

NHK文化センター さいたまアリーナ教室



好奇心の、その先へ NHKカルチャー

☎048-600-0091

【受付時間】月曜日～金曜日 10:00～19:00 土曜日 10:00～16:00
※日曜・祝日・振替休日・4/29(水)～5/6(水)は休業いたします。
〒330-9111 埼玉県さいたま市中央区新都心8番地 さいたまスーパーアリーナ内6階
www.nhk-cul.co.jp NHKカルチャー 検索



4月期受講生募集!! 2月24日(火)9:30受付開始

入会金4,320円
中学生以下/70歳以上は無料

特別講座

迎康子の朗読の部屋

元NHKアナウンサー 迎康子

深夜ラジオの番組で流れる心癒される温かい声で眠りにつく人も多い、迎講師の朗読をたっぷりお聞きいただけます。

■ 5/12(火) 13:00～15:00
■ 会員 2,700円 一般 3,024円



ゴッドハンド釈恵美子が教える! 代謝UPダイエット術

Esthe salon Sister 代表 釈恵美子

姉の女優・釈由美子さんはじめ、芸能人やセレブも絶賛するエステティシャン、釈恵美子さん。リンパマッサージ、経絡マッサージ、リフレクソロジー、整体、ツボ療法など、さまざまな知識を持つ釈恵美子さんが、夏に向けて美しく痩せるためのダイエット術をお教えます。

■ 4/18(土) 15:00～16:00 ■ 会員 3,240円 一般 3,564円



料理人・小川太の和の世界

日本料理「秋ヶ瀬庵」料理長 小川 太

講師の和食への思いや、修業中に書き留めた調理の技術やヒントなどを披露しながら、今回の特別献立を一品ずつ解説します。食卓を華やかにさせる料理の盛り付け方の実演もあります。

会場:ラフレさいたま「日本料理秋ヶ瀬庵」
■ 5/16(土) 12:00～14:00
■ 会員 8,620円 一般 8,944円(食事代込み)



おうちでできる えんげ食

ニュートリ株式会社 管理栄養士 飛澤 美奈子

食べることをあきらめていたあの人へ。見た目も味も美味しい「えんげ食」の作り方と、「隠れんび肺炎」の対策を学びます。協力 ニュートリ株式会社

■ 4/25(土) 13:00～15:00
■ 会員 2,160円 一般 2,484円



謡曲「羽衣」からみる天女伝説～謡と日本思想～

学芸家 能楽師(シテ方金春流) 国学院大学講師 森 瑞枝

「謡」は日本の文化の観念や、考え方、価値観の形成に大きな影響を及ぼしています。身成形謡曲「羽衣」を取り上げ、そこに投影された天女伝説と富士山イメージを通して、日本の思想史について考えていきます。

■ 3/30(月) 13:00～15:00
■ 会員 2,700円 一般 3,024円



龍が教える帝王学

～中国古典「易経」～

読書の会主宰 竹村 亜希子

思想哲学の書、帝王学の書としても用いられてきた「易経」。この古典は、現代のリーダー学や組織論にも通じます。占いでなく、古代人の叡智を学びます。

■ 4/16(木) 13:00～14:30
■ 会員 2,700円 一般 3,024円



西行、旅に歌う 陸奥・大峯

東京大学大学院教授 渡部 泰明

歌人西行の特色は旅の歌にはっきりと現れます。二度の陸奥と大峯修行の歌を取り上げ、彼が歌に託そうとしたものを考えます。

■ 4/6、5/18、6/1(月) 10:30～12:00
■ 会員 8,100円 一般 9,072円



『紫式部日記』～王朝の文化に触れる～

国学院大学講師 島山 大二郎

『紫式部日記』には、鋭い観察眼と自己への深い内省とが描かれており、単なる儀式的記録にとどまらない非常に魅力的な作品です。写真や絵画で視覚的に解説します。王朝人の文化・生活を体感してください。

■ 第3金曜 10:30～12:00
■ 4/17から6回(4～9月) ■ 16,200円



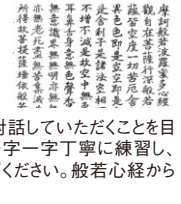
新しい講座

写経 ～仏教に親しむ～

天台宗真光寺住職 真泉 光宏

写経は仏に向き合って対話していただくことを目的に行います。文字を一字一字丁寧に練習し、書くことの楽しさを覚えてください。般若心経から始めます。

■ 第2土曜 13:00～15:00 ■ 4/13から3回(4～6月)
■ 会員 8,100円 一般 9,072円



現代語訳で読む『法華経』

仏教思想研究家 植木 雅俊

巧みなる譬喩による「人間尊重の文学」とも言える法華経を、サンスクリット語からの現代語訳で読み込みます。

■ 第1土曜 13:00～15:00
■ 4/4から6回(4～9月) ■ 16,848円



読みきり 『三国志』

慶応義塾大学講師 平井 徹

2年連続読みきりで、「三国志」の魅力に迫ります。イメージがふくらむ画像等を活用しつつ、初心者にもわかりやすく解説します。

■ 第1土曜 14:00～16:00
■ 4/4から6回(4～8月) ■ 16,200円
■ テキスト代 1,944円



『昭和天皇実録』を読む

宗教学者、作家 島田 裕巳

いよいよ3月から刊行がはじまる『昭和天皇実録』。それをどきどき早く読んでみようという試み。昭和史の核心に迫る。

■ 第3金曜 10:30～12:00
■ 4/17から6回(4～9月) ■ 16,848円



大河ドラマ「花燃ゆ」関連講座 幕末を生きたおんなたち

作家 山名 美和子

吉田松陰の妹・杉文、井伊直助の恋人・村山たか、志士を愛した女たちなど、幕末の動乱・明治維新を経たこの時代をたくましく生きた人間を紹介します。ドラマをさらに楽しく、分かりやすく見る手助けにもなります。

■ 4/8、5/13、6/10(水) 13:00～14:30
■ 8,100円 教材費 162円



天平の宝宝箱 ～映像で見る正倉院宝物～

元NHK報道プロデューサー・奈良市観光大使 奥田 一重

天平時代の宝宝箱といわれる正倉院。そこには、シルクロードを渡ってきた様々な宝物などが1250年間に渡って保存され、「国宝以上」といわれる宝物は9000点にのぼります。正倉院宝物を講師が取材体験をもとに映像資料を使いながら解説していきます。

■ 第4水曜 13:00～14:30 ■ 4/22から6回(4～9月)
■ 16,200円 教材費 324円



芸能からみる日本の思想史

～能を軸にして～

学芸家 能楽師(シテ方金春流) 国学院大学講師 森 瑞枝

能の作品を軸にして、神楽から演歌まであらゆる芸能作品を視野に入れながら、芸能から日本の思想の展開について考えます。

■ 第1月曜 13:30～15:00
■ 4/6から3回(4～6月)
■ 会員 8,100円 一般 9,072円

ここが見どころ!西洋美術鑑賞のポイント

美術Academy&School講師・アートナビゲーター 三沢 恵子

画家のエピソードや、知っているもって面白くなる鑑賞ポイントを聞き、開催中の展覧会の楽しみ方を学びます。国内外の常設展にもスポットを当て、より実り豊かな美術鑑賞の手引きとします。

■ 第1月曜 13:30～15:00
■ 4/6から3回(4～6月)
■ 第2水曜 10:30～12:00
■ 4/8から5回(4～9月) ■ 14,580円

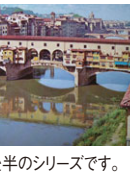


ルネサンスのメディチ家

ジャーナリスト・元読売新聞ローマ・パリ・ロンドン支局長 永井 清陽

中世の冬の時代を破って、フレンツェで燦然と輝いたルネサンスを支え、最も重要な役割を演じたのはメディチ家でした。波瀾万丈の時代にメディチ家の人々はどう生きたのか。ルネサンス後半のシリーズです。

■ 第4金曜 13:30～15:00 ■ 4/24から6回(4～9月)
■ 16,200円 教材費 324円

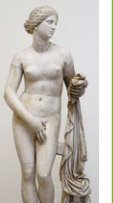


ギリシャの神々の世界

早稲田大学講師 兼利 琢也

西洋美術でおなじみのギリシャの神々は、古代世界で信仰された神でした。その女神たちの実際の姿、神話とその背景を探ります。

■ 4/4、5/30、6/6(土) 10:30～12:00
■ 8,424円 教材費 324円



キリスト教思想入門 ～異文化理解のために～

東洋英和学院大学 名譽教授 原島 正

思想として、宗教としてのキリスト教を比較宗教思想の視点から、またキリスト教の基礎である聖書、イェスキト、教会について分かりやすくお話しします。

■ 第3金曜 13:30～15:30
■ 4/17から3回(4～6月)
■ 会員 8,424円 一般 9,396円



日本の洋風建築 お雇い外国人ジョサイア・コンドルとその日本人弟子たちの公共建築

工学院大学准教授 中島 智章

幕末以来、わが国は文明開化の象徴として「西洋建築」を学び、建設してきました。明治から昭和初期に至るまでの「西洋建築」受容の歴史を順を追って紹介し、「西洋建築」の「様式」をヨーロッパの作例とも比較しながら解説します。

■ 第1木曜 13:30～15:00
■ 4/16から6回(4～9月) ■ 16,200円 教材費 324円



ティップネスいきいきワクワク健康教室 脳とカラダの若返り体操

ティップネス 介護予防運動指導員

脳を使いながら運動をしてダブルの効果で認知症予防。音楽を使った全身運動やペーパー訓練などを行います。ボールやイスを使って無理のない運動を行います。

■ 第1・3金曜 13:30～14:30
■ 4/3から6回(4～6月) ■ 14,256円



フロースタイルヨガ

監修 プラナパワ主宰 担当 保科 直美 小関 由美子

インド生まれのヨガがアメリカへ渡り進化したスタイルのヨガです。呼吸と動きを同調させながら、流れるように行います。適度に運動量のあるヨガなので、軽く体を動かしたい方におススメです。

■ 第1・3水曜 13:30～15:00
■ 4/1から6回(4～7月) ■ 15,552円



合気道

(公財)合気会・合気道本部道場師範(七段) 鳥海 幸一

合気道は日本の武道であり、日本の誇る文化です。その動きは無理なく構成されており、老若男女を問わずに行え、世界130か国に愛好者がいます。講師は、合気道本部道場の専属指導者なので初心者から安心して行えます。

■ 毎金曜 18:00～19:30
■ 4/3から10回(4～6月) ■ 25,920円



北欧・アイルランドの伝統楽器 フィドルを弾こう

フィドル奏者 大森 ヒデノリ

アイルランドや北欧の伝統音楽を演奏しながら楽しくバイオリンを習いましょう。初心者クラスでは楽器が初めての方も、扱い方などから指導します。経験者クラスは「きらきら星」程度が演奏できれば大丈夫です。

■ 4/25、5/30、6/27(土) 初心者クラス 12:30～14:00 経験者クラス 14:15～15:15
■ 初心者 14,312円 バイオリン経験者 11,340円 楽器レンタル 1,620円



アントワン先生のギター教室 はじめてのクラス

アントワン・ロレ音楽学校校長 アントワン・ロレ

さまざまなジャンル、スタイルに対応したモダン・ギターを、基礎から応用まで学ぶことができます。ミュージシャンとしての耳、技術、創造性、思考を広げ、魅力的な演奏を可能にします。

■ 第2・4金曜 13:00～14:00
■ 4/10から6回(4～6月) ■ 19,440円



はじめてのハーモニカ

日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 池田 ひろみ

どこへでもお供して、あなたの心の歌を奏でるハーモニカ。持ち方、吹き方まで丁寧に指導しますので、3ヶ月で「ふるさと」をマスターできます。

■ 第2・4月曜 16:15～17:15
■ 4/13から12回(4～9月) ■ 27,216円



和の袋もの

大澤和子袋もの 研究員 大澤 実千世

和の布地で、身近な小物や茶席で使う袋物、和装用の袋など古き時代のものから現在まで、四季を通しての袋ものを作ります。やさしいものから格調高いものまで丁寧に指導します。

■ 第4水曜 13:00～15:30
■ 4/22から5回(4～8月) ■ 15,120円



一日講座
■ 3/25(水) 13:00～15:30
■ 会員 3,024円 一般 3,348円 教材費 2,640円

羊毛フェルトでつくる動物 森の中のレッサーパンダ

cotocoto felt works 児玉 彩

ふわふわの羊毛を専用のニードルで刺し固めて、愛らしい動物を作ります。今回のテーマは「森の中のレッサーパンダ」。ほっこり可愛い動物を、一緒に作りましょう。

■ 第2火曜 10:00～12:30 ■ 4/14から5回(4～9月)
■ 会員 14,040円 一般 15,660円 教材費 1,080円



アロマテラピー1,2級検定対策講座 ～アドバイザー資格取得を目指す～

AEA認定アロマテラピスト/アドバイザー 中村 薫

忙しい方のための1回検定対策講座です。実習も毎回盛りだくさん組み込み生活に活用出来るよう実践的に楽しく学んでいきます。1年カリキュラムです。

■ 第1金曜 13:00～15:00 ■ 4/3から6回(4～9月)
■ 16,848円 教材費別送
■ 3/27(金) 11:30～12:30 教材費のみ 500円



漢方養生と簡単薬膳

漢方養生講座講師 漢方上級アドバイザー 中村 薫

漢方の基礎から薬膳まで盛りだくさんの内容です。自分の体質をチェックして季節、身体にあった養生をアドバイスしていきます。

■ 第1金曜 10:00～12:00 ■ 4/3から6回(4～9月)
■ 16,848円 教材費 10,000円程度
■ 3/27(金) 10:00～11:00 教材費のみ 1,000円 ※薬膳おやつ試食つき



似合う色できれいになって資格も取ろう ～パーソナルカラーアドバイザーを目指して～

スタジオHOWカラー&イメージコンサルタント 神尾 朋子

パーソナルカラーとは、一人一人に似合う「色」のことです。その基礎(見つけ方・使い方)と、色彩の基本的な知識・配色法、幅広く活用する方法を勉強します。ご自分の毎日の洋服選びをはじめ、お仕事や暮らしのあらゆるシーンで役立つ資格取得にも挑戦しましょう!

■ 第1土曜 10:00～12:00 ■ 4/18から9回(4～12月)
■ 29,160円 教材費 6,700円



楽しく学ぶ、手相の知恵を学ぶ

東明学院専任講師 鈴木 英子

手相は変化します。誰一人として同じ手相の人はいません。サインを見逃さず、明るい未来を切り開く力を身につけましょう。

■ 第4木曜 10:30～12:00 ■ 4/2から6回(4～9月)
■ 19,440円 テキスト代 3,000円(税込)



ダンス・舞踊・健康
ほとんどの講座は体験受講ができますので、お問い合わせ下さい。
講座名 講師名 開催日・時間 回数・期間 受講料 無料見学日
タップダンス ダンサー 菅望 第2・4水曜 15:00~16:30 6回 (4~6月) 15,552円 -

フランス語でシャンソンを歌おう
シャンソン歌手 スプリーム 第3金曜 13:45~15:45 6回 (4~9月) 16,200円 -
ジャズ・ボサノバヴォーカル
ジャズ・ボサノバヴォーカル EMIKO VOICE 第2・4火曜 15:40~17:10 11回 (4~9月) 28,512円 3/10

木版画
日本版画協会准会員 鷲野 佐知子 第2・4土曜 10:30~12:30 12回 (4~9月) 33,696円 3/28

書道・カリグラフィー・写真
講座名 講師名 開催日・時間 回数・期間 受講料 無料見学日
書道教室 ~書を学ぶ~ 永守 蒼穹 毎火曜 13:30~15:00 11回 (4~6月) 28,512円 3/31

音楽
原則グループレッスンです。
講座名 講師名 開催日・時間 回数・期間 受講料 無料見学日
懐かし童謡・唱歌を歌う ソプラノ 声楽家 遠藤 邦子 第2・4火曜 10:00~12:00 10回 (4~9月) 25,920円 3/24

絵画
講座名 講師名 開催日・時間 回数・期間 受講料 無料見学日
油絵 ~人物を描く~ 一水会委員 山本 耕造 毎月 13:30~15:30 12回 (4~6月) 44,064円 -

手芸
教材費が別途必要です。
講座名 講師名 開催日・時間 回数・期間 受講料 無料見学日
パッチワークキルト 入門 監修/パッチワーク作家 斉藤 謠子 第2・4月曜 10:30~12:30 12回 (4~9月) 31,104円 -

工芸		教材費が別途必要です。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
手織り・裂き織り	監修 桑原フォーラムリビング アトリエ 桑原 美穂 講師 リビングアート 手織倶楽部講師 後藤 美由紀	第3月曜 10:00~12:30	6回 (4~9月)	基礎料 16,200円 研究料 19,440円	-
タッセル ~刺繍糸でつくるオーナメント クラフト~	監修 タッセル作家 カナダ 恵子 担当 小林 美喜 関根 道代	第1火曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	21,384円 教材費 2,160円	-
カルトナージュ ~お気に入りの布箱作り~	Atelier Petitpoint主宰 神谷 由江	第4木曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	16,200円	3/26
ビスクドール	監修 日本ビスク ドール協会会長 古関 くに子 担当 日本ビスク ドール協会教授 福島 美代子	第1・3月曜 13:30~15:30	11回 (4~9月)	基礎料 29,700円 研究料 41,580円	3/16
川口紀子 花のクレイクラフト	ブルームN主宰 川口 紀子 中野 幸子 鈴木 美千代	第2木曜 13:30~16:00	6回 (4~9月)	15,552円	3/12
純銀粘土でつくる オリジナル ジュエリー	A ス튜디오 コロジ主宰 北山 博司 B	第3土曜 10:00~12:30 第2水曜 13:30~16:00	6回 (4~9月)	15,552円	-
タイルクラフト	タイルクラフト作家 細井由香	第1火曜 10:15~12:15	6回 (4~9月)	16,848円	-
トールペインティング	アトリエ Tole Mart 主宰 太田 美恵子	第2・4木曜 10:00~12:00	10回 (4~9月)	25,920円	3/26
グラスリッツェン	グラスグラマー NGR 主宰 大場 敦子	第1・3金曜 10:00~12:00	10回 (4~9月)	25,920円	-
ポーセリンペインティング	松本 隆子	第2・4木曜 13:30~15:30	12回 (4~9月)	45,360円	3/26
陶芸教室	A 東陶会理事 埼玉県 美術家協会会員 下里 光正 B	第1・3火曜 10:00~12:00 第2・4金曜 13:30~15:30	11回 (4~9月) 12回 (4~9月)	30,888円 33,696円	3/17 3/27
壊れた器が蘇る金継ぎ	監修 漆芸伝承の会 主宰 栗原 蘇芳 担当 漆芸伝承の会 認定講師 高松 節子	第1火曜 14:00~17:00	6回 (4~9月)	23,328円 教材費 17,760円	-
竹工芸	竹芸家 八木澤 正	第1・3火曜 18:30~20:30	12回 (4~9月)	31,104円	3/17
表装入門 ~掛軸と屏風~	監修 表装会主宰 清水 達也 担当 吉田 知子	第2・4火曜 10:00~12:00	12回 (4~9月)	31,104円	-
仏像彫刻	A 仏師 菊地 文子 B	第1・3木曜 13:40~15:40 第1・3木曜 16:30~18:30	12回 (4~9月)	33,696円	4/2
鎌倉彫	鎌倉彫一陽会専任講師 塚越 嶋山	第1・3水曜 10:00~12:00	12回 (4~9月)	31,104円	3/18
木彫	監修 中村 美津 担当 西山 美智子	第2・4火曜 13:00~15:30	12回 (4~9月)	31,104円	3/31
バードカービング	梅川 篤子	第2・4金曜 10:00~12:00	12回 (4~9月)	34,992円 教材費 540円	3/27
多田文昌の 石のハンコ・石の版画	美術家 多田 文昌	第3水曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	15,552円 教材費 648円	-
フルーツ&ソーパークビング	スタジオソイル専任講師 柳瀬 妙子	第1火曜 13:00~15:00	6回 (4~9月)	15,552円	3/3
服部さち子の 押し花入門	アトリエヌプリ主宰 服部 さち子	第1木曜 13:00~16:00	6回 (4~9月)	19,440円	3/5
和紙ちぎり絵	全国和紙ちぎり絵講師 吉井 順子 全国和紙ちぎり絵講師 澤永 芳子	第2水曜 12:30~14:30	6回 (4~9月)	15,552円	3/11
開高悦子の 3Dピクチャー	3Dピクチャーカリ フォルニア会 主宰 開高 悦子	第3木曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	初級 16,848円 研究料 18,792円	3/19

文芸・朗読		教材費が別途必要です。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
はじめてみよう 俳句入門	読書読書時代 同人 藤波 康雄	第4土曜 13:30~15:30	6回 (4~9月)	16,200円	3/28
楽しい俳句入門	【編】同人 高良 満智子	第1火曜 13:00~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	-
俳句を楽しむ	俳人協会会員 俳誌「笑樹」名誉顧問 小山 徳夫	第3月曜 13:00~15:00	6回 (4~8月)	16,200円	4/20
俳句 大崎クラス	【俳句朝日】前編長 【やぶれ】主宰 大崎 紀夫	第1金曜 10:15~12:15	6回 (4~9月)	16,200円	-
俳句 杉クラス	【杉】同人 杉 良介	第2木曜 13:00~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	3/12
はじめての短歌	【未来】選者 さいとうなおこ	第1・3木曜 13:00~15:00	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 216円	3/19
短歌 ~初心者からベテランまでの鑑賞と実作~	現代歌人協会 【鑑賞】編集委員 三井 修	第1金曜 13:00~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	3/6
初めての川柳	全日本川柳協会常任理事 川柳人協会副会長 西潟 賢一郎	第1水曜 13:30~15:30	6回 (4~9月)	16,200円	3/4
エッセイ入門 自分史からはじめよう	エッセイスト 福川 一夫	第2・4水曜 10:15~12:15	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 1,080円	3/25
漢詩をたのしむ ~読むから「詠む」へ~	国文学大学 鷲野 正明	第2木曜 10:30~12:30	6回 (4~9月)	会員 16,848円 一般 18,792円	-
ときめき朗読ハウス	俳野 篠原 大作	第2・4火曜 10:15~12:15	10回 (4~9月)	27,000円	-
個性を生かす “あなたの朗読”	A 元NHKアナウンサー 蔭山 武人 B	第2・4月曜 10:30~12:30 第2・4月曜 13:00~15:00	12回 (4~9月)	32,400円 教材費 1,080円	*
長谷川勝彦の朗読講座	元NHKアナウンサー 長谷川 勝彦	第1・3土曜 13:00~15:00	11回 (4~9月)	29,700円	4/4

古典朗読 「平家物語」を読む	斉藤 由織	第2水曜 15:00~17:00	6回 (4~9月)	16,200円	*
-------------------	-------	---------------------	--------------	---------	---

くらし・花		ほとんどの講座は教材費・花材費が必要となります。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
話すための ヴォイストレーニング	声楽家 ヴォイスレナー 林 義直	第1・3水曜 15:15~16:45	10回 (4~9月)	27,000円	-
あがり症・話しベタさん のためのスピーチ塾	一般社団法人あがり症 克服協会 理事長 鳥谷 朝代 一般社団法人あがり症 克服協会 専任講師 佐藤 雅子	第3土曜 13:00~15:00	6回 (4~9月)	19,440円 教材費 1,080円	-
職場で使える コーチングスキル	生涯学習開発財団認定 プロフェッショナルコーチ 副島 真由美	第3木曜 19:00~20:30	6回 (4~9月)	16,200円	3/19
手話	入門 元NHKテレビ 【手話講座】講師 谷 千春 応用	第1・3木曜 10:15~12:00 第2・4木曜 10:15~12:00	12回 (4~9月)	32,400円	3/19 3/26
かづきれいこ監修 春・ミセスのための メイクレッスン	監修 かづきれいこ 担当 REIKO KAZUKI 専任講師 三浦 恵子	第2木曜 13:30~15:30	3回 (4~6月)	8,748円 教材費 540円	-
暮らしの中の葉草と漢方	元千葉大教授 池上 文雄	第2水曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	16,200円	-
Enjoy Wine & Cheese ~ワインとチーズの美味しい関係~	JSAフインドバイザー 佐藤 優子	第4水曜 19:00~20:30	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 16,200円	-
家で打てる二八そば	さいたま蕎麦打ち 倶楽部名誉会長 阿部 成水 ほか	第1・3木曜 10:00~12:00	6回 (4~6月)	16,200円 教材費 9,720円	-
ダイニングテーブルで お抹茶を楽しむ	遠州流茶道家 堀内 謙司 男	第3木曜 13:30~15:30	6回 (4~9月)	16,200円 水曜日 1,851円 道具代 6,480円 (希望者のみ)	-
初めての香道	監修 安藤家御家流 香道一門 安藤 綾信 担当 安藤家御家流 香道師範 中務 仙鶴	第2木曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 12,960円	3/12
すぐに役立つ 現代マナー	マナーアドバイザー 木本 幸子	第3土曜 13:30~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	4/18
上田理江の ハンギング&コンテナ寄せ植え	プランツコーディネーター 上田 理江	第3火曜 13:30~15:00	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 3,780円	-
パドドゥのバリエーション アレンジメント ~PARIS色のカラーージュ~	監修 パドドゥ主宰 田島 由紀子 担当 大内亜紀	第2土曜 13:30~15:30	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 7,560円	3/14
~季節を楽しむ~ 暮らしの花レッスン	フゲドソレイユ主宰 フランススタイル 井出 綾	第4火曜 10:30~12:30	6回 (4~9月)	16,200円	-
はじめてのひとの花講座	フラワーアーティスト 野口 美知子	第4水曜 13:00~14:30	6回 (4~9月)	15,552円 花材費 3,780円	4/22
四季の茶花	茶道茶花研究家 岩田 宗瑛	第3火曜 10:00~12:00	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 7,406円	4/21
いけばな 草月流 初級・上級	草月流師範会理事 白鳥 水洵	第2・4金曜 13:30~15:30	12回 (4~9月)	初級 28,512円 上級 32,400円	3/27
いけばな 小原流 初級・上級	小原流研美会副会長 工藤 亜美	第2・4火曜 18:30~20:30	12回 (4~9月)	初級 28,512円 上級 32,400円	-
立花	日本いけばな芸術 協会会員 倉田 克史	第1木曜 13:30~16:00	6回 (4~9月)	25,920円	3/5
いけばな 池坊	日本いけばな芸術 協会会員 倉田 克史 華道家元池坊教授 中川 田薫子	第3木曜 13:30~15:30 第1・3木曜 13:30~15:30	6回 (4~9月) 12回 (4~9月)	初級 14,256円 上級 16,200円 初級 28,512円 上級 32,400円	3/19
いけばな吉野御流 野の花・万葉の花暦	吉野御流主宰 丸田 静佳	第1・3月曜 15:30~17:00	9回 (4~9月)	21,384円	5/18

芸術・歴史・文学		教材費が別途必要です。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
ピアノ名曲サロンの お話と演奏~ピアノの詩人ショパンの調べ~	作曲家 中山 博之	第2・4月曜 10:30~12:00	12回 (4~9月)	32,400円	-
世界遺産を楽しく旅する	元日本ユネスコ協会連盟 専任講師 世界遺産アカデ ミー 専任講師 吉岡 淳	第2・4火曜 15:00~16:30	11回 (4~9月)	29,700円 教材費 475円	-
新・おもしろシルクロード ~道なる天竺・三蔵法師たちの見た西域~	元NHKシルクロード取材 班 専任 映像編集 中村 清次	第2月曜 13:00~14:30	6回 (4~9月)	15,552円 教材費 388円	-
朝鮮古代史 ~國家の形成~	東京成徳大学教授 大井 剛	第1金曜 14:00~15:30	5回 (4~8月)	13,500円	-
たて軸とよこ軸で見る世界史	日本女子大学学術 研究員 佐藤 育子	第1・3土曜 10:30~12:00	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 1,080円	-
歴史地図で学ぶ世界史	前北海道教育大学教 授 前NHK高校講座 【世界史】専任講師 宮崎 正勝	第2木曜 13:30~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	-
~日本の歴史を読み直す~ 産業革命と社会の変化	文芸学院大学講師 館島 誠	第1・3月曜 13:45~15:45	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 1,512円	-
~基礎から学ぶ日本近代史~ アジア・太平洋戦争⑦	第1・3月曜 10:30~12:30	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 1,512円	-	
『古事記』を読む ~その神話世界~	慶応義塾大学兼任講師 多田 元	第3火曜 15:00~16:30	6回 (4~9月)	16,200円	-
万葉集	元聖心女子大学講師 神野志 幸恵	第2・4木曜 10:00~11:30	10回 (4~9月)	27,000円 教材費 324円	-
源氏物語	国学院大学講師 飯沼 清子	第2・4金曜 10:30~12:00	11回 (4~9月)	29,700円 教材費 356円	-
原文から探る 枕草子の魅力と謎	中古文学会 日本文 学協会【枕草子】 研究員 長谷川 美智子	第2土曜 13:30~15:00	6回 (4~9月)	16,200円	-
「太平記」の世界を楽しむ	日本学術振興会 特別研究員 目黒 将史	第1・3火曜 10:00~11:30	9回 (4~9月)	24,300円	-
江戸庶民の生活と文化	国文学研究資料館研究員 種村 威史	第4土曜 10:00~11:30	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 324円	-
名著再読 ~老後を愉しめる読書案内~	元NHK教養部 プロフェッサー 歴史ジャーナリスト 北山 章之助	第3金曜 14:00~15:30	5回 (4~9月)	13,500円 教材費 378円	-

歌舞伎の世界へようこそ	演劇評論家 上村 以和於	第4月曜 15:30~17:00	6回 (4~9月)	15,552円	-
日本の仏教の歴史を知る	仏教研究家 瓜生 中	第4土曜 13:00~14:30	6回 (4~9月)	16,200円 教材費 648円	-
仏像の見方と楽しみ方		第2・4土曜 10:30~12:00	12回 (4~9月)	32,400円 教材費 648円	-

現地講座		※交通費等別途。 ※原則現地集合・現地解散です。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
したたかな植物たち ~あの手この手のマル秘大作戦~	立教大非常勤講師 多田 多恵子	第3金曜 13:00~16:00	6回 (4~9月)	17,496円	-
樹木医と歩く楽しい自然探訪	樹木医 石井 誠治	指定月曜 10:30~14:30	5回 (4~9月)	15,120円	-
東京近郊オアシス探訪	美術史家、小山市立 美術館館長 飯田 昌平	第2金曜 10:30~12:30	6回 (4~9月)	16,200円	-
武蔵野ぶらぶら散歩	写真紀行家 平野 勝	第3木曜 10:00~13:00	6回 (4~9月)	16,200円	-
ぶらり鎌倉散策	鎌倉考古学研究所 理事・随筆家 大貫 昭彦	第1木曜 13:00~15:30	6回 (4~9月)	16,200円	-
改めての東京寺社めぐり ~由緒を訪ねて~	日本文化家内人 秦 まゆな	第2金曜 13:00~16:00	5回 (4~9月)	16,200円	-
江戶・東京を歩く	伊藤 誠男	第1土曜 10:00~15:00	5回 (4~9月)	15,120円	-
山手線ぐるり一周 各駅停車の旅	写真紀行家 平野 勝	第2火曜 10:00~13:00	6回 (4~9月)	16,848円	-
商店街・門前町 今昔散歩	フリーライター 眞鍋 じゅんこ	第1金曜 13:00~16:00	5回 (4~9月)	会員 16,200円 一般 17,820円 教材費 5,400円	-
~散歩力の付く江戸・東京ガイドス~ TOKYO町々・歴史小散歩	紀行エッセイスト 古澤ワカウラ 金沢 正脩	第3金曜 10:30~14:30	6回 (4~9月)	18,144円	-
トラベルキャスターが案内 旬な旅 味な旅	トラベルキャスター 津田 令子	第2木曜 10:30~14:30	5回 (4~9月)	15,120円	-
里山ガイドウォーキング	森林インストラクター 黛 治男 関谷 由紀子	第2水曜 9:30~14:30	5回 (4~9月)	16,200円	-
東京近郊ゆる登山	ライター 西野 淑子	第2土曜 10:00~15:00	4回 (4~9月)	12,960円	-

英語・その他の外国語		見学受講 (1,080円) ができますので、 お問い合わせ下さい。			
講座名	講師名	開催曜日時間	回数期間	受講料	無料見学日
ゆっくり 英会話	Ⅱ	毎土曜 11:30~12:50	11回 (4~6月)	29,700円	-
	Ⅲ	毎火曜 10:00~11:20	10回 (4~6月)	27,000円	-
トピック英会話		毎土曜 10:00~11:20	11回 (4~6月)	29,700円	-
英会話初級	前島 武男	毎水曜 10:00~11:20	12回 (4~7月)	32,400円	-
ハングル	中級ⅢA	毎金曜 9:30~10:50	10回 (4~6月)	27,000円	
	中級ⅢB	毎金曜 10:50~12:10			
読めるけど話せない人の ための中国語		毎火曜 13:00~14:20		29,700円	
中国語スピーキング ~少人数セミプライベート~	林 波	毎火曜 11:30~12:50	11回 (4~6月)	35,640円	
听力&口語 中国語 リスニング&スピーキング		毎火曜 14:40~16:00			
中国語で読むあれこれ		毎火曜 16:10~17:20		29,700円	
やさしいイタリア語(初級)	ジュリアーノ ベツトリーニ	毎月曜 10:25~11:45	11回 (4~6月)	29,700円	
話して学ぼう イタリア語(初級)		毎月曜 13:00~14:20			
いけばなやさしいフランス語(入門) ~ABCのきれいな発音から~	カサラ・ジル	毎月曜 14:30~15:50	11回 (4~6月)	30,888円	-
やさしく学ぶフランス語(初級)	国際学院短期大学講師 シャantal・江草	毎木曜 10:00~11:20	12回 (4~6月)	33,696円	-
ドイツ語会話	初級	毎水曜 11:30~12:50	12回 (4~7月)	32,400円	
	初中級	毎水曜 13:00~14:20			
会話で楽しむドイツ語(中級)		毎水曜 14:30~15:50			

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4,320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。会員登録は全国のNHK					

定時講座
〜動乱の時代を生きる〜
織田信長 第一部
文学院大学講師 館鼻 誠
信長とは何者か。語り尽くされた「英雄信長」ではなく、戦国から統一に向かう時代のなかで格闘し続けた等身大の信長を紹介します。

山本陽史の江戸文化探訪
山形大学教授 山本 陽史
現代の時代小説・歴史小説、江戸時代の作品、現地散歩の三本立てで江戸文化の世界を探訪します。

おいしいって楽しい!
イタリアマンマの食卓
AISQ認定オーブオイルムリエ・コースディレクター 広野 比奈子
野菜をたくたくと煮て作るブロードを使ったリゾット、オリーブオイルの活用方法などのお話とおいしいおみやげ付きです。

フライパンで焼くおいしい天然酵母パン(ポリパン)
天然酵母パンのhappyDELI 代表 梶 晶子
からだに優しく、本当に美味しい天然酵母のパン!この家にもある道具だけで、無添加の本格的なパンが焼けます。

パパと作ろう!ウインナーの飾り切り
伊藤ハム株式会社 飾り切りマイスター
パーティーやお弁当におすすめ!できあがった飾り切りウインナーはピザにのせて試食します。

ルネサンス美術の巨匠たち
明治学院大学講師 塚本 博
この講座では数多くのルネサンス美術の巨匠たちを取り上げ、画像を上映してわかりやすく解説します。

オペラ!Bravissimo!
〜モーツァルト「魔笛」を知る・観る・歌う〜
滋賀大学准教授、ソプラノ歌手、二期会会員 渡邊 史
最高のエンターテインメント、「オペラ」を楽しむために…「魔笛」の魅力をとらえて、オペラ通への第一歩!

創業316年の歴史
にんべんの製菓を極める
(株)にんべん 木村 絵里子
製菓の旨味は素材の味を引き立て塩分控え目の美味しい料理に仕上げます。

違いを楽しむ ウイスキーテイストング講座
ウイスキーアンバサダー サントリースピリッツ(株)認定 丸山 直子
今、注目されているウイスキー。その中でも「地酒」の意匠の強い「シングルモルト」を日本とスコットランドで飲み比べることに、個性の違いを楽しみます。

押上の人気店!
SPICE CAFEのスパイス料理
SPICE CAFE 伊藤 一城
人気店の味をご家庭で!カレーだけじゃない、世界を旅して知った奥深いスパイスの魅力をご紹介します。

バッハ「マタイ受難曲」を読み解くII
和光大学非常勤講師 中川 つよし
バッハの「マタイ受難曲」を、古楽演奏のDVD/CDの鑑賞を交えて解説。イエスの受難を主題とする絵画や、宗教学の考え方も紹介し、音楽を通してヨーロッパ文化の根底にある「魂の救済」の問題を探求します。

ポピンレース
レース工房ジョエレ主宰 八木沼 雅子
木製の糸巻きを交差させ織り上げるヨーロッパで花開いた優雅なレース織りです。

巻き寿司 超入門
寿司インストラクター協会(JSIA)認定講師 喜太郎 神笠 真弓 ほか
海苔の選び方から美味しいシャリ(酢飯)の作り方、マル秘テクニックを伝授。巻、太巻き、裏巻きから飾り巻きの基本まで一から学びます。

飾り巻き寿司 技能3級認定講座
半日で取得できる中身の濃い認定講座です。規定メニューを3種類習得すると、寿司インストラクター協会から「3級認定書」が授与されます。

油いらず&塩分控えめ!
ポリ袋レシピで簡単ダイエット
料理研究家/食生活アドバイザー 川平 稔己
材料をポリ袋に入れて煮てみる。忙しい方、帰宅時間の遅い方も、できたてのヘルシーな食事がラクラクできます。

迎 康子の楽しい朗読
元NHKアナウンサー 迎 康子
声に出すことで表情の豊かさを実感でき、作品世界に浸ることで、五感をゆさぶりと、ひとつとく世界に遊ぶことで、暮らしの中にいろどりを得られます。

【実用書道】小筆で学ぶ実務書道
〜賞状書士を目指す〜
監修 日本賞状書士養成センター 阿部 雅心
田中 初江、木村 洋子
賞状・宛名書き・席札書きなどのサイドビジネスで収入を得る「実務力」を養成する講座です。

現地講座 ※交通費別途
〜築地場内外市場見学付き〜
鯛づくしを味わう
築地インフォメーションセンター 特別ガイド
4月は日本近海で真鯛が産卵の時期を迎え、魚体が桜色になる旬の「桜鯛」の時期。賢沢な鯛づくしの料理とガイドつきで名産品の買い回りもセット。

お魚かたりべと行く「すだて漁」
フリーライター 眞鍋 じゅんこ
東京湾に伝わる舟遊び、すだて漁。干潮時に沖合1kmの砂浜に舟で渡って潮干狩りと魚つかみ。その場で刺身や天ぷらいただきます。

日本三大祭「神田祭」を学ぶ
日本文化案内人 秦 まゆな
二年に一度行われる神田神社の「神田祭」は、鳥籠・神輿に御祭神の神霊をお遷しする神事から始まります。

〜基本をしっかりと身に付けるための〜
楽しい園芸
園芸コーディネーター 山田 光夫
お花が大好きな方、失敗ばかりで自信がなくなっちゃった方、楽しみながら基本をしっかりと身に付けましょう。

書道 書に親しむ 漢字
毎日書道会総務 独立書人団常務理事 山中 翠谷
高校のテキストに記載されている楷書、行書の古典を中心に基礎から学び、それぞれの書きぶりの違いを知り、その書に親しんでいただきます。

神田川船めぐり
神田川船の会 林 福松
神田川船の会 稲垣勝啓 ほか
お江戸東京下町の川巡り・橋巡り。お茶の水深谷を抜け、亀島川に入り、ミニバナマ運河・開門体験も。お天気が良ければ川面から東京スカイツリーの景色も楽しめます。

お魚かたりべと行く「すだて漁」
フリーライター 眞鍋 じゅんこ
東京湾に伝わる舟遊び、すだて漁。干潮時に沖合1kmの砂浜に舟で渡って潮干狩りと魚つかみ。その場で刺身や天ぷらいただきます。

バスで行く 利根沼田の酒蔵「永井酒造」を訪ねる
古新館(永井酒造(株)酒蔵)女将 永井 純子 ほか
老舗の酒蔵見学、アナウンサーで活躍中の女将のお話と朗読、銘酒「水芭蕉」の試飲とお食事を楽しみます。

一日・短期講座
わくわくさんとつくってあそぼ
「わくわくお料理教室」
元・NHKテレ「つくってあそぼ」わくわくさん 久保田 雅人
あの「わくわくさん」が埼玉にやってきました!色画用紙でいろんな料理を作ります。

「鳥獣戯画」の見どころを語る
東洋美術・日本美術研究家 北 進一
4年の歳月を掛けて修理された国宝「鳥獣戯画」。展示会のさらなる鑑賞の手助けに。

初めてのやさしいバレエストレッチ
監修 ジョイバレエスタジオ 錦織 佳子
担当 ジョイバレエスタジオ 錦織 舞
心身をリラックスさせ、日常生活でのコリをほぐします。肩甲骨・骨盤を動かして、身体の循環を良くした後、バレエでバランスの取れた体づくりを行います。

外国語をはじめよう!
ゼロからはじめるフランス語
ゆっくり英会話!
浜井 さゆり
文法を学びつつ、やさしい会話をゆっくり練習していきます。くりかえし練習することで基本的な会話を身に付けます。

スコール特別講座
『家庭の役割・親の役割』
公益社団法人スコール家庭教育振興協会会長 永池 榮吉
子育ては、親の性格や生活習慣、健康問題、さらには夫婦のもつれや仕事の成否、家庭事情、経済情勢、近所関係なども深くかかわっています。

のぼさんの見つけた《愉快》
(財)子規庵保存会理事 斉藤 直子
病気の子規にとって日常の中から《愉快》なところを見つけることこそ、カリエスの痛みに耐える一日の大事でした。

簡単!1DAYセルフネイル
〜爪に優しい国産ジェルネイルキット付き〜
ネイルサロンスクール サロンドアネラ講師 マニキュアタイプのジェルネイルキットで初心者の方でも簡単にすぐにジェルネイルができます。

メイクレッスン
〜今日からできる、素敵な眉の描き方〜
メイクアップインストラクター 安藤 ちづる
協カノエピア
眉が変わればさらに素敵に変わります。いつものメイクにさようなら。新しい自分が発見できる眉の描き方を教えます。

タッセル〜手まり糸で作るオーナメントクラフト
〜デイズ〜
監修 タッセル作家 カナダ 恵子
担当 小林 美喜 関根 道代
お好みの色で自分だけのタッセルを、バッグやドアノブなどに提げてお使いいただけます。

大塚あや子のスタンプワーク刺繍
〜ブローチ〜
監修 刺繍作家 大塚 あや子
石井 妙子
17世紀に英国で流行した半立体的な刺繍。これから始めたい方向けに体験講座を実施します。

岐阜・有文堂に学ぶ
手製本の御朱印帳ワークショップ
有文堂三代目店主 有藤 俊二
有藤 加奈子
寺社参詣に手作りの御朱印帳を。能装束や古着類にも使用される高級織物「緞子(どんす)」を表面に使い折本型御朱印帳を制作。

高橋恵美子の手ぬい服とバッグ
〜ショルダーバッグ〜
手ぬいクラブ主宰 高橋 恵美子
季節に合わせたこだわりの素材で手ぬいバッグを1日で仕上げます。

手縫いでつくる 帽子レッスン
帽子デザイナー 岩元 啓子
手縫いで作るやさしい仕上げのフリーサイズの帽子です。似合う被り方などを交えながら、はじめての方でも気軽に楽しめる講座です。

整理収納アドバイザー2級認定講座
収納上手の免許を取ろう
住生活デザイナー すはら ひろこ
お部屋をスッキリ、収納上手になりたい!家庭や職場で活かせるスキルを磨き、たった1日で資格取得の人気講座。(受付開始3/2〜)

〜お似合いの色診断〜
見つけようマイカラー
スタジオHOWカラー&イメージコンサルタント 神尾 朋子
お一人ずつに、お似合いの色=マイカラーを分析します。

中高年のための
初めてのスマートフォン講座
スマートフォンアドバイザー
スマホをこれから初めて使いたい、購入したい方向けに、基本の操作から分かりやすくお教えします。

タロット占いの極意
カードの相互の関係から絵の意味を学ぶ
占い研究家 伊泉 龍一
カードの絵の詳しい説明から占い方で、占いができるようになるまでに必要なすべてのことを楽しく学びます。

西洋占星術で「性格」を見る
「惑星」の解釈方法を学ぶ
自分のホロスコープを教材に、分析方法を段階を踏んで分かりやすく説明していきます。