

# NHK文化センター 千葉教室

お申し込み・お問い合わせは、電話・ホームページ・窓口で

## Tel.043-202-7231

www.nhk-cul.co.jp

NHKカルチャー 千葉 検索



## 春期受講生募集!

●はじめての方は入会金3,000円+税が必要です。70歳以上の方は入会金無料!  
●「一般」料金の表示がある講座は会員以外の方も受講できます。



JR千葉駅東口より徒歩3分  
ビルの1階はヨドバシカメラです

# NHKカルチャー

【受付時間】月～金 9:30～18:00 土 9:30～16:00  
【休業日】日曜・祝日(一部)・4/29～5/5  
【所在地】〒260-0015 千葉市中央区富士見2-3-1 塚本ビル8階

### 透明水彩で描く水辺の風景

水彩画家 あべとしゆき  
透明水彩の紙と絵の具の特性を活かして、ぼかしやマスキング、濃い色から先に描くグリザイユ技法を使って透明感のある水辺の風景を描きます。



■ 6/27(月) 13:30～16:30 会員 3,888円 一般 4,212円

### はるかなる日本神話 『日本書紀』の読み解きに挑む

明治大学兼任講師・史学博士 水谷 類  
日本の古代神話と言えば『古事記』を想像しがちですが、本当に面白いのは『日本書紀』。何故か? 『日本書紀』には『古事記』も一部含まれており、その他に、当時すでに消えてしまった幻の神話が多く収録されているからです。はるかなる日本神話の世界に一歩踏み出してみませんか。



■ 第1・3・5水曜 13:00～14:30  
4/6から6回 (4～6月) 16,200円 教材費 324円

### NEW やさしい仏教入門

立正大学名誉教授 文学博士 伊藤 瑞叡 ほか  
仏教の歴史や諸宗の教えをわかりやすく説明していきます。西洋の諸思想との比較や、現代の様々な事例を仏教の観点で見るとどうなるか、など世間話も交えながら一緒に考えましょう。



■ 第3水曜 10:00～11:30  
4/20から6回 (4～9月) 16,200円

### NEW 『平家物語』を読む 祇園精舎に鐘は無かった

青山学院大学文学部教授 佐伯 真一  
■ 4/15(金) 10:30～12:00  
会員 2,700円 一般 3,024円

『平家物語』を読むの特別編です。日本の古典の中でも最も有名でありながら、正確な意味を知る人が少ない「祇園精舎の鐘の声」。その内容と魅力が、一回だけでわかります。

### 『平家物語』を読む 『平家物語』の老若男女 一老の巻

『平家物語』のさまざまな登場人物を「老・若・男・女」に分けて読んでいきます。今回は「老」の巻。老境にあって華々しく活躍する人々の物語を読み、わかりやすく解説します。  
■ 第3金曜 10:30～12:00  
5/20から3回 (5～6月) 8,100円

### 生花のレイメイキング

UMAHAHA 大谷 幸生  
ハワイ語ではポーポーハウと呼ばれるアジサイ。この季節にぜひ作っていただきたいレイのひとつつです。11リーフを三つ編みしながらお花を編みこむHAKUスタイルです。



■ 6/28(火) 13:00～15:00  
会員 3,240円 一般 3,888円 教材費 4,320円

### 東京国立博物館「黄金のアフガニスタン」関連講座 危機つものアフガニスタンの秘宝

元NHK「シルクロード」取材班班長 中村 清次  
貴重な文化遺産の破壊が続く中、カブール国立博物館の所蔵品はスタッフの手により守りぬかれました。日本初公開を含む「黄金の秘宝」の鑑賞のポイント、歴史的背景等文化財の保護、復興の現状を交えてお話しします。  
■ 5/13(金) 13:30～15:30  
会員 2,700円 一般 3,024円

### 和菓子でめぐる城下町

元虎屋文庫研究主幹・東京芸芸大学講師 青木 直己  
江戸時代、全国の城下町は政治・文化の中心地として栄えました。大名や武士、庶民に愛された多くの銘菓が生まれ、今に続いています。それぞれの城下町の歴史に触れつつ、地域の人々が愛して育った和菓子をご紹介します。毎回、季節の和菓子を召し上がっていただきます。  
■ 第4金曜 13:30～15:00 4/22から6回 (4～9月)  
16,200円 教材費 3,564円

### 万葉集への招待 大伴旅人の歌

武蔵野大学講師 渡部 修  
大伴家持の父で、万葉第三期に独自の文芸サロンを形成した筑紫歌壇の中心人物、大伴旅人。大宰府長官として赴任した筑紫で最新の大陸文化に触れ、新しい思想や文学を伝統的な歌のなかに取り込みました。歌を通して、旅人の人生とその人となりをご紹介します。  
■ 第2・5木曜 13:00～14:30  
4/14から6回 (4～9月) 16,200円

### フランス中世建築の美 ゴシック大聖堂をめぐる

東京藝術大学美術学部教育研究助手 岩谷 秋美  
パリのノートルダムモン＝サン＝ミッシェルなど、フランスの世界遺産を中心に、大聖堂の神秘に迫ります。様式や鑑賞方法もわかりやすく解説します。  
■ 第2水曜 13:00～14:30  
4/13から3回 (4～6月)  
8,424円

### 季節を愉しむ ちいさな苔玉 つくり方と育て方

みどり屋 和華 大島 恵  
四季折々の風情を感じさせてくれる野山の草木を苔と共に小さな器に植え込み、楽しめます。草の扱いや水遣い、お手入れ方法も丁寧にご指導します。  
■ 4/9(土) 10:00～12:00  
会員 3,024円 一般 3,564円 教材費 1,890円

### オペラを楽しむ <ワルキューレ>の魅力

音楽評論家 加藤 浩子  
オペラの革命児、リハルト・ワーグナー。代表作であり、オペラ史上の記念碑ともいえる超大作<ニベルングの指環>4部作の中でもっとも人気が高い<ワルキューレ>を取り上げ、オペラ作曲家ワーグナーの功績、彼の音楽の魅力、映像を交えてお話しします。  
■ 5/13(金) 13:30～15:30  
会員 3,024円 一般 3,348円

### 天平の宝石箱 映像で見る正倉院宝物

元NHK報道局プロデューサー 奈良観光大使 奥田 一重  
奈良時代の天皇、皇后の宝物、大仏開眼会に使われた品々、シルクロード伝来の異国の調度品や武器…。1300年近く保存され、その数は約9千点ともいわれています。倉別に代表的なものを取り上げ、取材体験を交えて紹介します。  
■ 第4金曜 10:00～11:30  
4/22から3回 (4～6月) 8,100円 教材費 162円

### NEW “世界遺産”が語ること NEW

元NHKエンタープライズ、世界遺産事務局長 須磨 章  
人々の暮らしや祈り、そして歴史と文化が反映し、多様な「美」を伝える世界遺産。NHKが取材した700を超える世界遺産から選りすぐり、映像をまじえ3つのテーマでお話を繰り広げます。  
■ 4/5、5/31、6/7(火) 13:30～15:00  
8,100円

### 土曜手芸クラブ 麻ひもで編むバッグ

谷 眞佐子  
かぎ針で編んでいきます。増やし目の方法、緑の処理などポイントを学びましょう。草製の持ち手がアクセント(赤・茶から選んでください) (完成サイズ 底面直径約16cm 高さ約17cm)  
■ 6/4(土) 13:00～15:30  
会員 2,700円 一般 3,024円 教材費 2,484円

### 50歳からの NEW ピラティス&セルフマッサージ

ピラティスインストラクター 柳谷 千代  
体幹を支える深層筋を鍛えるエクササイズ、リンパの流れをうながすマッサージで、年齢に合った美しいからだ作りをしていきます。(女性限定)  
■ 第2・4・5金曜 15:00～16:15  
4/8から6回 (4～6月) 14,904円  
体験 3/25(金) 15:00～16:15  
会員・一般 2,160円

### 声に出して読む 朗読入門

元NHKアナウンサー・ディレクター 伊藤 一  
随筆、新聞記事、短編小説などを使い、書き手の意図を聞き手にわかりやすく、正しく伝える読み方の基本を学びます。発音、発声、アクセントなどを含め、聞き手に「親切な」読みを目指しましょう。  
■ 第1・3・5木曜 A 12:45～14:45 B 15:00～17:00  
ABとも4/7から12回 (4～9月) 32,400円

### 江戸文化を愉しむ 枕絵の世界から

作家 林 えり子  
江戸・太平の世には様々な文化が花開き、その魅力は色あせることがありません。今回は永青文庫の「春画展」でも話題となった「枕絵(春画)」の世界から見える江戸人の文化、風俗、そして絵画としての面白さなどお話しします。  
■ 5/21、6/4(土) 13:30～15:30  
会員 5,400円 一般 6,048円

### 万葉集の花と植物 一春から夏一

(一財)進化生物学研究所理事・所長 湯浅 浩史  
生け花や盆栽など世界に誇る花文化を持つ日本。その先がけとなる日本の習俗は万葉時代に芽生えていました。フジ、ウツギなど季節の花を取り上げ、日本人の花の関わり方の原点を読み解きます。  
■ 第2・4土曜 10:30～12:00  
4/23から3回 (4～7月) 8,100円

### 手縫いでつくる革の小物

縫い穴を開け、二本針を使った本格的な手縫い仕上げ。手軽に革クラフトが楽しめます。  
ペンケース  
円い縫目がオシャレな牛革のペンケース。手芸の道具を入れても便利。糸を選んで個性を出しましょう。  
■ 4/16(土) 13:30～15:30  
各日 会員 2,700円 一般 3,024円 教材費

### 二色のイタリアンレザーの 文庫カバー

イタリアンレザーの二色使いは贅沢で個性的。自分だけの逸品に!  
■ 5/21(土) 13:30～15:30  
ペンケース 1,080円 文庫カバー 2,376円

### オリーブ・ワーク フレッシュオリーブ茶&ナチュラルオリーブオイルソープ

AISO認定イタリアオリーブ・オイルソムリエ 勝俣 妙子  
新緑の季節のオリーブ葉をたっぷり使ったフレッシュな無農薬オリーブ茶とオリーブオイルにソルトやクレイを贅沢に使った石鹸を作ります。うれしいオリーブづくしのティータイム付き!  
■ 4/8(金) 13:30～15:00  
会員 2,700円 一般 3,024円 教材費 1,080円

### カンタン! お鍋1つで『男』の料理

代替療法アドバイザー 関川 まさ子  
柔らかい「イカめし」と薬用効果の高いヨモギのお饅頭。素材にこだわり自慢の一品にしましょう! いずれもお土産にできます。試食を交え健康ワンポイントもご紹介! (初心者歓迎! 男性限定)  
■ 5/21(土) 14:00～16:30  
会員 3,024円 一般 3,348円 教材費 972円

### やさしいマクロビオティック(食養生) 今、見直したい伝統食

出汁や発酵食品は、美味しさと健康効果で海外でも関心が高いスーパーフード。日本の伝統食を基本としたマクロビオティックを中心に、季節に合わせた心からの養生法とレシピをご紹介します。  
■ 5/24(火) 13:00～15:30  
会員 2,700円 一般 3,024円 教材費 1,404円

### 内藤乃武子のちりめんのお細もの

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袋に仕立てます。  
■ 第4木曜 13:00～16:30  
4/28から6回 (4～9月) 21,384円  
体験 苺の袋もの 5/26(木) 13:00～16:30  
会員 3,564円 一般 3,888円 教材費 2,700円(2コ分)

### 英語で伝える“きもの” NEW

石田節子流着付け教室講師・英会話講師 小谷野 スミレ  
着物の文化、着物に関する知識を英語で紹介するための表現と、後半2回では浴衣の着せ付けの実演を交えた実践的な表現を楽しく学びます。(簡単な英会話ができる方対象です)  
■ 第1・3土曜 13:50～15:10  
4/16から5回 (4～6月) 会員 13,500円 一般 15,120円

### はじめてゆっくり英会話 NEW

デビッド・アップルビー  
知っている単語、やさしい文法でゆっくり英会話に慣れていきましょう。  
■ 第1・3・5水曜 A 13:00～14:30 B 14:45～16:15  
4/6から6回 (4～6月) 各15,552円

### はじめての中国語

林 波  
発音や四声も復習しながら、基本文法とやさしい日常会話表現を学びます。日本人を指導して25年のベテラン講師が丁寧に教えます。  
■ 第2・4水曜 13:00～14:20  
4/13から6回 (4～6月) 19,440円 (各クラスとも定員6名)

### 中国語・リスニング&スピーキング

基礎の文法や発音の学習経験があり、聴く力、話す力をつけたい、中国の方との会話をもっと楽しみたい、仕事で使いたい、という方に向け、耳や口を中国語に慣らしていきます。  
■ 第2・4水曜 14:30～15:40  
4/13から6回 (4～6月) 19,440円

### 最終回前日 朝ドラ「あさが来た」主演の波瑠さん登場!

俳優 波瑠 エグゼクティブ・プロデューサー 佐野 元彦  
激動の時代をたくましく生きる主人公あさを熱演する波瑠さんをお迎えし、役作りのご苦労や舞台裏などを伺います。  
■ 4/1(金) 14:00～15:30  
■ 会員 3,240円 一般 3,888円  
(会場)ドイツ文化会館 (最寄駅)青山一丁目

### 高木信哉の東京JAZZ

ジャズ評論家 音楽ライター 高木 信哉  
若くしてマイルス・デイビスに認められ、彼の「黄金のクインテット」の一員として活躍し、全世界のジャズ・ファンに認められた二人の偉大な音楽家。代表的な名曲名演を紹介し、時代を重ね、進化をとげた彼らの音楽の秘密を探ります。  
■ 5/28(土) 13:30～15:30  
会員 3,024円 一般 3,348円

### ソムリエのおすすめワイン

AISイタリアソムリエ協会 認定ソムリエ 伊藤 里奈  
イタリアの20州を一つずつ回り、風土や郷土料理を紹介しながらワイン数種を試飲します。基礎知識を学び様々な銘柄の試飲をすることで、好みの味を見つけて気軽にワインを楽しめるようになります。  
■ 第2土曜 13:30～15:30 4/9から3回(4～6月)  
会員 7,128円 一般 8,100円 教材費 7,714円

### 桜の季節だけはおもたない! イタリアのロゼワイン

ロゼワインの魅力を紹介し、おつまみと一緒に複数のワインを試飲します。一緒に楽しむ料理もあわせられるようになります。ロゼワインで日常生活に豊かな彩りを添えましょう。  
■ 4/16(土) 13:30～15:30  
会員 2,376円 一般 2,700円 教材費 1,944円

### 手縫いで作る春の帽子 (クロッシェ)

帽子デザイナー 岩元 啓子  
やさしい仕上がりのフリーサイズ帽子(クロッシェ)です。ご自身に似合うかぶり方もお伝えます。初めての方もお気軽に楽しめます。綿100%、色は黒・青・桃色からお選びください。  
■ 4/12(火) 13:00～16:00  
会員 3,564円 一般 3,888円 教材費 3,240円

記載の受講料は3か月分(4~6月)です。 **6** は6か月分(4~9月)の受講料です。ほとんどの講座がいつからでも受講いただけます。

## 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う楽器ですが、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ていない足を使って、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?

■ A 第1・3・5水曜  
13:00~14:30  
4/6から6回(4~6月)  
B 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

女性限定

フルア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水曜  
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  
各日 会員・一般 1,080円

### ゆる体操

女性限定

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

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		
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・5水曜 13:00~14:30	(6回) 14,256円 教材費 324円	はじめてのウクレレ	藤岡 秀夫	第2・4・5月曜 10:30~12:00	(6回) 15,552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	(6回) 12,960円		
ジャズボーカル	坂下 史織	第1・3・5水曜 10:30~12:00	(6回) 16,200円 教材費 108円	ウクレレ初級		第2・4・5金曜 19:00~20:30		丹田呼吸健康法	小宮 節子	第2・4金曜 10:00~11:30	(6回) 14,256円		
思い出の昭和歌謡 懐メロを歌おう	佐々木 裕正	第2月曜 10:00~12:00	(6回) 18,144円	クラシックギターを弾こう	中谷 垂起夫	第2・4・5土曜 9:30~13:00	(6回) 16,200円	ラクラクヨーガ (女性限定)		第1・3・5火曜 15:00~16:20	(6回) 12,960円		
TOKIシャンソン教室	土岐 能子	第2・4・5金曜 10:00~12:00	(5回) 11,880円	二胡の魅力 経験者向け	廣岡 美紀	第2・4・5火曜 18:45~20:00	(6回) 18,144円	健康ストレッチヨーガ (女性限定)	あさび 美和	第2・4・5火曜 14:30~15:50	(6回) 14,256円		
YOSHINOの軽音楽&シャンソン	日野 祥乃	第1・3・5金曜 10:30~12:00	(6回) 14,256円 教材費 972円	かんたん キーボード演奏	A 安達 由美子 B	第1・3・5月曜 A 10:00~11:00 B 11:10~12:10	(6回) 14,256円 教材費 3,240円	たのしいヨーガ (女性限定)	森下 孝枝	第1・3・5月曜 10:30~11:50	(6回) 12,960円		
童謡・唱歌を歌う	嶋村 益代	第4土曜 13:00~15:00	(6回) 16,200円	午後のピアノ教室 (定員3~5名) ※レッスン時間は お問い合わせください	櫻井 間左江	第1・3・5金曜 12:30~21:00	(6回) 14,904円	ヨガピラティス (女性限定)	飯高 真理子	第2・4・5水曜 18:00~19:10	(6回) 14,256円		
なつかしの 抒情歌をうたおう	火曜A	第1・3・5火曜 10:30~12:00	(6回) 14,904円	詩吟教室	甕 経風	第1・3・5木曜 9:30~12:00	(6回) 14,256円	スリミング健康ヨガ (女性限定)	REIKO	第2・4・5土曜 16:10~17:20	(6回) 14,256円		
	火曜B	第2・4・5火曜 10:30~12:00		大正琴 中・上級 琴城流	阿久井 千鶴	第2・4・5月曜 13:00~15:00 15:15~16:45	(6回) 12,960円	美しい姿勢と歩き方教室 (女性限定)	三宅 紀子	毎4土曜 13:15~14:30	(6回) 会員 13,608円 一般 14,904円		
	初級クラス	第1・3・5火曜 13:00~14:30		はじめての大正琴 入門 琴城流	稲越 久邇賀	第2・4・5土曜 13:00~18:00	(6回) 14,256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	(12回) 28,512円		
	金曜	第2・4・5金曜 13:30~15:00		楽しいお琴・三味線 山田流	阿佐美 穂芽 森 真理子	第2・4・5土曜 10:00~12:30	(6回) 14,256円	社交ダンス 入門 少人数クラス	三枝 真由美	第2・4・5月曜 14:00~15:20	(6回) 13,608円		
土曜ゴスペルコーラス	上林 美佐	第1・3・5土曜 13:30~15:00	(6回) 14,256円	はじめてのお琴 生田流	藤本 秀智志	第1・2・3・5木曜 15:00~17:00	(9回) 23,328円	社交ダンス 初級	寺倉 憲	毎月曜 12:30~13:50	(12回) 27,216円		
クラシックを歌う	多田 康芳	第2・4・5火曜 13:00~14:30	(6回) 16,200円	三味線教室	湯浅 みつ子	第1・2・3・5木曜 13:00~15:00	(9回) 21,384円	ベリーダンス (女性限定)	Futaba	毎木曜 19:00~20:30	(12回) 32,400円		
チャオ カンツォーネ	ナポリ	第1・3・5月曜 ナポリ 13:30~15:00 ソレント 15:30~16:30	(6回) 15,552円	民謡教室	澤田 一成	第2・4・5木曜 19:00~20:30	(6回) 15,552円	ハワイアンフラ 火曜クラス	A	監修 日野 まこ (担当) A 河合 よし子 B 高橋 ヒロ子 夜A 草田 恵子 夜B 三上 靖子	第1・2・3火曜 A 11:15~12:35 B 12:45~14:05 夜A 18:10~19:30 夜B 19:35~20:55	(9回) 19,440円	
	ソレント	第1・3・5月曜 中級 13:20~14:30 入門 14:40~15:20	(6回) 12,960円	津軽三味線	宮里 由美	第1・3・5土曜 18:30~20:00	(6回) 16,200円		おつとめ帰りのハワイアンフラ	アマリエウ白倉	第1・3・5水曜 18:10~19:30	(6回) 12,960円	
リコーダーを 吹こう	中級	第1・3・5月曜 中級 13:20~14:30 入門 14:40~15:20	(6回) 12,960円	初めての沖縄三線	清野 樹盟	第1・3・5水曜 18:00~20:30	(6回) 14,256円		土曜 ハワイアンフラ	A	ラウレア富永 高田 治代	第1・3・5土曜 A 9:50~11:10 B 11:15~12:35	(6回) 12,960円
初めてのハーモニカ	田村 照子	第1・3・5土曜 10:00~11:40	(6回) 12,312円	尺八入門 琴古流	坂 真太郎 ほか	第2・4・5水曜 13:00~14:30	(6回) 16,200円			B	ラウレア 富永	第2・4・5土曜 11:10~12:30	(6回) 12,960円
はじめての ハーモニカレッスン	長尾 恵子 武田 栄子	第2・4・5水曜 15:00~16:40	(6回) 14,256円	能楽入門 観世流	角田 真美	第1・3・5土曜 13:00~15:00	(4回) 10,800円	C		カブレリアリカ名	第4火曜 19:30~20:50	(6回) 12,960円	
ハーモニカ教室 中級	飛田 陽一郎 長尾 恵子	第2・4・5水曜 13:00~14:40	(6回) 12,312円	龍笛を吹こう 雅楽を楽しもう	福原 友裕	第2・4・5火曜 15:30~17:00	(6回) 16,200円	初めてのタヒチ&フラ	高橋 由美 服部 美佐	第4火曜 19:30~20:50	(6回) 12,960円		
複音ハーモニカ 中・上級	楠 光恵	第1・3・5木曜 10:00~11:30	(6回) 16,200円	はじめての篠笛	ティップネス 認知症予防にきく脳トレ体操	第1・3水曜 15:00~16:00	(6回) 12,960円	やさしいハワイアンフラ	阿部 常代 松見 由美	第1・3・5金曜 13:00~14:30	(6回) 12,312円		
はじめてのオカリナ	前田 圭代	第2・4・5水曜 13:00~14:30	(6回) 12,960円	スッキリ健康な身体をつくる指圧法	上野 末次	第1・5火曜 13:30~15:00	(3回) 8,100円	アメリカンカントリーダンス	星 典子	第1・3・5土曜 16:00~17:30	(6回) 16,200円		
オカリナ初級		第2・4・5水曜 10:30~12:00	(6回) 10,368円	無極静功 気功と太極拳 養生	大村 雅枝	第2・4・5月曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	江戸芸かつぼれ 櫻川流	櫻川 后泉	第1・2・4土曜 13:00~14:30	(9回) 18,468円		
オカリナ	中級	第2・4・5水曜 中級 9:30~10:15 研究 10:20~12:20	(6回) 16,200円	無極静功 気功と太極拳 武術	川上 裕之	第1・3・5土曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	地唄舞	吉村 昂扇	毎木曜 10:00~12:00	(12回) 28,512円		
ハーブ基礎クラス アンサンブルパンピーナ	市瀬 薫	第1・3火曜 10:30~12:00	(6回) 19,440円	無極静功 気功と太極拳 武術	柳谷 千代	第1・3・5金曜 15:00~16:15	(6回) 14,904円						
ハーブ アンサンブルドルチェ		第2・4火曜 10:30~12:00		中高年から始める バンドエクササイズ									

## 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) 16,200円  
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

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
土曜短歌	小林 幸子	第3土曜 10:00~12:00	(6回) 14,904円	『枕草子』の世界を楽しむ	栗山 元子	第1・5金曜 10:00~11:30	(6回) 15,552円	仏像の見方・楽しみ方	瓜生 中	第2・4・5木曜 10:30~12:00	(12回) 29,808円
川柳を楽しむ	米島 暁子	第1・5木曜 10:00~12:00	(6回) 14,256円 教材費 972円	『とほすがたり』を読む 影印本(変体かな本)も読みなから	加藤 芙美子	第1・3・5水曜 13:00~14:30	(6回) 12,960円	古文書に親しむ	高見沢 美紀	第3木曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円
俳句に親しむ	中村 恭子	第1・3・5金曜 13:00~15:00	(6回) 12,960円	『うつほ物語』の世界を楽しむ	栗山 元子	第1・3・5火曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	発声と話し方のトレーニング	古山 佳代子	第2・4水曜 13:00~14:30	(6回) 16,200円
俳句を楽しむ	加藤 峰子	第2・4・5火曜 13:00~15:00	(6回) 14,904円	漢詩を味わう	渡部 英喜	第2・4・5土曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	ボイストレーニングと話し方	磯浦 康二	第2・4・5金曜 10:30~12:30	(6回) 14,904円
『源氏物語』を読む 藤袴の巻	関 美子	第1・3・5金曜 10:30~12:00	(6回) 12,960円	エッセイ入門	鈴木 豊志夫	第2・4・5金曜 10:00~12:30	(6回) 12,960円	発声・発音から学ぶ「朗読」		第2・4・5金曜 13:30~15:30	

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 宗洸	第2・4・5水曜 昼 13:30~15:30 夜 18:30~20:00	(6回) 14,904円 教材費 6,480円	いけばな 草月流	山本 彩華	第1・3・5火曜 13:00~15:00	(6回) 12,960円	四季の茶花と茶趣の花	岩田 宗玢	第2水曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円
		第1月曜 14:00~16:00	(6回) 13,608円	いけばな 嵯峨御流	川村 三鈴	第1・3・5金曜 16:30~18:30	(6回) 12,960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・5金曜 13:00~15:00	(6回) 12,960円
香道入門 立礼式 志野流	後藤 裕子 ほか	第2・4・5月曜 13:00~15:00	(6回) 本科 12,960円	いけばな 池坊	原田 草丘	第2・4・5金曜 18:30~20:30	(6回) 12,960円	ヨーロッパフラワーアレンジ	高橋 由美子	第1・3・5水曜 19:00~20:45	(6回) 基礎 12,960円
着付け教室 月曜	上瀬 由久枝 ほか	第2・4土曜 16:00~17:50	(6回) 12,960円	いけばな 小原流	小幡 春永	第2火曜 15:00~17:00	(6回) 12,960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	(6回) 12,960円

絵画・書道・カメラ

はじめての絵画教室  
油彩・水彩

日本美術家連盟会員 村松 昌三

初めて絵を描く方から、多少経験がありもう一歩進んだ表現力を求める方を対象に、人物画、静物画を中心に着彩・デッサンの基本技法、彩色法、構図法など一人ひとり丁寧にアドバイスしています。

■ 金曜 10:00~12:30  
4/1から12回(4~6月) 38,880円

体験 デッサンの基本を学ぶ  
4/1(金) 10:00~12:30  
会員 3,564円 一般 3,888円

ポタニカルアート

日本植物画倶楽部会員 青木 厚子  
植物のありのままの姿を細かく観察し、正確に美しく描きます。



■ 第3火曜 13:00~15:00  
4/19から6回(4~9月)  
15,552円 教材費 1,944円

体験 3/15(火) 13:00~15:00  
会員・一般 2,808円  
教材費 324円

人物デッサン

日展評議員 千葉県美術会理事長 久保田 徹通

初めての方は鉛筆デッサンを、経験のある方にはパステル、木炭、水彩、油絵など幅広くご指導します。(モデル代別途)



■ 毎水曜 10:00~12:00  
4/6から12回(4~6月) 34,992円

体験 採得を描く  
4/6、4/13、4/20(水)  
10:00~12:00  
会員・一般 9,720円

山口マオの絵本とイラスト講座

~初歩からセミプロまで~  
イラストレーター 山口 マオ



絵本コースは構成や挿絵の描き方を学び、絵本を仕上げます。イラストコースの方は、プロの現場での実情もお話します。作品の講評を中心に授業をすすめ、3ヶ月に1回教室でのワークショップを行います。

■ 第1・3・5火曜 13:00~15:00  
4/5から6回(4~6月) 16,848円

はじめての日本画制作

日本画家 泉 東臣



日本画の特徴、画材の扱い方、デッサンから本画までの制作行程を説明しながら指導します。

■ 第1・3木曜 10:30~12:30  
4/7から6回(4~6月)  
16,200円(モチーフ代別途)

カメラ笠原教室  
四季の花と自然を撮る

花・風景写真家 笠原 尉晃

構図の決め方、光の見極めなど、撮影に必要な知識や表現方法を学びます。またデジタル一眼レフカメラの基礎的な知識や撮影後の画像処理を学びます。※撮影会は随時実施します。撮影会の日にはA・Bクラスともに9:30集合になります。



■ A 第2・4・5土曜 10:00~12:00  
4/9から6回(4~6月)  
B 第2・4・5木曜 13:30~16:00  
4/14から6回(4~6月)  
14,256円 教材費 486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
はじめての風景スケッチ ペンで描く	小澤 寛子	第1・3・5木曜 12:00~14:30	(6回) 19,440円	絵手紙と水墨画入門	溝口 祥三	第1・3・5土曜 13:00~15:00	(6回) 14,904円	紫芳の字手紙	関 紫芳	第1・3・5火曜 10:00~12:00	(6回) 14,904円
基本から学ぶデッサン	小黒 哲夫	第1・3・5火曜 13:15~15:15	(6回) 16,848円 教材費 1,296円	孔版画 カリ版アート	西岡 とし子	第2月曜 13:00~15:00	(3回) 8,100円	B 筆ペン入門	井上 麗玉	第3月曜 13:30~15:30	(6回) 12,960円 教材費 648円
デッサン・水彩	松田 幸三	第2・4・5土曜 15:30~17:30	(6回) 17,496円	カバーレリーフ 銅版画	大山 芳子	第2・4・5木曜 15:00~17:00	(6回) 14,904円	美しいボールペン字	菅井 恵祥	第2・4・5土曜 10:30~12:00	(6回) 14,904円
はじめての絵画教室 油絵・水彩	村松 昌三	毎金曜 10:00~12:30	(12回) 38,880円 教材費 3,888円	木版画	山口 マオ	第1・3・5火曜 16:00~18:00	(6回) 19,440円 教材費 2,160円	実用ペン&実用書道		第1・2・3・5金曜 10:00~12:00	(9回) 21,384円
水彩画・村松教室		第2・4・5金曜 13:30~15:30	(6回) 19,440円 教材費 1,944円	「書」に親しむ	飯高 和子	第1・3・5月曜 10:30~12:30	(6回) 14,904円	多彩なペン習字	芦村 玉葉	第1・3・5金曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円
たのしい水彩画	黒田 真由美	第1・3・5木曜 13:00~15:30	(6回) 17,496円 教材費 1,944円	書道漢字・小林教室	小林 碧桃	毎水曜 10:30~12:00	(12回) 25,920円	実用ペン習字		第1・3・5金曜 13:00~15:00	(6回) 14,256円
はじめての花の水彩画	渡辺 三絵子	第1・3・5火曜 10:15~12:15	(6回) 17,496円	実用書道	小林 碧桃	毎水曜 13:00~14:30	(12回) 25,920円	くらしに活かす毛筆	午前 藤原 雅鳳	第2・4・5火曜 10:00~12:00	(6回) 14,256円
水彩画入門 多見谷教室	多見谷 恭子	第1・3・5金曜 13:30~15:30	(6回) 17,496円 教材費 1,944円	書道 徳村教室	徳村 旭厳	毎月曜 18:30~20:30	(12回) 25,920円	夜		第1・3・5火曜 18:30~20:30	(6回) 14,256円
はじめての絵画 水彩・アクリル		第1・3・5木曜 18:30~20:30	(6回) 17,496円 教材費 1,944円	書道 北澤教室	A 北澤 翠香	第2・4・5木曜 A 13:00~15:00 B 15:10~17:10	(6回) 12,960円	てん刻 印の芸術	那須 大卿	第1・3・5月曜 10:00~12:00	(6回) 14,256円
やさしい油絵	松田 幸三	第2・4・5土曜 13:00~15:00	(6回) 17,496円	B		第1・3・5木曜 13:00~15:00	(6回) 14,256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・5火曜 13:00~14:30	(6回) 入門 12,960円 中級 14,904円 上級 16,200円
パステル画入門	多見谷 恭子	第2・4・5火曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円 教材費 1,296円	C		毎金曜 18:30~20:30	(12回) 25,920円	B 猪俣カメラ教室 研究	猪俣 重喜	第4金曜 15:00~17:00	(6回) 15,552円
水彩色鉛筆画の描き方	芳賀 仁一	第1・3・5土曜 10:30~12:30	(6回) 16,200円	基礎クラス		第2・4・5金曜 13:15~15:15	(6回) 14,256円			第2・4・5月曜 10:30~12:30	
鉛筆・色鉛筆画	荒木 清美	第2・4・5火曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円	かな書道 秋山教室	秋山 綾子	第1・3・5火曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	高橋写真教室	高橋 扶臣男	第1・3・5水曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円 教材費 2,160円
パソコンで描く水彩画	石渡 三千子	第1・3・5木曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円	かな書道 村田教室	村田 美樹子	第2・4・5土曜 A 13:00~15:00 B 15:10~17:10	(6回) 12,960円			第2・4・5木曜 10:30~12:30	
日本画 初歩から制作まで	中村 寛治	第1・3・5月曜 13:30~16:00	(6回) 19,440円 教材費 1,944円	土曜かな書道	A 碓 麗水	第2・4・5水曜 13:00~15:00	(6回) 14,256円			第1・3・5土曜 10:30~12:30	
日本画制作のための草花デッサン		第3木曜 10:00~12:00	(3回) 7,452円	B		第2・4・5水曜 10:00~12:00	(6回) 14,256円			第1・3・5土曜 13:30~15:30	
はがき絵	向井 けい子	第2・4・5金曜 13:30~15:30	(6回) 17,496円	はじめてのかな・漢字書道	松井 玉筆						
はじめての水墨画 金曜	毛利 鋭子	第2・4・5土曜 13:30~15:30	(6回) 17,496円	かな・漢字書道							
楽しい墨画 土曜	北村 珠恵	第2・4・5土曜 13:30~15:30	(6回) 17,496円								

手芸・工芸

南フランス・プロヴァンスの  
キルト“ブティ”

谷 眞佐子  
二枚の布を圖案に沿い縫い合わせ、模様を膨らみを出すようにコットン糸を詰めていく南仏プロヴァンスの伝統的キルトです。カードケース等小作品を制作(教材費1作品につき1,600~3,000円)



■ 第3木曜 13:00~15:00  
4/21から6回(4~9月) 18,144円

弦間恵子の  
ポーセリン・レースドール

GEMMA ART SALON 主宰 弦間 恵子  
繊細な作業と焼成を重ね、布やレースの質感を磁器で再現していきます。その可憐な美しさはマイセンやドレスデン人形がよく知られています。自由なデザインで制作できます。



■ 第3金曜 13:00~16:00  
4/15から3回(4~6月) 12,960円

はじめての  
ミニチュアフード

日本ドールハウス協会認定講師 橋本 京子  
はじめての方でも、本物みたいなミニチュアフードが作れます。粘土や絵の具の他、いろいろな材料と道具を使い作品を仕上げます。



■ 第4木曜 13:00~15:00  
4/28から3回(4~6月)  
7,776円 教材費 3,240円

押し花サロン

ふしぎな花倶楽部インストラクター 黒川 千代  
植物の自然な色合いを生かす独特の技法で、花束や風景などさまざまなデザインの世界を楽しめます。

■ 月曜クラス  
第1・3・5月曜 13:00~15:00  
4/4から6回(4~6月) 12,960円

■ 火曜クラス  
第2・4・5火曜 10:00~12:00  
4/12から6回(4~6月) 12,960円

■ 木曜クラス  
第2木曜 15:00~17:00  
4/14から3回(4~6月) 6,480円



体験 パラの額絵  
4/12(火) 10:00~12:00  
4/14(木) 15:00~17:00  
4/18(月) 13:00~15:00 同一内容です  
各日 会員 2,160円 一般 2,484円 教材費 1,674円  
(額サイズ 約17cm×22cm)

リリアン編みの  
ビーズアクセサリ

監修 楽習フォーラムリリアンジュエリー、カリキュラム委員長 関 けい子  
担当 楽習フォーラムリリアンジュエリー、カリキュラム委員 石井 真由美  
子供の頃に楽しんだリリアンで、大人の女性の装いに合うアクセサリの作り方を紹介。様々な素材で、編み方のコツやポイントをレッスン。手芸が苦手な方も楽しくご受講頂けます。



■ 第2金曜 10:00~12:00  
4/8から3回  
7,452円

体験 3/11(金) 10:00~12:00  
会員 2,484円 一般 2,808円 教材費 1,620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
カナダ恵子のタッセル 刺繍糸でつくるオーナメントクラフト	カナダ 恵子 ぶくだいこ	第3月曜 10:30~12:30	(3回) 会員 9,720円 一般 10,692円	B 日本刺しゅう	田中 紀美	第4金曜 10:00~13:00	(6回) 23,328円	カルトナーージュ	水林 かおり	第3木曜 13:00~16:00	(3回) 初級 8,100円
手まりをつくる	海宝 ひとみ	第2・4・5水曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円	はじめての表装	神庭 悦子 清水 達也	第1金曜 13:00~17:00	(3回) 14,904円	シャドーボックス 立体絵画	鳥栖 淑子	第1・3・5火曜 10:00~12:30	(6回) 12,960円
戸塚刺しゅう	山根 圭子	第1・3・5金曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円	表装入門		第1・3・5金曜 10:30~12:30	(6回) 14,904円	ガラスアート 手軽にできるフィルムスタンドガラス	山口 正昭	第2・4・5月曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円
手織り	廣田 マリ子	第1・5月曜 10:30~15:30	(3回) 16,200円	キモノ工房 和裁・リフォーム	A 亀岡 アキ子	第1・3・5水曜 A 10:30~12:30 B 13:30~15:30	(6回) 14,904円	つる工芸 つるで楽しむおこし作り	松野 晶子	第2・4・5月曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円
パッチワーク 入門~研究	平澤 由美子	第1・5水曜 13:00~15:00	(3回) 9,720円	B	高橋 恵美子 栗原 弘子	第2木曜 13:00~15:00	(6回) 16,200円 教材費 1,080円	川口紀子 花のクレイクラフト 樹脂粘土	勝守 庸美	第2・4・5金曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円
パッチワーク ウォーターカラーキルト		第3水曜 13:00~15:30	(3回) 基礎 9,720円	6 高橋恵美子の基本から始める 手ぬいでの着物リフォーム	高橋 恵美子 栗原 弘子	第1・3・5木曜 13:00~15:00	(6回) 14,256円	B 原一菜の 金繕い入門	火曜 原一菜[監修] 白鳥 由加利	第2火曜 13:00~15:00	(6回) 18,144円
ハワイアンキルト	青木 由美子	第1・3・5金曜 13:30~15:30	(13回) 32,292円	伝統工芸水引結び	田村 京淑 大穀 京遊	第2・4・5水曜 13:30~15:30	(6回) 12,960円	はじめての仏像・木彫	久保田 徹通	毎水曜 15:00~17:00	(12回) 34,992円
モラ カリブの民族手芸	屋部 志津子	第2・4・5水曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	上賀茂流 木目込真多呂人形	清水 真葵菜	第1・3・5水曜 10:00~12:00	(6回) 16,200円	仏像・木彫		毎水曜 13:00~15:00	(12回) 34,992円
ビーズとヨーロッパ刺しゅう ブラックワーク刺繍を楽しむ	あべ まり	第1・3・5木曜 10:00~12:00	(6回) 14,256円	ボード織り ボードウィービング	落合 信子	第1・3・5水曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	渡辺一生のやさしい木彫	佐藤 須賀子	第2・4・5木曜 10:00~12:00	(6回) 14,904円
マクラメジュエリー	常藤 容子	第2金曜 10:30~12:30	(3回) 会員 9,396円 一般 10,044円	ハンドメイドニット	長島 孝子	第1・3・5金曜 13:30~15:30	(6回) 12,960円	鎌倉彫	畔田 圭方	第1・3・5水曜 10:00~12:30	(6回) 12,960円
ベスタイルの洋裁	フリーコース アドバンス	第1・3・5月曜 13:00~15:00	(6回) 16,200円	手編み 森屋教室	火曜 森屋 孝子	第2・4・5火曜 10:00~12:00	(6回) 12,960円	井口雅代陶芸教室	井口 雅代	第2・4・5月曜 13:00~15:00	(6回) 16,200円
B 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	(6回) 16,200円	ヴォーグ手編み教室	木曜 桜井 ハツ子	第2・4・5月曜 13:00~15:00	(6回) 12,960円	土曜 陶芸教室	A 井口 峰幸	第1・3・5土曜 A 10:00~12:00 B 13:00~15:00	(6回) 16,200円
				機械編み 簡単編み機から 最新パソコンまで	石橋 ニッティング スクール	毎火曜 10:00~15:00	(4回) 12,960円 料金は1か月分 支払いは1か月毎			第1・3・5土曜 13:00~15:00	(6回) 12,960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をしてください。入会金は3,240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は更新料は無料です。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も、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(216円)と、解約される時期によっては、テキスト代(受講料の10%もしくは20%)を差し引いて払い戻します。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、郵便振込を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。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受講料等には消費税が含まれていません。●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れてはならず、お客様のサービスの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。

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。



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、『ムラサギ』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。まずは専用のマーカーで自分のお名前から書いてみましょう。



■ 第1・3金曜 13:00～14:30 4/1から6回(4～6月) 12,960円

体験 4/15(金) 13:00～14:30 会員 2,160円 一般 2,484円 教材費 540円

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。



■ 3/25(金) 10:30～12:30 会員 2,484円 一般 2,808円 教材費 1,836円

夢が膨らむ バルーンアート

大道芸人 デインゴ

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。



■ 第2水曜 4/13から3回 15:00～17:00 会員 6,480円 一般 7,452円 教材費 1,200円

体験 4/13(水) 15:00～17:00 会員・一般 1,080円 教材費 500円

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自覚めさせ、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。



■ 第2・4・5月曜 A10:30～11:45 B 12:15～13:30 4/25から5回(4～6月) 10,800円

体験 4/25(月) 12:15～13:30 会員・一般 2,160円

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!



■ 第2土曜 13:00～15:00 4/9から3回(4～6月) 8,100円

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。



■ 第1・3土曜 10:15～12:00 4/2から5回(4～9月) 会員 15,120円 一般 16,200円 教材費 108円

体験 4/6(水) 13:00～15:00 会員 4,320円 一般 4,644円 小5～中学生 2,160円

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。



■ 第1土曜 13:00～14:30 4/2から6回(4～9月) 16,200円 教材費 1,080円

体験 3/5(土) 13:00～14:30 会員・一般 2,700円

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。

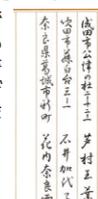


■ 4/11、4/25(月) 13:30～15:00 会員 5,400円 一般 6,048円 教材費 2,160円

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。



■ 4/15(金) 13:00～15:00 会員 2,376円 一般 2,700円 教材費 216円

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むポップス、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。



■ 第4火曜 10:30～12:00 4/26から6回(4～9月) 16,200円

体験 3/22(火) 10:30～12:00 会員・一般 2,754円

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!



■ 第1・3・5月曜 10:00～11:30 4/4から4回(4～6月) 会員 10,800円 一般 12,096円

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。



■ 第2・4・5火曜 14:30～16:00 4/12から6回(4～6月) 15,552円

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。



■ 第3金曜 13:00～14:30 4/15から3回(4～6月) 7,452円

おとなの脳力アップ 「プチ速読」

能力開発メンタルトレーナー プチ速読マスター 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。



■ 4/6(水) 13:00～15:00 会員 4,320円 一般 4,644円 小5～中学生 2,160円

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。



■ 5/27(金) 9:50～16:30 会員 2,700円 一般 3,024円(交通費別途 約7,000円)

季節の花紀行

千葉市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。



■ 第1木曜 13:00～16:00 4/7から5回(4～9月) 14,040円 教材費 108円

～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。



■ 第4水曜 10:30～14:30 4/27から6回(4～9月) 18,144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

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。



■ 第1・3・5火曜 15:00～17:00 4/5から6回(4～6月) 15,552円

体験 3/15(火) 15:00～17:00 会員・一般 1,080円

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、シュメル都市国家時代の歴史を紹介いたします。



■ 第1・3・5火曜 10:30～12:00 4/5から6回(4～6月) 16,200円

「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となりますが、それは神の代の物語から人の代の物語への転換でもありました。



■ 第2・4・5木曜 10:00～11:30 4/14から6回(4～6月) 16,200円

『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の魅力に触れます。



■ 3/29(火) 13:00～15:00 会員 2,700円 一般 3,024円

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。



■ 第2土曜 6:30～20:30(予定) 各回 会員 5,400円 一般 5,724円

教材費 現地集合の回(4月)500円 バス利用の回(5月・6月)各10,800円

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

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。

■ 4/20(水) 10:00～12:00 会員 2,700円 一般 3,024円 教材費 756円

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。



■ 6/8(水) 10:30～15:00 会員 3,024円 一般 3,240円 教材費 4,200円

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。



■ 5/28(土) 17:30～19:30 会員・一般 2,000円 教材費 10,000円

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。



■ 第2・4・5木曜 10:00～12:00 4/14から6回(4～6月) 15,552円

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

カード、規定など簡単な文房具で、平面的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。



■ 3/12(土) 13:00～15:00 会員 2,700円 一般 3,024円 教材費 1,620円

【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。

■ 3/5(土) 13:30～15:00 無料 要予約

Table with columns for course name, instructor, dates, and fees. Includes courses like 'Wine and Japanese Sake', 'Herb Appreciation', 'Health March', etc.