初めての方も安心してご参加下さい。

1/9、1/16、1/23水曜 10:00～12:00(全3回)
■ 会員・一般 9,450円 モデル代1回 1,400円位



はじめてのパステル画 体験教室

独立美術協会会員 **多見谷 恭子**

気軽に描けるパステルで絵画の基礎力を身につけましょう。ひとりひとりを大切に指導します。

1/22火曜 10:00～12:00
■ 会員・一般 2,940円



占星学入門 集中講座

AFA米国占星学者連盟会員 石川源晃アストロサークル **今井 由利香**

占星学の入門です。地球から見た太陽系の景色は私たちに道標を与えてくれます。生まれ持つ特徴を示す出生図から始めて、今年一年の過ごし方をアドバイスします。

2/23土曜 13:00～18:00
■ 会員 8,400円 一般 8,610円



東京情報大学とのコラボ企画

会場:千葉ステーションキャンパス(京成千葉駅より徒歩1分)

シニアのためのパソコン講座 ～ワープロで文書作成～

東京情報大学准教授 **松下 孝太郎**

ワープロソフト(Word2010)を使い文章の作成方法を学びます。1人1台のパソコンを使って楽しみながら学びます。パソコンを使いこなすことにより、余暇の時間が一段と充実します。

A 2/13(水)、2/14(木) 13:00～16:10
B 3/6(水)、3/7(木) 13:00～16:10
各2回 ■ 会員 8,190円 一般 8,820円



購入前に役立つスマートフォン活用講座

東京情報大学助教 **山口 崇史**

電話やメール等の基本操作から、アプリの選び方と使い方、アプリによる様々なインターネットサービス利用方法等、スマートフォンならではの活用方法を学びます。

A 2/18(月)、2/25(月) 13:00～16:10
B 3/4(月)、3/11(月) 13:00～16:10
各2回 ■ 会員 8,190円 一般 8,820円



受講規約抜粋(お申し込みの際には必ず受講規約本文をご確認ください。)

- 初めて受講する方はご希望の講座を予約の上、受講の申し込みと同時に入会してください。入会金は3,150円です。70歳以上の方、学生の方など、年齢により入会金の割引があります。なお、短期講座など一部講座は入会せず受講できます。会員の有効期間は3年間です。以降も継続して受講する場合の更新料は無料です。会員証は全国のNHK文化センターで利用できます。
 - 予約した講座の所定の期間分の受講料を前納してください。期の途中から受講される場合は、残りの回数相当分の受講料をお支払い下さい。
 - 講座案内に、テキスト代や教材費等を明示していない場合でも、別途必要になることがあります。
 - ほとんどの講座は見学でき、講座によっては体験受講ができます。時間や料金などは講座により異なります。
- お支払いいただいた入会金は、原則払い戻しいたしません。受講を解約される場合は、受講料から手数料(210円)と、解約される時期によっては所定のキャンセル料(受講料の10%もしくは20%)を差し引いて払い戻しいたします。教材費は、すでに注文が終了している教材の費用については払い戻しできないことがあります。
 - 受講者が極端に少ない場合、講師のやむを得ない事情等により、開講日を延期、または講座を中止とすることがあります。
 - 窓口での現金、クレジットカードでのお支払いのほか、コンビニ振込、郵便振込がご利用いただけます。コンビニ振込、郵便振込でお支払いの場合には別途手数料がかかります。
 - 講師の病気・けが、台風・地震などの自然災害や不測かつ突発的な事故のため休講する場合があります。原則補講を行いますが、事情により実施できないことがあります。
 - 講座案内などに表記している入会金、受講料等には消費税が含まれています。

個人情報保護について NHK文化センターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様の個人情報は、講座に関する連絡や、NHK文化センターからのお知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。