



音楽・スポーツ

ブルースハープをはじめよう!

ブルースハープ奏者 大竹 英二
ハーモニカの中でひと際小さく、吹き口が10個で手の中に納まってしまふ楽器ですが、奏でる音楽は幅広く、奥深い魅力にあふれています。楽器の持ち方から丁寧に指導します。
第2・4・5土曜 10:30〜12:00
4/9から6回(4〜6月)
18,144円

カラオケ マスターコース

オフィスVMC 佐々木 裕正
発声練習で基礎を身につけ、主に演歌のヒット曲や話題曲を課題曲に、一人で歌えるように指導します。
月曜クラス 第1・3・5月曜
A 10:00〜11:30
B 11:40〜13:10
4/4から6回(4〜6月)
土曜クラス 第1・3・5土曜
C 10:00〜11:30
D 11:40〜13:10
4/2から6回(4〜6月)
各14,256円

ボイストレーニング

オフィスVMC 坂下 史織
声量豊かに、はつきりした音程で歌うためには、まずリラックスして心を開放することから始めます。少しずつ、自然な声が出る喜びを実感しましょう。
第1・3・5金曜
10:30〜12:00
4/15から5回(4〜6月)
13,500円

タップダンス

ダンサー 菅 望
日頃意識して動かしにくい足を使って、リズムを体全体で感じ楽しむことができます。新しい事へのチャレンジをしてみませんか?
第1・3・5水曜
13:00〜14:30
4/6から6回(4〜6月)
第2・4・5土曜
15:30〜17:00
4/9から6回(4〜6月)
ABとも14,256円

基本のヨーガ

フルヤアカデミーインストラクター 後藤 一枝
呼吸を意識しながら、ヨーガの動きを通して筋力・持久力を向上させましょう。初めての方、体力に自信のない方にもわかりやすく指導します。
第1・3・5土曜
19:30〜20:40
4/7から6回(4〜6月)
14,256円

楊名時の気功太極拳

楊名時健康太極拳師範 阿部 倭文子
ストレスを除き健康に生きるための元、それが気功太極拳です。呼吸法にのっとり、ゆっくりと静かに舞います。
毎木曜 12:30〜14:00
4/7から12回(4〜6月)
24,624円
3/17(木)、3/24(木) 12:30〜14:00
体験 各日 会員・一般 1,080円

ゆる体操

ゆる体操正指導員 初級 4th Grade 岡田 良平
体をゆるめほぐしていく体操法で、立って行なう、座って行なう、寝て行なう等部位別に100を超える種類があり、疲れたときにすぐできる簡単な体操です。
第2・4・5金曜
10:00〜11:15
4/8から6回(4〜6月)
12,960円
体験 4/8(金) 10:00〜11:15 会員・一般 2,160円

Main table listing various courses such as Ukulele, Guitar, Piano, Music Theory, and Dance. Includes columns for course name, instructor, schedule, and fee.

教養・文芸・くらし・伝統文化

短歌をはじめよう

塔短歌会 選者 小林 幸子
短歌の詩型としらべにのせて表現する楽しさを学びましょう。短歌を作り、語り合い、短歌の詩型になじんでいきます。
第1木曜 13:30〜15:30
4/7から6回(4〜9月)
14,904円

漢方とくらしの薬草

千葉大学名誉教授 池上 文雄
私たちのくらしはたくさんの植物の恩恵を受けています。食材や薬の源も多くは薬草です。医食同源の考え方で、薬草の知識と漢方の知恵を日々のくらしに生かしましょう。
第2木曜 10:00〜12:00
4/14から6回(4〜9月)
14,904円

煎茶を楽しむ ～香山流・立礼式～

煎茶道 礼式小笠原香山流 小沢 鳳山
煎茶や玉露、ほうじ茶などおいしいお茶の入れ方と飲み方、お手前を分かりやすく学びます。
第1・3・5火曜 15:30〜17:30
4/5から6回(4〜6月)
14,904円

英国式フラワーアレンジ

タエコマーヴェリースクール本部インストラクター 佐藤 啓子
季節の行事や日常の様々な生活シーンを英国の感性を取り入れた伝統的な花型やモダンスタイルでアレンジします。生花だけでなくドライフラワーやアーティフィシャルやブリザーブドフラワーなども使います。
第1水曜 15:30〜17:00
4/6から6回(4〜9月)
14,256円

マスターソムリエのワインサロン

(社)日本ソムリエ協会 元専務理事 マスターソムリエ 岩瀬 信一
マスターソムリエの講師が、世界のワインをご紹介します。4種前後の試飲で味わいを比べながら、知ればもっとワインが楽しくなる基礎知識をお教えします。味を記憶し、知識を深めるコツもお話します。
第2水曜 19:00〜20:30
4/13から3回(4〜6月)
会員 7,776円 一般 8,748円
教材費 9,720円

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、少人数で丁寧に指導します。基本操作編、写真活用編、インターネット活用編の3コースから選べます(パソコンのレンタル有300円/回)
第1・3・5月曜 13:30〜15:00
4/4から5回(4〜6月)
教材費 基本操作編 3,672円
写真活用編 5,000円
インターネット活用編 4,320円

Table listing various lecture courses including '枕草子', '源氏物語', '俳句', and '漢詩'. Includes columns for course name, instructor, schedule, and fee.

Table listing various tea-related courses including 'いちげばな 草月流', 'いちげばな 嵯峨御流', and 'いちげばな 池坊'. Includes columns for course name, instructor, schedule, and fee.



建築家に学ぶ 速描きスケッチのコツ

建築家 都市設計家 山田 雅夫
構図や奥行き、対象物を的確にとらえて描くこと、また、省略、余白の効果などについて、速描きスケッチの第一人者が実演を交えて教えます。

中山みどりのフェルトアート 愛犬・愛猫作り

中山みどり認定講師 永峰 理絵子
羊毛と針一本だけで、いきいきとした動物たちを作り上げるフェルトアート。本物と見紛うほどのやさしい表情、愛らしい仕草。ふわふわのフェルトで、お好きな犬または猫を作ってみませんか。

インテリア茶箱を作る

インテリア茶箱インストラクター 常藤 容子
防湿性・防虫性に優れ、衣類や人形等大切なものの収納にも愛用される茶箱。布の貼り方、装飾等きれいに仕上げるコツを教えます。

立体ペーパーアート

監修・折り紙建築作家 中沢 圭子
担当講師 陸 邦子 安藤 晴美
「桜の華」と「花かご」をモチーフにしたカード2種を作ります。

母の日のフラワーアレンジ

CoCoフラワーデザイン教室主宰 山田 明子
マリアントワネットをイメージしたエレガントでゴージャスなレース仕様のフローラルティッシュケースです。母の日に手づくりの贈り物はいかがですか？

季節の飾り巻きずし教室

寿司インストラクター協会(USIA)認定マスター講師 喜太郎 ほか
太巻きの中に季節の花や動物、お祝いなどの絵柄を巻き込みます。具材の置き方、配色のバランスなど美しく仕上げるコツがわかります。

漢方薬軟膏をつくろう ~紫雲膏~

千葉大学名誉教授 池上 文雄
江戸時代に華岡青洲が考案した紫雲膏は、『ムラサキ』と『トウキ』を主原料とし、火傷や痔疾、ひび、しもやけなどに効果があるとされています。

金曜カリグラフィー 西洋のアルファベット書道

カリグラフィアーズギルド会員 吉川 裕子
美しい西洋のアルファベット書道をはじめてみませんか。手書きの美しい文字は生活に彩りを添えます。

純銀粘土のアクセサリー型押しリング

アートクレイ倶楽部インストラクター 永島 里恵
軟らかい素材は成形や模様の型押しが簡単にでき、焼成後は表面を磨くこともできるので自由なデザインを楽しむことができます。

夢が膨らむ バルーンアート

大道芸人 ディンゴ
作りたいけど、怖い…難しそう…そんなイメージのバルーンアート。ちょっとしたコツを理解すれば誰もが驚く作品を作れます。

痛み解消・エゴスキュー体操

エゴスキュージャパン協会認定トレーナー 圓本 容子
日常生活で使われなくなった筋肉を目覚めさせ、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。

ソウル&ディスコダンス

JIN DANCE FACTORY TOMO
70~80年代に流行したソウルミュージックにのり、懐かしいステップダンスを踊りましょう！

自律訓練法 心と身体をリラックス

東京心理教育研究所講師 千葉 伸子
短時間に効率よく緊張を緩和し、不安やストレスを取り除く訓練法です。

あがり症・話しベタさんのためのスピーチ塾

監修(社)あがり症克服協会 理事長 鳥谷 朝代
担当講師 倉持 淳
長年悩み続けたあがり症を克服した講師監修のプログラムで、あがり克服への5つのステップをお教えます。

模写・臨書で楽しむ墨絵

日本美術院・院友 北澤 元瑞
東洋画の画題として描かれる、竹、蘭、梅、菊から好きなものをコースターや色紙に描きます。

美文字で住所・氏名を書きましょう

(財)日本書道教育学会 会友審査員 芦村 玉葉
自分の住所、氏名がきれいな字で書ければ、人前で緊張することもなくなりますね。

歌声倶楽部 ~ボイストレーニングと歌唱を楽しむ~

オフィスVMC 仲 真理子
姿勢、呼吸、発声などの基礎トレーニングの後、ピアノ伴奏で歌唱を楽しみポップス、演歌、童謡唱歌、シャンソンなど幅広くレパートリーを増やしていきます。

あの名曲をもう一度 ギター再入門

堂前 達也
昔買ったギター、自宅に眠っていませんか？エルヴィス・プレスリーの「あの名曲」、「ラブ・ミー・テンダー」の旋律を奏でる喜びを体験しましょう！

西洋美術の名画を楽しむ 美術館編3

國學院大学非常勤講師 泉 美知子
作品理解を深めるための基礎知識を身につけ、美術鑑賞の充実感を高めてみませんか。

シルクロードおもしろ人物列伝 西から東へ「心」が運ばれた!

元NHK「シルクロード」取材班団長 元福山大学客員教授 中村 清次
東と西の交流の舞台、シルクロードは思想や信仰、文化など、さまざまな「心」が行き交う場でもありました。

おとなの脳力アップ 「Pチ速読」

能力開発メンタルトレーナー Pチ速読マスター 池江 俊博
内容の理解や記憶はそのままに読書スピードを加速していきます。

千葉近郊 鉄道の旅

鹿島臨海鉄道とひたちなか海浜鉄道
ウェブサイト「駅弁資料館」館長 福岡 健一
ローカル線の旅シリーズ。今回は鹿島臨海鉄道とひたちなか海浜鉄道を使って那珂湊を目指します。

季節の花紀行

千葉県都市緑化植物園みどりの相談員 廣島 真知子
四季折々の野山に咲く草花を訪ね歩きます。見慣れた街を植物の視点で歩くところの発見に満ちています。

~散歩力のつく江戸・東京ガイドス~ TOKYO町々・歴史小散歩

紀行エッセイスト・古道ウォーカー 金沢 正脩
東京は歴史の大宝庫！小ブロックに分けて歩く講師オリジナルの街歩きで、江戸・東京の昔と今に触れます。

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
70年代を中心に日本のフォークをギター伴奏で歌います。楽譜が読めなくても大丈夫。

古代オリエント史 文明の誕生・行方を探る

古代オリエント歴史学者 小林 登志子
5千年も前にすでに高い農業技術を持ち、収穫した大麦からパンやビールを作り、生活を楽しんでいた文明社会。

「古事記」を読む 海幸山幸と神武東征

武蔵野大学講師 渡部 修
今期から「古事記」は上巻から中巻へと入っていくことになりましたが、それは神代の物語から人の代の物語への転換でもありました。

『百人一首』の歌人たち 俊恵法師と西行法師

跡見学園女子大学兼任講師 中島 輝賢
代表歌を鑑賞し、逸話も交えて歌人たちの人間的魅力に触れます。

登山教室

日本山岳ガイド協会認定 登山ガイド 浦 憲明 小林 理香
安全に山登りを楽しむための基本知識や情報について年間を通して各回でテーマを設けて実践していきます。

4/9 日和田山〜ユガテ

いろいろな場面の歩き方
5/14 天城山 6/11 浅間隠山
山行計画の立て方と レイヤリング
バックパッキング
ガイドス
3/23(水) 18:45~20:15
会員 1,080円 一般 1,404円

ノルディックウォーキング

日本山岳ガイド協会認定 浦 憲明 小林 理香
登山ガイド
2本のポールを使って歩く運動は、腕、足だけでなく全身を使い、筋力や心肺機能の強化に効果的です。

根津・谷中うら道さんぽ 谷中・魚膳で昼懐石

紀行エッセイスト・古道ウォーカー 金沢 正脩
「谷根千」として親しまれている根津・千駄木が味わいの裏道をゆっくりお散歩。昼食は明治から続く老舗料亭で醍醐味あふれる昼懐石を楽しみましょう。

銀座で楽しむ 下関直送の鮮魚と日本酒講座

銀座海人・女将 森本 寿子
開門海峡で獲れた魚介類は江戸市場からの直送(九州、山口)の銘酒を、旬の素材を生かした美味しい料理とともに味わいます。

一眼レフカメラを楽しもう

社団法人 日本写真協会会員 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。

起こし文 和製ポップアップカード

起こし絵 起こし文作家 山岡 進
 Cutter、定規など簡単な文房具で、平面的な紙から立体的のモチーフを作り出す「起こし文」。カードを開くと小さな春の風景が現れます。

【無料講座】聞こえと補聴器の話 良い聞こえで毎日をもっと楽しく

認定補聴器技能者 門谷 欣一
協賛 ブルームヒアリング株式会社
聞こえの低下から起こる様々な問題から最新の補聴器まで、分かりやすく解説、ご紹介いたします。

Table with columns: 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