

入会金 無料

キリッペン期間
9/1-9/30

詳しくはこちら



NHK文化センター さいたまアリーナ教室

全 350 講座開講中！ お申込は、ホームページ・電話または窓口で

☎ 048-600-0091

※受付は先着順です(初回目1週間前までのお申込にご協力ください)

NHKカルチャー さいたま 検索

https://www.nhk-cul.co.jp/school/saitama/



越乃リュウと歌う タカラヅカソング

元宝塚歌劇団月組組長
越乃 リュウ

史上最年少の月組組長としてファンを魅了した越乃リュウさん。一緒に楽しく名曲を歌いましょう！

- 10/21(土) 12:30~14:00
- 会員・一般とも4,004円 ★12月より定時講座開催！



簡単！かわいい！ カモさんのちょこっとイラスト

イラストレーター カモ
ボールペンやマーカーなど、身近な画材で“ちょこっとイラスト”を描くコツを紹介！絵が苦手な方でも大丈夫です。

- 10/28(土) 11:00~12:30
- 会員3,212円 一般3,784円 オンライン3,300円



3時間集中レッスン！ リアル色鉛筆画～紅葉を描こう～

色鉛筆画家 三上 詩絵
人気番組「プレバト!!」出演中の三上先生。写真のようなリアルな表現を、初心者の方にも丁寧にレッスンします。

- 10/9(月・祝) 13:00~16:00
- 会員4,125円 一般4,807円 教材費1,100円



コヤマ大輔の 透明水彩特別教室

画家 コヤマ 大輔

大人気の特別教室 第7弾！今回のテーマは「花を構成して描く」。複数の花の写真を組み合わせて、1枚の絵に仕上げます。

- 10/31(火) 13:30~17:00
- 会員5,148円 一般5,720円



「学びの秋」！さいたまアリーナ教室に出かけよう♪

家庭の食医 旬な食材で「塩遊び」

料理家・国際中医薬膳師
国際中医師 井澤 由美子

養食同源、カラダ想いの簡単養生レシピを紹介。講師のライフワークでもある「塩遊び」と季節の食材をつかった料理の試食と薬膳茶付き！

- 10/26、12/28、2/22(木) 13:00~15:00 3回
- 会員10,296円 一般12,012円 教材費6,600円



物に囲まれてすっきり暮らす

景色を変える片づけ
幸せ住空間セラピスト 古堅 純子
5000軒以上のお宅を片づけて確立した古堅メソッド。人気YouTubeチャンネル「週末ビフォーアフター」初の書籍化を記念して、片づけヒント満載のサイン本付き！

- 11/25(土) 11:00~12:00
- 会員3,432円 一般4,125円



レイジーデージーベーカリー直伝！ スコーンのおいしい作り方

レイジーデージーベーカリー店主 中山 真由美

東京湯島のお小さな英国菓子店レイジーデージーベーカリー店主が、イギリスのカントリースタイルのスコーンをおいしく作るコツを実演しながら説明いたします。試食もお楽しみに！

- 10/9(月・祝) 13:00~14:30
- 会員3,432円 一般4,004円 教材費2,200円

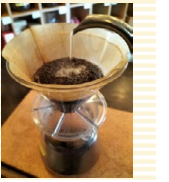


珈琲心得帖

ペーパードリッップ編

自家焙煎珈琲豆店 南回歸線 店主 岩附 潔
大宮・氷川神社参道沿いにある珈琲豆店の店主による出張講座！ペーパードリッップ手始めの方から、自己流でやってはいるけど何だかモヤモヤしている方へ。お悩みを伺い、心得を伝授します。

- 10/31(火) 13:00~15:00
- 会員3,663円 一般4,235円 教材費1,430円



はじめてのモルタルデコ

ATELIER RUKAFIELD主宰
SAVAGEGARDENモルタルデコマイスター認定講師

高橋 活江

様々な風合いのオブジェをつくることのできるモルタルデコで、自分だけの世界をつくりませんか。着色、装飾は自由自在です！

- 第1・3火曜 13:00~16:00
- 10/17~5回(10~12月)
- 20,625円 教材費別途(1作品2,000円~4,000円)



はじめての色鉛筆画

イラストレーター 稲月 ちほ

カラフルな色彩の綿布やプリント生地を使い、タペストリー、額、手提げバッグなど基礎から学びながら作ります。

- 第1土曜 10:00~12:00
- 11/4~4回(11~3月) ●14,652円
- 教材費1,320円
- プレ体験 10/14(土) 会員・一般とも3,663円 教材費550円



中山富美子のモラの世界

中山手芸研究所公認講師 平野 真祐美

カラフルな色彩の綿布やプリント生地を使い、タペストリー、額、手提げバッグなど基礎から学びながら作ります。

- 第1・3火曜 10:30~12:30
- 10/3~6回(10~12月)
- 19,932円 初回教材費3,080円



草木染めから始めるこざん刺し

草木染め・こざん作家 角館 徳子

自然の色を楽しみながら世界に一つだけのこざん刺しを作りましょう。教室内で草木染めもお教えします。まずはかわいい小物を作りながら。はじめてさん歓迎！

- 第3月曜 13:00~15:00
- 10/16~6回(10~3月)
- 19,932円 教材費別途



陶芸を楽しむ

陶房あざに 針谷 智子

初めての方から経験者まで、暮らしを豊かにする陶芸を始めませんか？伝統技法を交えたカリキュラムに沿って、基礎からゆっくり学べます。

- 第1・3金曜 18:30~20:30
- 10/6~5回(10~12月) ●17,160円
- ※材料費は土1kg1,500円〜程度がかかります。



ぞくぞく！秋の新講座

日本酒を極める 美酒探究

横浜君嶋 代表取締役社長
日本ソムリエ協会 副会長 君嶋 哲至

米の品種、テロワールや酵母の違いなどを比較テイステイングし、奥深い日本酒の魅力を探ります。

- 10/26、11/17、12/15(金) 19:00~20:30 3回
- 12,012円 教材費13,200円



50歳からのゆったりフラ

(監修) Halau Hula O Kailleo主宰
(担当) Halau Hula O Kailleo公認インストラクター

ハワイアンソングに身を委ねて一緒に踊りませんか？曲にあわせて基本から少しずつ進めていきます。

- 第2・4火曜 19:15~20:30
- 10/24~5回(10~12月)
- 16,610円
- プレ体験 10/10(火) 会員・一般とも3,322円

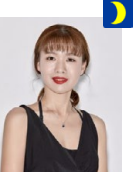


おとめ唄のミュージカル・ダンス

劇団四季出身 ダンサー 増田 環

レベルに応じて誰もが楽しく踊れることを目指します。3カ月でひとつの曲をマスター！今期は『コーラスライン』を踊ります。楽しく身体を動かしたい方にもおすすめです。

- 第1・3火曜 18:30~20:00
- 10/2~6回(10~12月) ●19,272円



世界をめぐる紅茶の旅

日本紅茶協会シニアティーインストラクター 平原 麻子

世界の紅茶文化やお茶時間をご紹介します。その背景にある様々な紅茶物語もお届けします。紅茶のいれ方など基礎知識も学びます。

- 第4水曜 10:30~12:00
- 10/25~6回(10~3月)
- 20,592円 教材費8,580円



楽しい社交ダンス 入門・初級

ダンスアトリウムマガイ

皆さんに社交ダンスの楽しさをお伝えします。初歩から始めるので、安心してご参加いただけます。

- 第1・3火曜 13:00~14:30
- 10/17~11回(10~3月) ●35,332円
- プレ体験 10/3(火) 会員・一般とも3,212円



はじめての水墨・墨彩画

日本自由画壇常任理事 和田 伊生 松本 宴理子

墨の濃淡、ぼかし、かすれに併せた色の使い方や筆の運びや、季節の花や野菜、風景など様々なものを描きながら学びます。

- 第2・4金曜 13:30~15:30
- 10/27~11回(10~3月)
- 40,293円
- プレ体験 10/13(金) 会員・一般とも3,663円 教材費500円



土プロの何歳からでも始められる！ 健康麻雀教室

(監修指導) 最高位戦日本プロ麻雀協会特別顧問 土田 浩翔
(担当) 最高位戦日本プロ麻雀協会

初心者の方、自己流で経験をしてきた方、どんな方でも大歓迎！ルールや点数計算、手づくりまで、楽しく簡単に覚えられる方法を指導します。

- 第1・3水曜 19:00~20:30
- 11/1~4回(11~12月) ●13,728円
- プレ体験 10/18(水) 会員・一般とも3,432円



週の真ん中ヨガ 水曜夜のほくし時間

ヨガインストラクター バビックストレッチマスター 井上 玲子

ゆっくりと身体を整えるヨガの体操で自然と呼吸が深まり、免疫力やリラクゼーション効果がup！初めての方でも安心してご参加いただけます。

- 毎週水曜 19:15~20:30
- 10/11~12回(10~12月) ●37,092円
- プレ体験 10/4(水) 会員・一般とも3,091円



もう1度学びなおす 大人のための楽しい書道

毎日書道展審査員 創玄書道会一科審判員 帯向 芳園

初級・中級いずれの方でもレベルに応じた指導を行います。初級の方は一年で基礎を学びます。暮らしに生かせる書道が学べます。

- 第1・3火曜 19:00~20:30
- 10/10~12回(10~3月) ●38,544円



新・文芸クラス！新しい仲間とはじめてみませんか？

きりん俳句 さいたま編

俳人・「麒麟」主宰・「古志」同人 西村 麒麟

自然を見つめ、自分を見つめて。そんな俳句をあなたも作ってみませんか。初めて句会に参加される方、俳句に興味がある方、何年も俳句をしていて自信がある方、皆さん歓迎です。

- 第2火曜 19:00~20:30
- 10/10~6回(10~3月)
- 19,932円 教材費198円



物語を書いてみよう

週末の小説・童話創作クラス

小さな童話大賞・女流新人賞受賞作家 牧野 節子

- 第2土曜 13:30~15:00
- 10/15~6回(10~3月)
- 20,592円



楽しい金曜俳句

素朴に、そして大胆に

「草の花」副主宰 鈴木 五鈴
俳句は17音という小さな器ですが、季節の移ろいに立ち会っているご自分の思いを、どのように詠み留めるかを一緒に学びます。

- 第1金曜 10:00~12:00
- 10/6~6回(10~3月) ●19,272円



1回 神野紗希のうらがわ句会

創作の極意を学び、句会で実践

俳人 神野 紗希

前半は神野先生が自らの創作の極意を語るレクチャー。後半は句会を行います。丁寧な指導で人気の神野先生が参加者全員の句を講評します。

- 12/9(土) 13:00~15:00
- 会員3,784円 一般4,356円



ウェンズデー・ナイト・短歌

歌人・「かばん」会員 伊波 真人

これから短歌を作りはじめたい方も、学びを深めたいという方も、お気軽にご参加ください。レクチャーと歌会を通して、短歌に親しんでいきましょう。

- 第4水曜 19:30~21:00
- 10/25~6回(10~3月)
- 19,932円 教材費132円



誰でもできる！ゼロからの俳句入門

俳人・元「NHK俳句」プロデューサー 蜂谷 一人

6回で基礎をマスター！俳句のルールはとてもシンプル、「有季定型」と「切れ」です。動画も取り入れた新しい俳句教室です。初心者歓迎！

- 第2火曜 13:30~15:30
- 10/10~6回(10~3月)
- 19,272円 テキスト代2,750円



深く学ぶ 教養講座

二千年の美 1日

「永遠の都ローマ展」に行こう！

上智大学名誉教授 豊田 浩志

壮大な美の歴史に触れる！東京都美術館で展示されるローマ・カピトリノ美術館の至宝の数々。その見どころをお伝えします。

- 10/6(金) 13:00~14:30 ●会員3,432円 一般4,004円



西洋建築史 中世修道院建築の魅力

工学院大学建築学部准教授 中島 智章

当時のヨーロッパの宗教的・精神的中心であるばかりでなく、学問・文化の中心でもあった修道院建築について解説します。

- 第1火曜 13:30~15:00 ●10/3~5回(10~2月)
- 17,160円 教材費550円 オンライン16,500円



物語としての旧約聖書

創世記で読み解く人間と世界

立教大学講師 岩崎 大悟

旧約聖書の創世記を物語として読み解き、聖書の人間と世界について考えます。多様な文化と伝統を生み出した創世記について理解を深めていきましょう。

- 第3木曜 13:00~14:30
- 11/16~5回(11~3月) ●17,160円
- プレ体験 10/19(木) 会員・一般とも3,432円

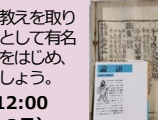


『論語』拾い読み 現代に生かす人生訓

公益社団法人全日本書道連盟評議員 大東文化大学理事 尾崎 学

多くの歴史上の人物がその教えを取り入れてきた論語。道徳の柱として有名な「仁・義・礼・智・信」をはじめ、多くの名言をともに学びましょう。

- 第2・4木曜 10:30~12:00
- 10/12~12回(10~3月)
- 41,184円 教材費1,320円 オンライン39,600円



『伊勢物語』全章段を読み解く

東洋大学名誉教授 河地 修

正しく精密に読み解きながら、紫式部が主張した「深き心」を理解することを目指します。物語のおもしろさを楽しみつつ、専門的な見地から読み進めます。

- 第2金曜 15:30~17:00
- 11/10~5回(11~3月) ●17,160円
- プレ体験 10/13(金) 会員・一般とも3,432円



日本人の死生観

能、茶道、武士道、神道、和歌から考える

筑波大学名誉教授 津城 寛文

「日本人の死生観」を、能、茶道、武士道、神道、和歌という、日本独自の5つの文化に焦点を当てて読み解きます。

- 11/17、12/1、12/15(金) 13:00~14:30 3回
- 会員9,900円 一般 11,550円 オンライン9,900円



戦国時代の古文書を読み解く

2023NHK大河ドラマ「どうする家康」古文書考証

大石 泰史

古文書から浮かび上がる戦国時代の武将たちの実像を追っていきます。併せて彼らが生き抜こうとした時代・社会がどのようなものであったかの解説もお楽しみに。

- 第1金曜 15:30~17:00
- 10/6~6回(10~3月)
- 20,592円 教材費660円 オンライン19,800円



はじめての手話入門

ようこそ手話の世界へ

NHK「ワンポイント手話」アシスタント 所 智子

「手話で日常的なコミュニケーションができるようになる」を目標に、一緒に楽しく学習しましょう。

- 第1・3火曜 18:00~19:20
- 10/3~12回(10~3月) ●35,772円



古文書を楽しむための準備クラス

国学院大学兼任講師 種村 威史

興味はあるけれど江戸時代の古文書に触れたことがない、独学だと理解が難しい、といったことから古文書の入り口を叩く方向けの講座です。

- 第4土曜 15:30~17:30
- 10/25~6回(10~3月)
-

全 **350** 講座開講中！ 多くの講座が無料見学（20分）・有料体験できます（要予約）。お気軽にお問い合わせください。

教養	講師名	曜日・時間	受講料
もう一度学ぶ世界史 たて軸とよこ軸でみる	佐藤 育子	①③土 10:30～12:00	10回 34,320円
移動と空間の世界史	宮崎 正勝	②木 13:30～15:00	6回 20,592円
古代オリエント史 歴史はメソポタミアにはじまる	小林登志子	①③木 10:30～12:00	12回 41,184円
遺跡から読み解く古代地中海世界	佐藤 育子	④水 10:30～12:00	5回 17,160円
シルクロード 謎だらけの楼蘭全史	中村 清次	②月 13:00～14:30	6回 20,592円
日本古代史を学ぶ 奈良時代の終焉	河内 春人	③木 10:00～11:30	6回 20,592円
柴田先生の歴史が止まらない！ やさしく語る『日本通史』平安時代の魅力	柴田 利雄	②火 13:00～14:30	6回 20,592円
日本の城と歴史	小和田泰経	④水 13:00～14:30	6回 20,592円
戦国時代の古文書を読み解く NEW	大石 泰史	①金 15:30～17:00	6回 20,592円
古文書を楽しむための準備クラス NEW	種村 威史	④土 15:30～17:30	6回 20,592円
江戸時代の古文書をよむ		④土 13:00～15:00	6回 20,592円
通史で学ぶ 中国の歴史 秦の始皇帝から前漢の武帝の時代へ	岡田 宏二	①③水 13:30～15:00	10回 34,320円
原文で読む 古代中国の歴史と説話	平井 徹	①土 14:00～16:00	5回 17,160円
『論語』拾い読み 現代に活かす人生訓 NEW	尾崎 學	②④木 10:30～12:00	12回 41,184円
前方後円墳の時代 中国・朝鮮・日本の巨大墳墓をめぐる歴史 NEW	大井 剛	①③木 13:30～15:00	10回 34,320円
漢詩をたのしむ 名作の神髄を紐解く	鷲野 正明	②木 10:30～12:30	6回 20,592円
『古事記』を読む 大王伝承の世界	多田 元	③火 15:00～16:30	6回 20,592円
万葉集	神野志幸恵	②木 10:00～11:30	6回 20,592円
万葉びとの世界	林 和清	②土 10:45～12:15	6回 20,592円
現代語訳でよむ『日本霊異記』 1年で全116話を読み通す（後期）	三浦 佑之	③月 14:30～16:00	6回 20,592円
源氏物語	飯沼 清子	②④金 10:30～12:00	11回 37,752円
紫式部日記 王朝人の文化に触れる	畠山大二郎	③金 10:30～12:00	6回 20,592円
楽しく読む『枕草子』	長谷川美智子	③土 13:30～15:00	6回 20,592円
『伊勢物語』全章段を読み解く NEW	河地 修	②金 15:30～17:00	5回 17,160円
『百人一首』を味わう	長谷川哲夫	③金 10:00～11:30	6回 20,592円
展覧会を楽しもう！ 西洋美術鑑賞のポイント	三沢 恵子	②水 10:30～12:00	6回 20,592円
キリスト教中世美術史	塚本 博	④火 15:30～17:00	6回 20,592円
西洋建築史 中世修道院建築の魅力 NEW	中島 智章	①火 13:30～15:00	5回 17,160円
世界遺産を楽しく旅する	吉岡 淳	②④火 15:30～17:00	12回 41,184円
日本の国家と民族 明治維新再考PARTⅡ	瓜生 中	④土 13:00～14:30	6回 20,592円
仏像の見方と楽しみ方 仏像にまつわる伝説と逸話		④土 10:30～12:00	6回 20,592円
100話で考える 「今を生きるための仏教」	植木 雅俊	①土 13:00～15:00	6回 20,592円
物語としての旧約聖書 創世記で読み解く人間と世界 NEW	岩寄 大悟	③木 13:00～14:30	5回 17,160円
これであなたも歌舞伎通	高木 秀樹	②火 10:30～12:00	6回 20,592円
ソプラノ歌手が語る Bravissimoな「歌」	渡邊 史	②金 10:00～12:00	6回 20,592円
西洋音楽史探究 バロックの森 偉大なる世紀の音楽をめぐるって	中川つよし	②④火 13:30～15:00	12回 41,184円
ピアノ名曲サロン ピアノの詩人ショパンの調べ	中山 博之	②④月 10:30～12:00	12回 41,184円
東京JAZZ講座 in さいたまアリーナ	高木 信哉	④土 13:30～15:00	6回 19,272円

文芸	講師名	曜日・時間	受講料
誰でもできる！ ゼロからの俳句入門 NEW	蜂谷 一人	②火 13:30～15:30	6回 19,272円
俳句ははじめの一步 楽しく詠む読む	小笠原 至	④月 13:00～15:00	6回 19,272円
句会で楽しむ！俳句入門	榮 猿丸	②土 13:00～15:00	6回 19,932円
はじめてみよう 俳句入門	赤嶋 千秋	④土 13:30～15:30	6回 19,272円
きりん俳句 さいたま編 NEW	西村 麒麟	②火 19:00～20:30	6回 19,932円
楽しい金曜俳句 素朴に、そして大胆に NEW	鈴木 五鈴	①金 10:00～12:00	6回 19,272円
季節のことばと俳句	浦川 聡子	①土 10:00～12:00	6回 19,272円
いつでも俳句・どこでも俳句	佐怒賀直美	③水 13:30～15:30	6回 19,272円
俳句を楽しむ	小山 徳夫	③月 13:00～15:00	6回 19,272円
ウェンズデー・ナイト・短歌 NEW	伊波 真人	④水 19:30～21:00	6回 19,932円
これから始めたい人のための 短歌入門	三井 修	①金 10:30～12:30	6回 19,932円
きょうから短歌	小島 なお	①土 13:00～15:00	6回 19,932円
はじめての短歌	沖 ななも	①木 13:00～15:00	6回 19,932円
木曜は短歌の日		④木 13:00～15:00	6回 19,932円
短歌ステップアップ 鑑賞と実作	三井 修	①金 13:00～15:00	6回 19,932円
みんなの短歌 入門から実作まで	藤島 秀憲	②月 13:00～15:00	6回 19,272円
四千字のエッセイ 楽しく書く	秋山 秀一	②木 10:30～12:00	6回 19,272円
物語を書いてみよう 週末の小説・童話創作クラス NEW	牧野 節子	②土 13:30～15:00	6回 20,592円

朗読・話し方・手話	講師名	曜日・時間	受講料
朗読入門 はじめの一步	濱崎 俊文	①③金 12:40～14:40	12回 39,864円
朗読実践 読むから話すに		①③金 15:00～17:00	12回 39,864円
おつとめ帰りの朗読入門	斉藤 由織	①③金 19:00～20:30	12回 39,864円
朗読に親しむ 発声・発音から作品朗読まで		②④水 14:00～15:30	12回 39,864円
村松真貴子の はじめての朗読 満	村松真貴子	③月 14:00～16:00	6回 20,592円
村松真貴子の ようこそ朗読の世界へ 満		③月 10:00～12:00	6回 20,592円
長谷川勝彦の朗読ゼミナール	長谷川勝彦	①土 13:00～15:00	6回 20,592円
迎 康子の楽しい朗読	迎 康子	①③水 10:00～12:00	8回 27,456円
はじめての講談 巴御前	神田 山緑	①水 10:30～12:00	6回 20,592円
絵本の読み聞かせのコツ	一茶 良子	②木 13:00～14:30	6回 19,932円
人に寄り添うための傾聴講座	副島真由美	②木 15:30～17:00	5回 16,060円
職場で使えるコーチングスキル		②木 19:00～20:30	5回 16,060円
はじめての手話入門 NEW	所 智子	①③火 18:00～19:20	12回 35,772円
ようこそ手話の世界へ		①③水 13:00～14:30	12回 35,772円
手話入門・初級		①③火 13:00～14:30	12回 35,772円
お勤め帰りの手話 中級		①③火 19:30～21:00	12回 35,772円

音楽・歌	講師名	曜日・時間	受講料
おしゃべりバスの “歌がうまくなる！”講座	峰 茂樹	②④木 10:00～11:30	12回 38,544円
おしゃべりバスの 楽しいヴォイストレーニング講座		②④水 18:00～19:30	12回 38,544円
あなたの声で歌おう！ ヴォイストレーニング講座	大塚恵美子	①③木 15:30～16:45	12回 38,544円
歌曲からオペラアリアまで	大川 信之 佐藤 りな	毎水 10:15～11:45	13回 49,192円
吉武まつ子と歌う世界の歌	吉武まつ子	①③火 10:30～12:00	6回 28,842円
世界の名曲を歌う	土屋 雅子	①③金 10:30～12:00	11回 35,332円
懐かしく童謡・唱歌を歌う	遠藤 邦子	②④火 10:00～12:00	10回 32,120円
ピアノで歌おう アメリカンポピュラーソング	藤野 聡	①③土 13:30～15:00	12回 39,864円
ジャズ・ボサノバボーカル &ヴォイストレーニング	EMIKO VOICE	②④火 15:30～17:00	10回 35,530円
ゴスペルコーラス	木村HIRO	①③金 13:30～15:00	6回 19,932円
あの歌この歌ハワイアン！	関口 光明	①月 14:15～15:45	6回 19,932円
民謡を楽しむ	京極加津恵	①③月 10:30～12:00	12回 38,544円
謡曲 観世流	山階彌右衛門 観世 芳伸 藤波 重彦 金子聡哉 新江和人	①②③⑤水 10:00～11:00	10回 32,120円
仕舞 観世流	こいけはつみ	①②③⑤水 11:00～12:00	10回 32,120円
楽しく歌おう！カラオケ		①③木 10:30～12:30	11回 37,752円

音楽・演奏		講師名	曜日・時間	受講料
リコーダー・アンサンブルを楽しむ		金子 健治	②④金 19:00～20:30	10回 33,220円
リコーダーを楽しく！			①③土 10:00～11:30	10回 33,220円
リコーダーアンサンブルで楽しむ バロック音楽		中川つよし	②④火 15:30～17:00	12回 39,864円
はじめてのハーモニカ		青山 恵子	②④月 16:15～16:45	12回 33,000円
ハーモニカ	入門・初級		②④月 15:10～16:10	12回 35,772円
	中級		②④月 13:30～15:00	12回 39,864円
クロマチックハーモニカ			真田 正二	①③木 15:30～17:00
たのしいオカリナ	入門	本城登志子	②④金 12:30～13:30	12回 39,864円
	初級		②④金 13:40～15:10	12回 39,864円
	中級		②④金 15:20～16:50	12回 39,864円
ケーナで名曲を吹こう	入門	高橋マサヒロ	①③月 12:30～13:20	12回 35,772円
経験者	①③月 13:30～15:00		12回 39,864円	
福原流 篠笛		福原 百貴 福原 邑佳	②④木 13:30～14:30	6回 19,932円
すばらしい尺八	入門	古屋 輝夫 柿塚 香 真玉 和司	①③木 12:40～13:10	12回 34,320円
	中・上級		①③木 13:10～14:40	12回 39,864円
はじめてのウクレレ		関口 光明	②④火 15:55～17:15	12回 38,544円
やさしい ウクレレ	ワイキキ(初級)		②④火 12:45～14:05	12回 38,544円
	ラハイナ(中級)		②④火 14:15～15:45	12回 39,864円
はじめてのギター教室 <各回30分>		小川 治夫	①③⑤水 15:30～18:00	6回 20,592円
バンジョーを弾いてみよう		奈良屋七之助	③土 13:00～15:00	6回 20,592円
二胡	入門	牧 宮子	②④金 15:00～16:00	12回 42,636円
	初級	陰 志强	①③水 14:10～15:10	12回 39,864円
	中級		①③水 15:20～16:20	12回 39,864円
長唄三味線入門			②④金 15:30～18:00	6回 19,932円
長唄	片稽古	監修 柊屋勘五郎 担当 柊屋廣吉	①③金 15:00～18:00	6回 19,932円
	両稽古			6回 33,660円
初めての津軽三味線		北村 正貴 北村 まお	②④土 12:30～13:30	10回 33,220円
津軽三味線を弾く	初中級		②④土 11:00～12:00	10回 33,220円
おこと・三味線をたのしむ 箏曲山田流 <各回30分>		佐久間杜和能	①③火 13:00～17:00	6回 20,592円
大人のための ピアノレッスン <各回30分>	A	魚住 幸正	②④木 12:30～17:00	6回 24,024円
	B 		①③火 17:00～21:00	6回 24,024円

書道・カリグラフィー	講師名	曜日・時間	受講料
書道 かな 基礎から応用まで	和田 澄子	①③水 10:00～11:30	11回 34,001円
百人一首で学ぶかな	由井 孝枝	②④月 10:00～12:00	11回 35,332円
書道教室 書を学ぶ	永守 蒼穹	毎火 13:30～15:00	12回 38,544円
書道 漢字	醍醐 春翠	毎木 10:30～12:30	10回 32,120円
		毎水 18:00～20:00	10回 32,120円
書道 書に親しむ 漢字	山中 翠谷	①③金 10:00～11:30	12回 38,544円
もう一度学びなおす 大人のための楽しい書道 NEW	帯向 芳園	①③火 19:00～20:30	12回 38,544円
おとなの書道 再入門	監修 金敷駿房 担当 土井花蓮	②④金 10:00～11:30	12回 37,092円
暮らしの書道	中田 李輝	①③水 13:30～15:00	12回 38,544円
【実用書道】 小筆で学ぶ実務書道	昼 監修 中村雅風 担当 田中雅秋 夜 担当 木村雅晴	①③水 13:00～15:00	11回 35,332円
		①③水 19:00～21:00	11回 35,332円
お勤め帰りの文字レッスン ペン・毛筆	西村 桃林	①③金 19:00～20:30	12回 35,772円
紫芳の字手紙	関 紫芳	②土 10:30～12:30	6回 19,272円
古代文字で遊ぼう	福島 絳峰	③土 10:00～12:00	6回 34,320円
大人の硬筆 美文字レッスン	西村 桃林	①③金 15:00～16:30	12回 35,772円
楽しいペン字	伊藤ノリ子	②④金 13:00～14:30	6回 17,886円
カリグラフィー	佐伯 靖子	①③月 10:30～12:00	12回 38,544円

ダンス・舞踊		講師名	曜日・時間	受講料
楽しい社交ダンス入門・初級 		曾我 朋美	①③火 13:00～14:30	11回 35,332円
大人のための やさしいバレエ	入門	竹内美佐子	①②③⑤水 11:30～12:30	10回 29,810円
	初級		①②③⑤水 10:00～11:30	10回 30,910円
大人のための クラシックバレエ	入門	小泉真由美	毎土 14:30～16:00	12回 37,092円
	入門・初級 	林 ゆりえ	毎木 19:00～20:30	12回 37,092円
	トウシューズ 		毎木 19:00～21:00	12回 46,728円
50才からのゆったりフラ はじめてさん歓迎！  		監修 芹沢美智子 担当 和田まさの	②④火 19:15～20:30	5回 16,610円
優雅なフラ&やさしいタヒチアン		監修 芹沢美智子 担当 藤原真由美	②④火 10:30～11:45	6回 19,932円
ハワイアン・フラダンス		ウイラニ千鶴	毎月 12:15～13:45	10回 33,220円
ハワイアンフラ 金曜クラス 		米本のり子	②④金 19:15～20:45	6回 19,932円
ジャズダンス		増田 環	毎土 10:30～12:00	11回 35,332円
おつとめ帰りの ミュージカル・ダンス  			①③月 18:30～20:00	6回 19,272円
タップダンス	水曜	菅 望	②④水 15:00～16:30	12回 37,092円
	土曜		①③土 13:30～15:00	11回 34,001円
フラメンコ 		鈴木 真澄	毎火 18:00～19:15	11回 35,332円
大人のための ヒップホップダンス 		華 練	①③火 19:00～20:15	6回 18,546円
SAM (TRF) 監修 シニアのための健康イージーダンス		HARUNA	毎木 10:00～11:00	10回 32,120円
はじめての ソウル&ディスコダンス	昼	tomo	②④月 15:30～17:00	4回 13,288円
	夜 		②④月 19:00～20:30	4回 13,288円
日本舞踊 藤間流		藤間多寿彰	①③木 15:30～17:00	12回 39,864円
もっと楽しむ！盆踊り 		細谷 厚誌	②水 19:00～20:30	6回 19,272円

健康	講師名	曜日・時間	受講料
楊名時八段錦・太極拳 A	島原 和子 菅沼 文子 砂川千鶴子	毎月 10:15～11:45	10回 32,120円
楊名時八段錦・太極拳 B	柳生 和子	毎金 10:15～11:45	10回 32,120円
健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)	松岡 茂美 松本 雅江	①③木 13:00～14:30	12回 38,544円
健身気功教室	竹花 智子	③木 15:30～17:00	6回 19,932円
ゆがみ修正体操	井上 玲子	毎木 10:00～11:15	12回 37,092円
転ばない身体づくり ゆうゆう健康体操 満	堀 美和子	②④金 13:30～14:45	12回 37,092円
血流改善！ 筋膜リリース健康法	石井 幹子	②④月 13:30～14:30	6回 18,546円
自分でできる足揉み健康法	前沢 栄子	④水 10:30～12:30	6回 20,592円
痛み解消体操 エゴスキュー	瀧本真理子	①③金 10:30～11:45	11回 34,001円
アレクサンダーテクニーク NEW	荒木 靖博	①水 19:00～20:30	6回 20,592円
リンパ促進・免疫力アップ リズム体操&健康ストレッチ	フルヤー恵 TOMOKO	②④月 14:00～15:10	12回 37,092円
心と身体を整える 60歳からのリラックスヨガ	麻生まゆ美	毎金 14:15～15:25	11回 34,0

満…満席か、満席に近い講座（空席待ちを承ります） **NEW**…10月からの新設講座 **月**…18時以降の講座 ☆テキスト代や教材費等、別途必要になる講座がございます。

絵画・カメラ	講師名	曜日・時間	受講料
はじめてのデッサン	新井 隆	②④月 10:00～12:00	12回 41,184円
基礎デッサンと風景スケッチ	伊東 茂広	①③水 10:30～12:30	12回 42,636円
風景水彩スケッチ 光を生かすペン彩画	監修 五十嵐吉彦 担当 佐藤久美子	③金 13:00～15:30	6回 23,100円
たのしい水彩画	上田 耕造	①③金 10:30～12:30	12回 42,636円
初めての水彩画 静物から戸外の風景スケッチまで	藤本 四郎	②④土 13:30～15:30	12回 43,956円
はじめての花の水彩画	渡辺三絵子	②④水 10:10～12:10	6回 21,318円
スケッチと淡彩	岩浅 幸治	①③土 10:00～12:00	12回 42,636円
はじめての油絵	新井 隆	①③月 10:00～12:00	12回 45,408円
油絵 上田クラス	上田 耕造	②④土 10:30～12:30	12回 45,408円
油絵 人物を描く	山本 耕造	毎月 13:30～15:30	12回 56,364円
自由な画材で描く 基本のデッサンから表現技法まで	菊地 達也	①③金 14:00～16:00	12回 45,408円
パステル画	岩浅 幸治	②④金 10:00～12:00	12回 43,956円
ボタニカルアート やさしい植物画	A B 長谷川恵子	①③火 13:00～15:00	12回 43,956円
		①③水 13:00～15:00	12回 43,956円
はじめての色鉛筆画	NEW 稲月ちほ	①土 10:00～12:00	4回 14,652円
やさしい色鉛筆画		②④水 13:00～15:00	6回 21,978円
デッサンからはじめる日本画入門	染谷 聡之	②④木 13:30～15:30	12回 43,956円
日本画 デッサンと本画制作	永井 健志	②④火 10:00～12:30	12回 45,408円
はじめての水墨・墨彩画	NEW 和田 伊生 松本宴理子	②④金 13:30～15:30	11回 40,293円
楽しい現代水墨画	曾 勤	④木 10:00～12:00	6回 20,592円
俳画とはがき絵	伊藤 希月	②火 10:30～12:30	6回 20,592円
たのしい絵手紙	乾 久美	②④金 13:00～15:00	12回 39,864円
木版画	鷲野佐知子	②④土 10:30～12:30	12回 43,956円
やさしいデジタル一眼カメラ	服部 考規	②④金 10:30～12:30	12回 41,184円
花・風景 写真講座 デジタルカメラの基本から応用まで		②④火 13:00～15:00	12回 41,184円
エンジョイ写真教室 表現力レベルアップ！	妹尾 三郎	②④土 10:00～12:00	12回 41,184円

花	※いけばなの受講料は初級を表記	講師名	曜日・時間	受講料
四季の茶花		岩田 宗玟 権正 宗桂	③火 10:00～12:00	6回 19,932円
いけばな 草月流 初級・上級		白鳥 水洵	②④金 13:30～15:30	12回 35,772円
いけばな 小原流 初級・上級	月	白戸加奈子	②④火 18:30～20:30	6回 17,886円
いけばな 池坊 初級・上級	A	倉田 克史 中川田薫子	③木 13:30～15:30	6回 17,886円
	B		①③木 13:30～15:30	12回 35,772円
	C 月		①③木 18:30～20:30	12回 35,772円
いけばな 池坊 立花			①木 13:30～16:00	6回 30,888円
いけばな 吉野御流		會田 静佳	③月 15:30～17:00	6回 17,886円
季節のドライフラワーレッスン		七井 祐子	②水 13:00～15:00	6回 20,592円
はじめてのひとの花講座		野口美知子	④水 13:00～14:00	6回 19,272円
心を届ける花贈り		大内 亜紀	②土 13:30～15:30	6回 20,592円
はじめての盆栽・手直し盆栽		河原塚 保	③土 13:30～15:30	6回 20,592円

外国語	講師名	曜日・時間	受講料
シニアのやさしい英会話	渡辺サンドラ	毎木 11:30～13:00	12回 37,092円
シンプル英会話	浜井さゆり	毎土 11:30～12:50	11回 34,001円
英会話 初中級	前島 武男	毎水 10:00～11:20	13回 40,183円
はじめてさんの フランス語入門	NEW シャンタル・江草	①③④⑤木 11:30～12:50	7回 21,637円
やさしく学ぶフランス語 初級		毎木 10:00～11:20	11回 34,001円
ドイツ語会話 初中級	ブリギッテ・ミヤ	毎水 11:30～12:50	13回 41,756円
会話で楽しむドイツ語 中級		毎水 13:30～14:50	13回 41,756円
楽しく学ぶはじめてのスペイン語	ビラール・フェルナンデス	毎木 15:40～17:00	11回 35,332円
話すための中国語 1 初級	林 波	毎火 13:00～14:20	10回 32,120円
話すための中国語 2 初中級	林 波	毎火 14:40～16:00	10回 32,120円
中国語で表現しよう 初中級	林 波	毎火 11:30～12:50	10回 36,630円
はじめてのハングル (2023年4月開講)	金 賢珠	毎火 11:30～12:50	13回 40,183円
ハングル 入門初級		毎火 10:00～11:20	13回 40,183円

手芸	講師名	曜日・時間	受講料
やさしい和裁	小久保美明	①③土 10:00～12:00	12回 42,636円
ミニチュア着物を作る		①③土 10:00～12:00	12回 42,636円
やさしい日本刺しゅう	岡崎 和美	②土 13:00～15:00	6回 20,592円
日本刺しゅう	横山 翠	①③木 13:00～15:00	12回 43,956円
草木染めから始めるこざん刺し	NEW 角館 徳子	③月 13:00～15:00	6回 19,932円
津軽の手仕事 こざん刺し	鎌田 久子	④土 13:30～15:30	6回 19,932円
絹糸で彩る はじめての加賀ゆびぬぎ	島 結	②土 10:00～12:00	6回 21,978円
ちりめんのお細工もの	飯田 和世	③火 10:00～14:30	6回 26,136円
季節の水引アート	梶 政華	④木 13:00～15:00	6回 19,932円
和紙ちぎり絵	吉井 順子 澤永 芳子	②水 13:00～15:00	6回 19,932円
大塚あや子の白糸刺繍	A	③火 13:00～15:00	6回 19,932円
	B 監修 大塚あや子 担当 高田恵子	②土 13:30～15:30	6回 19,932円
大塚あや子のスタンプワーク刺繍		②土 13:30～15:30	6回 19,932円
笹尾多恵のヴィクトリアン刺しゅう	笹尾 多恵	②水 10:30～12:30	6回 19,932円
パッチワークキルト 入門	監修 斉藤 諒子 担当 船本里美	②④月 10:30～12:30	12回 39,864円
キャシー中島のハワイアン・キルト	監修キャシー中島 担当 和田 和美	②④金 10:30～12:30	10回 37,840円
南フランス プロヴァンスのキルト"プティ"	谷 眞佐子	②金 13:00～15:00	6回 20,592円
中山富美子のモラの世界	NEW 平野真祐美	①③火 10:30～12:30	6回 19,932円
タティング・レース 入門	盛本 知子	②④月 10:00～12:00	11回 36,542円
刺繍糸でつくる タッセル&巻き玉オーナメント	小林 美喜 関根 道代	①火 10:00～12:00	6回 22,704円
たのしい手編み教室	齋藤 雪芳	①③金 10:30～12:30	6回 19,272円
お勤め帰りのハンドメイド教室	月 こみねゆり	③金 19:00～21:00	6回 19,272円
手縫いでつくる 帽子レッスン	いわもとけい NEW	③土 10:20～12:50	6回 24,024円
はじめてさんのリメイク マフラーでつくる帽子		③土 10:20～12:50	3回 12,012円
花まゆ 薔から生まれた優雅な花	監修 酒井登巳子 担当 千葉みさ子	④水 10:30～12:30	6回 19,272円
服部さち子の押し花入門	服部さち子	④水 13:00～16:00	6回 22,704円
手作りティディベア	満 粕谷 育代	④月 13:00～15:00	6回 22,704円

くらし・ゲーム	講師名	曜日・時間	受講料
やさしい仏教の時間 よりよく生きる知恵にふれる	NEW 栗原道廣尼	③木 13:00～15:00	6回 20,592円
薬膳×発酵食でおいしく体調管理	中村 薫	④水 15:00～16:30	6回 20,592円
家庭の食医 旬な食材で「塩遊び」	NEW 井澤由美子	④木 13:00～15:00	3回 10,296円
暮らしに効く！漢方と身近な薬草	池上 文雄	②水 10:00～12:00	6回 20,592円
椅子席で学ぶはじめての茶道	関根 宗隆	②④水 15:30～17:30	12回 39,864円
香道 安藤家御家流 香りを聞く	中務 仙鶴	②木 13:00～15:00	6回 19,932円
すぐに役立つ 現代マナー	木本 幸子	②土 13:00～14:30	6回 19,272円
世界をめぐる紅茶の旅	NEW 平原 麻子	④水 10:30～12:00	6回 20,592円
十割そば打ち教室	宮澤 佳穂	①土 10:00～12:00	6回 20,592円
世界の伝統チーズを巡る旅	佐藤 優子	④水 16:00～17:30	6回 20,592円
ユイミコさんのかわいい和菓子	大森 慶子	③月 10:30～12:30	6回 21,978円
日本酒を極める 美酒探究	NEW 月 君嶋 哲至	③金 19:00～20:30	3回 12,012円
Enjoy Wine & Cheese	月 佐藤 優子	④水 19:00～20:30	6回 20,592円
土田プロの女性麻雀教室 入門	土田 浩翔	②④月 13:00～15:00	12回 41,184円
土田プロの何歳からでも 始められる健康麻雀教室	NEW 月 監修 土田浩翔 桐生美也子	①③水 19:00～20:30	4回 13,728円

現地講座	講師名	曜日・時間	受講料
トラベルキャスターが案内 「旬な旅 味な旅」	津田 令子	②木 11:00～13:30	6回 21,780円
足慣らしのちょこっとウォーク	NEW 橋本 敏行	②水 10:30～12:30	6回 19,800円
山手線駅かいわいを歩く	田中 実穂	④土 13:00～16:00	3回 9,900円
東京近郊庭園めぐり	飯田 昌平	②金 10:30～12:30	6回 20,460円
散歩力の付く江戸・東京ガイドダンス TOKYO街々・歴史小散歩	金沢 正脩	③金 10:30～13:00	6回 21,120円
江戸・東京を歩く	I	①木 13:00～16:00	5回 16,500円
	II	①土 10:00～13:00	5回 16,500円
樹木医と歩く 楽しい自然探訪	石井 誠治	指定月 10:30～14:30	4回 14,520円
したたかな植物たち	多田多恵子	③金 12:30～15:30	6回 21,780円
里山ガイドウォーキング	水曜	②水 9:30～14:30	6回 19,800円
	木曜	②木 9:30～14:30	6回 19,800円
東京近郊ゆるる登山	満 西野 淑子	②土 10:00～15:00	5回 22,000円

工芸	講師名	曜日・時間	受講料
天然石で作るジュエリー	龔 久珍	②木 13:00～15:00	3回 10,659円
純銀粘土でつくる オリジナルジュエリー	平山 仁菜	③土 14:00～16:30	6回 19,932円
おとなかわいいカルトナージュ	武田 絵里	③木 10:30～12:30	6回 19,932円
木の実とスパイスでつくるクラフト 『トロッケンクランツ』	三谷 昌美	③金 13:00～15:30	6回 21,978円
花のクレイクラフト	中野 幸子	②木 13:30～16:00	6回 20,592円
タイルクラフト	長瀬 友紀	①火 10:15～12:15	6回 19,272円
はじめてのモルタルデコ	NEW 高橋 活江	①③火 13:00～16:00	5回 20,625円
ビスクドール	監修 古閑くに子 担当 福島美代子	①月 12:30～15:30	6回 27,456円
はじめての つまみ細工かんざし		③土 10:00～12:00	6回 22,704円
つまみ細工かんざし	水曜 満	②水 13:00～15:00	6回 22,704円
	土曜 満	③土 13:00～15:00	6回 22,704円
手織り・裂き織り	午前 満	③月 10:00～12:30	6回 19,932円
	午後	③月 13:30～15:30	6回 19,932円
ナンタケット バスケット	A 満	②④金 10:00～12:30	5回 24,640円
	B 満	②④金 13:30～16:00	5回 24,640円
	C NEW 月	②④金 18:30～21:00	5回 24,640円
ソーブ&フルーツカービング	柳瀬 妙子	③火 13:00～15:00	6回 19,272円
バードカービング	満 梅川 篤子	②④金 10:00～12:00	12回 41,184円
木彫	監修 中村 美津 担当 西山美智子	②④火 13:00～15:30	12回 39,864円
鎌倉彫	塚越 嶋山	①③水 10:00～12:00	12回 39,864円
仏像彫刻	A（上級） 満	①③木 13:00～15:00	10回 34,320円
	B 満	②④木 16:00～18:00	10回 34,320円
	C（月1回） 満	①月 13:00～16:00	6回 30,888円
陶芸を楽しむ 初心者から経験者まで	昼	①③金 13:00～15:30	12回 41,184円
	夜 NEW 月	①③金 18:30～20:30	5回 17,160円
表装 掛け軸と屏風	監修 清水達也 担当 吉田知子	②④火 10:00～12:00	12回 45,408円
金繕い 欠けた器を蘇らせる	A	④月 13:00～15:00	6回 22,704円
	B	④月 15:30～17:30	6回 22,704円
壊れた器が蘇る はじめての金継ぎ	満 監修 栗原 蘇秀 担当 高松節子	④木 14:00～17:00	6回 26,796円
壊れた器が蘇る金継ぎ	満	①火 14:00～17:00	6回 26,796円

子ども	講師名	曜日・時間	受講料
硬筆・毛筆こどもクラブ	西村 桃林	①③金 16:40～18:30	6回 16,500円
こどもヒップホップ	月 華 練	①③火 17:30～18:30	6回 15,114円

オンライン講座	講師名	曜日・時間	受講料
古代世界紀行 3世紀から5世紀の世界	佐藤 育子	④金 13:30～15:00	5回 16,500円
古代オリエント史 歴史はメソポタミアにはじまる	小林登志子	①③木 10:30～12:00	12回 39,600円
西洋建築史 中世修道院建築の魅力	NEW 中島 智章	①火 13:30～15:00	5回 16,500円
戦国時代の古文書を読み解く	NEW 大石 泰史	①金 15:30～17:00	6回 19,800円
『論語』拾い読み 現代に活かす人生訓	NEW 尾崎 學	②④木 10:30～12:00	12回 39,600円
知る・楽しむ！日本の妖怪	NEW 村上 健司	③土 13:30～15:00	4回 13,200円
訳者とたのしむブルースト 「スワンの恋」	高遠 弘美	④火 13:30～15:00	3回 9,900円
ようこそ、Anneの世界へ 原語で楽しむ『赤毛のアン』（後期）	水谷 利美	②④水 13:00～14:30	10回 33,000円
しびれる俳句入門	榮 猿丸	④土 10:30～12:30	6回 21,120円
短歌の窓	満 大森 静佳	④土 14:30～16:30	6回 21,120円
旅する イギリスアンティーク	NEW 月 ささきひとみ	③金 19:00～20:30	3回 9,900円

お申込手順

電話で予約

受付窓口でもお申込いただけます。

受講手続き

予約後10日以内に受付窓口でご入金ください。コンビニ・郵便振込も可能です。

手続き完了

持ち物をご確認の上、講座日に教室にお越しください。

入会金

シルバーカード さいたま市発行 学 生 70歳以上・中学生以下

4,400円（消費税込）
2,200円（消費税込）
1,650円（消費税込）
無 料

●一般料金の表示がある講座は、入会せずに受講することができます。

NHK文化センター

さいたまアリーナ教室

TEL. 048-600-0091

NHKカルチャー さいたま

検索

●NHK文化センターは原則会員制です。会員証は全国のNHK文化センターで利用できます。入会金4,400円（70歳以上の方は無料、学生1,650円）・有効期間3年間（以降も継続して受講する場合の更新料は無料）●短期講座など一般料金の設定のある講座は入会せずに受講できます。●受講料は前納制です。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下さい。●テキスト代や教材費等、別途必要になることがあります。●講座は見学（20分・無料）と体験（有料）ができます。（除外講座あり）●講師の都合などで日程、時間を変更することがあります。●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、講座を延期または中止することがあります。●受講を解約される場合は、受講料から手数料（550円）と、解約時期によって所定のキャンセル料（受講料の20％もしくは30％）を差し引いて払い戻します。入会金は原則払い戻しいたしません。教材費は払い戻しできないことがあります。●料金のお支払は、現金、クレジットカード、振込（コンビニ・郵便／要手数料）、ホームページでのクレジット支払がご利用いただけます。

●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。

はじめての色鉛筆画

あんぱんを描く
稲月 ちほ
●10/14(土) 10:00~12:00
●会員・一般とも3,663円
教材費550円

新講座・プレ体験



はじめての水墨・墨彩画

月うさぎを描く
和田 伊生 松本 享理子
●10/13(金) 13:30~15:30
●会員・一般とも3,663円
教材費500円

新講座・プレ体験



ポタニカルアートA

ガーベラを描く
長谷川 恵子
●10/3 (火) 13:00~15:00
●会員・一般とも3,663円

紫芳の字手紙

関 紫芳
●10/14 (土) 10:30~12:30
●会員・一般とも3,212円
教材費800円

季節の水引アート

ススキをつくる
梶 政華
●9/28 (木) 13:00~15:00
●会員・一般とも3,322円
教材費2,990円

たのしい絵手紙

乾 久美
●9/29 (金) 13:00~15:00
●会員・一般とも3,322円

おとなかわいい

カルトナージュ
リパティで作るリポントレー
武田 絵里
●11/16 (木) 10:30~12:30
●会員・一般とも3,322円
教材費1,667円

カリグラフィー

クリスマスカード
佐伯 靖子
●11/20 (月)
10:30~12:00
●会員・一般とも3,212円
教材費500円

木の奥とスパイスでつくる

トロッケンクランツ
シュトラウス (ブーク)
三谷 昌美
●10/20 (金) 13:00~15:30
●会員・一般とも3,663円
教材費2,640円

花まゆ

まゆでつくるバラのブローチ
千葉 みさ子
●9/27 (水) 10:30~12:30
●会員・一般とも3,212円
教材費1,650円

タイラクラフト

リーフタイルのポットマット
長瀬 友紀
●10/3 (火) 10:15~12:15
●会員・一般とも3,212円
教材費1,650円

ミニチュアフード

～お寿司セット～
ミニチュアフード作家 辻谷 ちづる
●10/27 (金)
13:00~15:00
●会員3,432円 一般4,125円 教材費2,500円

手軽に！ハンドメイドの1日・短期レッスン

はじめてさんのリメイク

マフラーでつくる帽子
帽子作家 いわもと けいこ
お手持ちのマフラーを帽子にリメイクしてみよう。思い出に浸りながら、手縫いで自分サイズに仕上げます。
●10/21、11/18、12/16 (土)
10:20~12:50 3回
●会員 12,012円 一般 13,728円
教材費1,000円程度 ※素材により変動あり

新聞でつくる

ぬくもりエコバッグ
ペーパーバッグアーティスト 白戸 啓子
捨てられるはずの新聞をアート作品のようなバッグに。初心者にも作りやすくおすそ分けに活用しやすい形「福丸ミニ」を作ります。
●10/3 (火) 13:30~15:30
●会員 3,212円 一般 3,663円
教材費1,320円

ミシンでつくるかわいい小物

ピーターラビット™のアウトライン刺繍付ポーチ
Y-Embroidery主宰 高石 由利子
ミシンを使って化粧品入れなどマルチで利用できるファスナーポーチを作ります。ピーターラビット™のアウトライン刺繍は講師オリジナル。
●10/30、11/13 (金) 13:00~15:30 2回
●会員9,152円 一般10,296円
教材費4,400円

干支「辰」の

木目込人形をつくる
久月人形学院特別講師 昇 優久
干支の木目込人形は縁起物として、玄関などにお飾りいただいたり、贈り物としても喜ばれます。来年の干支をつくりまします。
●12/4 (月)
10:30~16:30
●会員 6,292円 一般 7,436円
教材費6,050円 (丸台付き (赤・黒) 7,260円)

Tシャツヤーンでつくる

布ぞうり
koyuri knitting studio主宰 こみね ゆり
足にも環境にもやさしい布ぞうり。履いているだけで自然と足指を刺激します。Tシャツを割いた布で作ります。
●10/4 (水)
昼 14:00~16:30 夜 18:30~21:00
●会員 3,212円 一般3,784円 教材費2,970円

講座名	講師名	日時	会員・一般とも
原文で読む古代中国の歴史と説話 春秋時代の呉の公子・希礼(ききつ)のエピソード	平井 徹	10/7 (土) 14:00~16:00	3,432円
東京JAZZ講座 in さいたまアリーナ	高木 信哉	9/30 (土) 13:30~15:00	3,663円 教材費110円
西洋音楽史探究 バロックの森	中川 つよし	9/26 (火) 13:30~15:00	3,432円 教材費132円
はじめての講談 巴御前	神田 山緑	10/4 (水) 10:30~12:00	3,432円
吉武まつ子と歌う世界の歌	吉武 まつ子	10/3 (火) 10:30~12:00	4,807円
二胡 入門	牧 宮子	10/13 (金) 15:00~16:00	3,553円 楽譜レンタル代500円
ジャズ・ボサノバ ボーカトレーニング Almost Like Being In Loveを歌う	EMIKO VOICE	10/24 (火) 15:30~17:00	3,553円
ふれてみよう長唄三味線	杵屋 廣吉	10/13、10/27、11/10 (金) 15:30~16:00	9,966円 教材費550円
タップダンス 水曜クラス 土曜クラス	菅 望	10/11 (水) 15:00~16:30 10/7 (土) 13:30~15:00	3,091円
SAM(TRF)監修 シニアのための健康イージーダンス	HARUNA	10/5 (木) 10:00~11:00	3,212円
健康体操 自強術 (じきょうじゅつ)	松岡 茂美 松本 雅江	10/5 (木) 13:00~14:30	3,212円
健身気功教室	竹花 智子	9/21 (木) 15:30~17:00	3,322円

セルフケアを学ぶ

お灸で免疫力アップ！
やさしいお灸講座
鍼灸師、鍼灸chanaf代表 佐嶋 美千代

ご家庭で簡単にできるセルフケアの基本を学びます。お灸で免疫力を上げて体を整えていきましょう。毎回実習付き！
●10/18、11/15、12/20 (水)
13:30~15:00 3回
●会員10,296円 一般12,012円
教材費3,300円

漢方薬軟膏をつくろう

紫雲膏
千葉大学名誉教授・薬学博士 池上 文雄

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、あかぎれ、しもやけなどに効果があります。
●12/2 (土) 13:00~15:00
●会員3,432円 一般4,004円
●教材費900円

暮らしを変える 自分をみつめる

やさしい仏教の時間

広徳寺住職 栗原 道廣尼
仏教の教えは生きた知恵。やさしく仏様の教えについてお話しします。毎回つちもとけ作りや写経の時間。
●第3木曜
13:00~15:00
●10/19~6回 (10~3月)
●20,592円

アレクサンダー・テクニック

アレクサンダー・テクニック教師 荒木 靖博
習慣的な動きや考えから一旦離れ、姿勢や立つ・座る・歩くなど、基本的な動作や動きや使い方を直します。
●第1水曜
19:00~20:30
●10/4~6回 (10~3月)
●20,592円

職場で使える コーチングスキル

副島 真由美
自分が変わると結果が変わります。コーチングをご自身のコミュニケーションの選択肢に加えてみませんか？
●第2木曜
19:00~20:30
●11/9~5回 (11~3月)
●16,060円

キレイに歩いてもっと素敵に

ウォーキングスタジオ主宰 永井 レイ
ウォーキングスタイル
ストレッチで体をほぐし、よい姿勢ときれいな歩き方を実践できるコツをつかみます。
●10/10、11/14、12/12 (火)
●13:00~14:30 3回 (10~12月)
●会員10,296円 一般12,012円

朗読に親しむ

斉藤 由織
朗読の基礎となる発声・発音から作品朗読までを学びます。しっかり基礎を習得して、表現活動に役立てていただければ幸いです。
●第2・4水曜
14:00~15:30
●10/11~12回 (10~3月)
●39,864円

あなたの声で歌おう！

ヴォイストレーニング
ソプラノ 声楽家 大塚 恵美子
発声に対する少々思い違いを直すことで、自然に楽に出せる声を手に入れることができます。あなたの本来の声で気持ちよく歌ってみませんか？
●第1・3木曜
15:30~16:45
●10/5~12回 (10~3月) ●38,544円

出かけよう！おすすめ現地講座

池波正太郎生誕100年 文豪の愛した浅草をめぐる

神田 山緑
「鬼平犯科帳」をはじめ多くの名作を生み出した池波正太郎が生まれ育ち、作品の舞台ともなっている浅草を巡ります。
●10/3 (火)
10:30~13:00
●会員8,250円 一般8,800円 (食事代込)

ミシュラン2つ星 菊乃井のお食事 初秋の赤坂散歩

津田 令子
トラベルキャスター津田令子さんがご案内するおしゃれで美味しい旬な旅1日講座。浅野家下屋敷の風情を感じながら、赤坂を歩きます。
●10/17 (火)
11:30~14:30
●会員24,200円 一般25,300円 (食事代込)

足慣らしのちょこっとウォーク

橋本 敏行
コロナ禍ですっかり足が鈍ってしまったという方に、再び元気に外出できるように無理のない範囲でもう一度足を作り直しましょう。
●第2水曜 10:30~12:30
●10/11~6回 (10~3月)
●19,800円

牛込神楽坂で新そばを楽しむ

宮澤 佳穂
「そばの膳たかさご」3代目店主
神楽坂の人気店「蕎麦の膳たかさご」で、産地の違う新蕎麦3種を食べ比べます。薬味、つけ汁、味わいなど蕎麦をもっと好きになる興味深いお話し付きです。
●11/29 (水) 11:45~14:00
●会員8,470円 一般9,020円 (食事代込)

さいたま歴史さんぽ 太田道灌ゆかりの 武州岩槻城下を歩く

伊藤 誠男
歴史研究家
土壁や漆などの城跡、武家屋敷、宿場、寺社などが残り、併せて「人形の街」としても知られている岩槻の歴史を歩きます。
●9/27 (水) 10:00~13:00
●会員3,300円 一般3,850円

樹木匠と歩く楽しい自然探訪

石井 誠治
樹木匠
目、耳、皮膚感覚や第六感も動員して、樹木が発信する自然の情報を感じてみましょう。自然散策の醍醐味を味わいます。
●指定月曜 10:30~14:30
●10/23~4回 (10~3月)
●14,520円

おすすめ講座 Pick Up 全350講座は中面をご覧ください

NEW ナンタケットバスケットC

ナンタケット/スワット作家・制作講師 森田 優子
「世界一美しいかご」と称されるバスケットを基礎から丁寧に作りいただきます。
●第2・4金曜
18:30~21:00
●10/13~5回 (10~12月)
●24,640円 ※教材費1作品25,000円程度

心を届ける花贈り

特別な日を彩る花たち
Sweet Brier 主宰 大内 亜紀
植物たちの力を感じ、特別な日や日常を優しく彩るエッセンスを学んでいただきます。
●第2土曜
13:30~15:30
●10/14~6回 (10~3月)
●20,592円 初回教材費7,700円

たのしい手編み教室

ニットデザイナー 藤藤 雪芳
初心者から経験者、どんな方でも歓迎！基礎から製図、編み図、サイズ調整、ご希望にあわせて指導します。
●第1・3金曜 10:30~12:30
●10/6~6回 (10~12月)
●19,272円

笹尾多恵のヴィクトリアン刺しゅう

手芸家 笹尾 多恵
英国ヴィクトリア調をイメージしたアンティークな色使いとデザインが素敵な刺しゅうで、いろいろな小物を仕立てます。
●第2水曜
10:30~12:30
●10/11~6回 (10~3月) ●19,932円

天然石で作るジュエリー

ジュエリーデザイナー キョウ 久珍
色・素材の組み合わせの工夫や天然石の扱い方もご紹介いたします。
●10/12、11/9、12/14 (木)
●13:00~15:00 3回 (10~12月)
●10,659円 教材費51,700円

二胡 入門クラス

張会館門下生 宮 牧子
二胡は中国の伝統楽器。基礎から指導します。二胡を初めて持つ方のためのクラスです。
●第2・4金曜
15:00~16:00
●10/13~12回 (10~3月)
●42,636円 ※楽器レンタル5,500円/月

現代語訳でよむ『日本霊異記』

1年で全116話を読み通す (後期)
千葉大学名誉教授 三浦 佑之
解説を加えながら読み進め、8世紀を中心とした古代社会を生きた人々の考え方や生き方を考えます。
●第3月曜 14:30~16:00
●10/16~6回 (10~3月)
●20,592円 教材費462円

前方後円墳の時代

中国・朝鮮・日本の巨大墳墓をめぐる歴史
元東京成徳大学教授 大井 剛
奈良時代の日本の国家形成の過程が、同時代の新羅や唐における変遷とどのように関連するのかを考えます。
●第1・3木曜 13:30~15:00
●10/5~10回 (10~3月)
●34,320円

楽しく読む『枕草子』

『枕草子』には清少納言の明るく活動的な精神が躍動しています。楽しく読んでいきましょう。
●第3土曜 13:30~15:00
●10/21~6回 (10~3月)
●20,592円

オンライン講座

ビデオ会議ツールZoomを使って生配信！ご自宅にいながらパソコンやタブレットでご受講いただけます。便利なオンライン講座を、ぜひご利用ください。(入会せず受講ができます)

他のオンライン講座、詳細はホームページで！

旅するイギリスアンティーク

アンティークショップ/Drawerオーナー ささきひとみ
英国在住の講師が、英国の『今』に残るアンティークの世界にご招待します！アンティークの基本知識とともに楽しみましょう。
●11/17、12/15、1/19 (金) 19:00~20:30
●会員・一般とも 9,900円

翻訳者と味わう韓国文学読書会

翻訳家 小山内 園子
世界的に人気の現代韓国文学。人気作家ク・ビョンモの話題作『破果』を、翻訳者とともに語り合う読書会です！
●11/28 (火) 19:00~21:00
●会員・一般とも 3,300円

古代世界紀行

3世紀から5世紀の世界
日本女子大学学術研究員 佐藤 育子
●第4金曜 13:30~15:00 ●10/27~5回 (10~3月) ●会員 一般16,500円

知る・楽しむ！日本の妖怪

妖怪探訪家、ライター 村上 健司
鬼、天狗、河童といったお馴染みの妖怪から、一部の地域でのみ伝えられた妖怪までを取り上げ、楽しく学びます。
●第3土曜 13:30~15:00
●11/18~4回 (11~3月) ●会員・一般とも 13,200円

古代オリエント史

歴史はメソポタミアにはじまる
歴史学者 小林 登志子
●第1・3木曜 10:30~12:00 ●10/5~12回 (10~3月) ●会員 一般39,600円

1日 家康の衣服が語るもの

愛知文教大学准教授 國學院大学講師 畠山 大二郎
徳川家康の衣服から当時の染色技術を見ていきます。
●9/16 (土) 14:00~15:30
●会員3,432円 一般4,004円 オンライン3,300円

1日 スマホの基本とキャッシュレス

●11/20 (月) 14:30~16:30
●会員2,519円 一般3,019円

1日 初めてのオンライン体験

ZOOM入門編
●12/6 (水) 13:00~15:00
●会員1,100円 一般1,650円

ホームページでは24時間申込受付中です！



JRさいたま新都心駅より徒歩6分、JR北と野駅より徒歩7分

