

好奇心の、その先へ
NHKカルチャー



NHK文化センター さいたまアリーナ 教室

冬の講座案内

2017年1月期 受講生募集!

11月
29日
火曜日 9:30
受付開始

入会金4,320円
中学生以下 / 70歳以上は無料

TEL. **048-600-0091**

www.nhk-cul.co.jp

NHKカルチャー

検索



【所在地】
〒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

【アクセス】
・JR京浜東北線・宇都宮線・高崎線
「さいたま新都心駅」下車徒歩約6分
・JR埼京線「北与野駅」下車徒歩約7分

2017年を楽しい1年にするテクニック 数字統計学で性格と生活リズムを掴む

キャリア&ライフリズム研究家

いのまた 美さ

「数字統計学」で自分の1年の過ごし方と、周りの人の性格を掴みましょう。1年間、ご家族が楽しく過ごせるためのテクニックを学びませんか。

●1/9(月・祝) 13:00~14:30
●会員 3,596円 一般 3,996円



やってみよう! 競技かるた

埼玉県かるた協会理事 江島 和美

ひそかなブームの「競技かるた」の世界を、ルール解説、模範演技、受講生同士のミニ試合を通じて体験してみましょう。百人一首を覚えていない方も大歓迎。

●1/14(土) 13:30~16:00
●会員 2,926円 一般 3,261円 子ども 2,246円 ※小学生以上 教材費 324円



百人一首の謎 小野小町を詠み解く

東京大学大学院教授 渡部 泰明

百人一首はとてつもない秀歌撰です。一首一首を読みほどこ、その謎に挑みます。今回は小野小町にスポットを当て人物像にも迫ります。

●2/4(土) 10:30~12:00
●会員 2,808円 一般 3,153円



うみで食生活は変わる! 本当においしいだしを学ぶ

料理家・リコキッチン主宰 山脇 りこ

代官山の予約の取れない料理教室「リコキッチン」にて、だしのとり方、調味料の選び方、和の献立を学びます。(現地集合・解散)

●3/4(土) A11:00~13:30
B17:00~19:30
●各 会員 3,240円 一般 3,780円 教材費 5,000円



はじめての冷えとり健康法

冷えとりアドバイザー

進藤 幸恵

「冷えとり、はじめませんか?」「冷えとり」は、自然治癒力を高める健康法です。冷えの正体を知り、今日から始められる改善法、毒だし法を紹介いたします。

●1/21(土) 13:00~15:00
●会員 3,369円 一般 3,715円



ベートーヴェン没後190年 「悲愴」「月光」「熱情」3大ソナタを聴く

ピアニスト 後藤 泉

ベートーヴェンの3大ピアノソナタ「悲愴」「月光」「熱情」に込められた圧倒的なエネルギーを、生演奏とお話でお楽しみ頂きます。

●2/2(木) 10:30~12:00
●会員 3,369円 一般 3,715円



シェイクスピアとオペラ オペラ鑑賞が100倍楽しくなる!

音楽ジャーナリスト・評論家 林田 直樹

19世紀の作曲家たちはシェイクスピアをどう読み、どう表現したか。シェイクスピアを題材として生まれた秀逸なオペラの魅力に迫ります。※映画館でオペラを楽しむMETライブビューイングチケット付

●2/18(土) 13:00~14:30
●会員 3,488円 一般 3,823円 教材費 3,300円



のぼさんの親友『夏目漱石』

文豪子規の素顔VI

(一財)子規庵保存会理事 斉藤 直子

近代文学を牽引した偉大な二人は、大学の予備門で仲良くなり、亡くなる前、子規が漱石へ送った親しい最後の手紙に果たして漱石は何と答えたでしょう。

●3/30(木) 13:00~15:00
●会員 2,808円 一般 3,153円 教材費 108円



古事記で紐解く、さいたまの神様

日本文化案内人 秦 まゆな

意外に知らない日本の神話と神様を分かりやすく解説。古事記と埼玉の神様のつながりもお話します。3回目は神社探訪。

●1/7、2/18、3/4(土) 10:30~12:00
●会員 9,104円 一般 10,108円 教材費 162円



家族のための 自宅でできる簡単ヘアカット

(一財)国際美容服装協会理事 稲垣 俊彦

ご主人、お子様、外出のできない介護の方、そしてご自身の前髪カットまで、習ったその日から役立つヘアカットの基本習得を目指します。※ヘアカット道具は無料で貸出

●第2・4木曜 10:30~12:30 ●1/25から4回(1~3月)
●会員 11,707円 一般 13,046円 教材費 3,996円



3時間集中! 簡単ルールで一生涯きれいな字

六度法創案者 富澤 敏彦

NHK「まる得マガジン」の講師が直接指導。講師開発の「三つのルール」で、漢字・ひらがな・カタカナ・縦書き文・横書き文が驚くほどきれいに書けます。

●3/4(土) 13:00~16:00
●会員 3,369円 一般 3,715円 教材費 1,330円(テキスト持参の方250円)



横浜山手クリスマスの西洋館めぐりと 老舗レストラン霧笛楼でディナー

トラベルキャスター 津田 令子

異国情緒漂う横浜山手でクリスマスに彩られる西洋館めぐりと、老舗レストラン・霧笛楼でお食事を楽しめます。

●A12/6(火) B12/12(月) 14:00~19:00
●各 会員 17,000円 一般 17,500円 (食事代込)



レトロ建築めぐり 邸宅めぐり

建築家 矢原 奈欧

お馴染みの場所も建築家の講師の解説で見学すると、また違った景色が楽しめます。

1月 旧山崎家別邸(川越)
2月 旧小坂家住宅
静嘉堂文庫美術館
3月 旧法沢栄一郎晩年庵・青洲文庫

●1/14、2/4、3/11(土) 10:30~12:30
●10,692円



七福神巡拝 北海道七福神

写真紀行家 平野 勝

2017年のご多幸と健康を七福神にお願いしましょう。昼食は創業安政三年(1856年)の老舗「旧東海道 吉田家」でいただきます。

●1/12(木) 10:00~14:00
●会員 7,200円 一般 7,599円 (食事代込)



築地市場見学と「甘鯛の無蒸しと旬の江戸前すし」をたのむ

築地インフォメーションセンター 特別ガイド

移転が延期して人気急上昇。新春の場内市場を見学。食事はすし屋のカウンターで「甘鯛の無蒸し」と寒ブリ・金目等の旬の江戸前すしに舌鼓。

●A1/14(土) 8:50~12:30
●B1/21(土) 8:50~12:30
●各 会員 13,500円 一般 14,040円



ジハードとは何か… 中東の宗教と紛争

東京国際大学特命教授、国際交流研究所長 塩尻 和子

中東地域はジハードを掲げる集団によって政治的にも宗教的にも混乱を極めていきます。紛争の要因や背景について学びます。

●第2・4木曜 10:30~12:00 ●1/12から6回(1~3月)
●18,208円 教材費 518円



初めての宮廷舞踊 バロックダンスを踊りましょう

古典舞踊家 市川 智津子

太陽王ルイ14世、マリー・アントワネットらが愛した宮廷舞踊。すぐに踊れるダンスから始めます。舞踏会に招かれた気分が優雅に踊りましょう。

●2/17(金) 13:30~15:00
●会員 3,369円 一般 3,715円 教材費 100円



基礎からの写真教室

日本旅行写真家協会 正会員 伊東 浩

風景撮影のアンクル、室内での小物撮影、人物の魅力的な撮り方など、ちょっとしたコツを覚えてあなたの作品をグッとレベルアップさせませんか?

●第1・3木曜 10:00~12:00 1/16から5回(1~3月)
●会員 15,768円 一般 17,442円 教材費 270円



色鉛筆で描く絵はがき入門 のり巻きを描いてみよう

イラストレーター 稲月 ちほ

色鉛筆でおいしさやかわいさが伝わる絵はがきを描くコツをお教えます。今回は、のり巻きに挑戦します。

●1/25(水) 13:00~15:00
●会員 3,153円 一般 3,488円 教材費 432円



中学英語でここまで読める! 話せる!

作家・翻訳家 阿部川 久広

新しいことを習わなくても、今ある知識で十分英語は通じます。日常会話でもビジネスでもすぐに使える!小説や最新のニュースもここまで読める!

●1/21、1/28(土) 15:30~17:00
●会員 5,853円 一般 6,523円



消しゴムはんこ 季節のスタンプ

(一社)JESCA認定クリエイター 関根 明日香

消しゴムはんこ講師時々作家 (*Haru*)

作って楽しい!使って楽しい!消しゴムはんこ。基本の彫り方から下絵の書き方までお教えます。12月は年賀状を作ります。

●第1木曜 10:00~12:30 ●12/1から4回(12~3月)
●11,232円 教材費別途



和ごころ 伝えます

ふれてみよう長唄三味線入門 短期3回講座

監修長唄宗家派家元七世 杵屋 勘五郎

指導 杵屋 廣吉

初心者を対象にばちの持ち方、打弦法、指使い、カンドころ、姿勢などの基本から始め「松の緑」の前弾きをお稽古します。

●1/20、2/3、2/17(金) 15:00~15:30
●会員 8,780円 一般 9,784円 教材費 540円



体験!かんたんらくちん石田節子流着付け お正月は着物を着よう!

名古屋帯レッスン

石田節子流着付け教室 師範 星野 かおる

眠ったままの着物、今年のお正月は着てみましょう。着物の着方、名古屋帯の締め方を練習します。自分着るためのアドバイス付き!

●12/22(木) 10:30~13:30
●会員 3,564円 一般 3,888円



たしなむ日本酒 旬のお酒を楽しむ

公益社団法人日本醸造協会 認定 きき酒マイスター 高橋 雫

冬は日本酒のおいしい季節です。さまざまなタイプの旬の日本酒をお試しいたください。

●第2水曜 19:00~20:30
1/11から3回(1~3月)
●会員 8,424円 一般 9,460円 教材費 5,832円



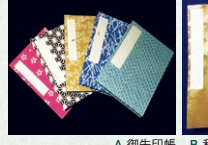
岐阜・有文堂に学ぶ

A手製本の御朱印帳 B和綴じのノート

有文堂 有藤 加奈子

A:手ぬぐい地を表紙にした折り本型の御朱印帳制作。
B:四ツ目綴じの技術を学びます。

●A12/27(火) B3/4(土) 10:00~12:00
●各 会員 3,369円 一般 3,931円 子ども 2,246円 教材費 A1,620円 B1,728円 ※小学生以上



茶人武井宗道のはじめての茶の湯

薄茶をたてる

茶人 武井 宗道

自宅で気軽にお抹茶をたて、お客様をおもてなしたい方に、基本のお茶のたて方、いただき方をお教えます。

●A12/27(火) 13:30~15:00
B3/4(土) 13:30~15:00
●各 会員 3,034円 一般 3,369円 教材費 1,080円



水引でつくる 祝儀袋、のし袋、ぼち袋

政華流水引アート主宰 梶 政華

水引は、古来より日本人の生活の節目を飾り、慶弔の心を表現してきた伝統工芸品の一つです。今回は基礎結びによる祝儀袋、のし袋、ぼち袋を作ります。

●2/14(火) 12:30~14:30
●会員 3,034円 一般 3,369円 教材費 1,836円



白貝の器をつくる

工芸家 原 一菜

白貝の内側にパール粉と金箔を貼り、食器としても香合としても使える器を作ります。節句などの記念の食事に華を添える器を作ってみましょう。

●2/25(土) 13:30~16:00
●会員 2,926円 一般 3,261円 教材費 3,240円



満席、満席に近い講座（空席待ちも承りますので、お問い合わせください。）

ダンス・舞踊					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	開催曜日・時間	回数・期間	受講料				
大人のためのクラシックバレエ入門		(財)スターダンサーズバレエ団 小泉 真由美	毎土曜 14:30～16:00	11回 (1～3月)	29,700 円				
大人のためのやさしいバレエ	入門	小林紀子バレエシアター所属、日本バレエ協会会員	毎水曜 11:30～12:30	11回 (1～3月)	29,700 円				
	初級	竹内 美佐子	毎水曜 10:00～11:30						
大人のためのクラシックバレエ		(財)スターダンサーズバレエ団	毎水曜 19:00～20:30	11回 (1～3月)	29,700 円				
大人のためのクラシックバレエトウシューズ		林 ゆりえ ほか	毎木曜 19:00～21:00		42,055 円				
ハワイアンフラ金曜クラス		カレヒレア フラネットワーク専任講師 米本 のり子	第 2・4 金曜 19:15～20:45	6回 (1～3月)	16,200 円				
ハワイアン・ダンス		ウイラニ舞フラスタジオ専任講師 フアラニ 千鶴	毎月曜 12:15～13:45	10回 (1～3月)	27,000 円				
基礎から学ぶフラ&ソフトなタヒチアダンス		横濱ハワイアンダンスアカデミーフラ主宰 橋 純奈 ほか	第 2・4 火曜 10:30～12:00	6回 (1～3月)	16,200 円				
社交ダンス	入門	(社)日本社交舞踊教師協会 会員 吉田 邦彦	毎土曜 10:00～11:00						
	初級		毎土曜 11:10～12:10	11回 (1～3月)	29,700 円				
	中級		毎土曜 12:50～13:50						
ジャズダンス		ダンサー 増田 環	毎土曜 10:30～12:00	10回 (1～3月)	27,000 円				
タップダンス		ダンサー 菅 望	第 2・4 水曜 15:00～16:30	6回 (1～3月)	16,200 円				
フラメンコ		日本フラメンコ協会理事 鈴木 眞澄 阿部 麻実	毎火曜 19:00～20:15	12回 (1～3月)	32,400 円				
フラメンコ 中級		岡本倫子スペイン舞踊団主宰 岡本 倫子	毎金曜 12:00～13:00	12回 (1～3月)	32,400 円				
大人のためのK-POP ダンス入門		ダンスインストラクター ASAMI	第 1・3 火曜 19:00～20:00	6回 (1～3月)	16,200 円				
ベリーダンス		舞・アカホーランド・ダンス・アカデミー主宰 MAHA 担当 AAYA	毎月曜 19:00～20:30	10回 (1～3月)	27,000 円				
やさしく楽しく伝統文化日本舞踊 花柳流		花柳 治平 助手 花柳 徳静平	毎火曜 10:30～12:30	10回 (1～3月)	29,268 円				
日本舞踊 藤間流 歌舞伎舞踊に学ぶ美しい所作		日本舞踊協会役員 藤間 多寿彰 助手 藤間 彰彦	第 1・3 木曜 15:30～17:00	6回 (1～3月)	17,560 円				

健康

講座名		講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料				
水きくち体操	A	水くち体操インストラクター 山下 光代	毎木曜 11:30～13:00	11回 (1～3月)	28,512 円				
	B	雨宮 利枝	毎木曜 13:30～15:00						
転ばない身体づくり ゆうゆう健康体操		国際フェルデンクライス® 連盟公認セラピスト 独ラフ・プティヒ大学公認 コーディネーション トレーナー 堀 美和子	第 2・4 金曜 13:30～14:45	6回 (1～3月)	16,200 円				
自分でできる足揉み健康法		腎足法認定講師 前沢 栄子	第 4 水曜 10:30～12:30	3回 (1～3月)	8,424 円				
楊名時 八段錦・太極拳	A	島原 和子 菅沼 文子 砂川 千鶴子	毎月曜 10:15～11:45	11回 (1～3月)	28,512 円				
	B	市園 禮子 ほか	毎金曜 10:15～11:45	12回 (1～3月)	31,104 円				
ピラティス		ピラティス・プロ・メトスペース 橋本 美伸	第 1・3 土曜 15:30～16:30	6回 (1～3月)	16,200 円				
水お勤め帰りのピラティス		ピラティス・プロ・メトスペース 芝江 杏子	毎木曜 19:00～20:00	12回 (1～3月)	32,400 円				
初めてのやさしいバレエ・ストレッチ		舞・ジョイ・バレエ・ストーリー 錦織 佳子 舞・ジョイ・バレエ・ストーリー 錦織 舞	第 2・4 水曜 13:30～14:45	6回 (1～3月)	16,200 円				
呼吸ひとつであなたも変わる! 楽しく学ぶホームヨーガ		監修 日本ヨーガ学会 会長 田原 豊道 担当 日本ヨーガ学会 教授 和泉 洋子 古川 邦宏	第 1・3 金曜 13:00～14:30	6回 (1～3月)	15,552 円				
デューク更家式 ウォーキング・エクササイズ		監修 ウォーキングドクター デューク更家 独・運動・オーケストラ・リスト 久保 貴鈴	第 1・3 火曜 14:30～16:00	6回 (1～3月)	16,848 円				
スポーツ吹矢を楽しむ		日本スポーツ吹矢協会 公認指導員 松尾 有祐	第 1・3 火曜 10:00～11:30	6回 (1～3月)	16,200 円 教材費 1,296 円				

音楽

講座名		講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
半年でマスター！ 誰でもよめる楽譜の読み方入門		ピアニスト 河野 由貴	第 2・4 火曜 12:30～13:30	6 回 (1～3月)	16,848 円
シニアのための発声・呼吸法		日本声楽発声学会員 声楽家 川原井 泰江	第 1・3 火曜 12:30～14:00	6 回 (1～3月)	18,208 円 教材費 324 円
きれいな声で歌おう ヴォイストレーニング講座		ソプラノ 声楽家 伊佐地 育子	第 1・3 木曜 15:30～16:45	6 回 (1～3月)	16,200 円
ベルカント唱法で歌ってみよう 名曲を歌うヴォイストレーニング講座		バリトン ヴォイストレーナー 林 義直	第 1・3 水曜 17:15～18:45	5 回 (1～3月)	13,500 円
おしゃべり/ハスの楽しい ヴォイストレーニング講座		バス歌手 二期会会員 峰 茂樹	第 1・3 水曜 19:00～20:30	5 回 (1～3月)	13,500 円 教材費 1,000 円
日本歌曲から オペラアリアまで	A	ソプラノ 二期会会員 武蔵野音楽大学教授 山口 道子	第 1・3 火曜 10:00～11:15		10,800 円
	B		第 1・3 火曜 11:30～12:45	4 回 (1～3月)	
	C (少人数クラス)		第 1・3 火曜 13:30～14:45		17,971 円
シャンソンを 歌いましょう		日本シャンソン協会 正会員 シャンソン歌手 青木 裕史	第 2・4 水曜 12:30～14:00 第 2・4 水曜 14:00～15:30	6 回 (1～3月)	16,848 円 教材費 308 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 1 金曜 14:00～16:00	3 回 (1～3月)	8,424 円
世界の名曲を歌う		ソプラノ 洗足学園 音楽大学講師 土屋 雅子	第 1・3 金曜 10:30～12:30	5 回 (1～3月)	13,500 円 教材費 540 円
初心者も経験者も発声から一から始める 【スーパー合唱教室】 らら♪女声コーラス		声楽家 岡本 國寛	第 1・3 水曜 10:00～12:00	6 回 (1～3月)	16,200 円
誰でも高音が楽に出るようになる 【スーパー合唱教室】 『第九』マスタークラス			第 1・3 木曜 19:00～21:00		
ピアノで歌おう アメリカンポピュラーソング		ピアニスト 藤野 聡	第 1・3 土曜 13:30～15:00	6 回 (1～3月)	16,848 円 教材費 194 円
ジャズ・ボサノバヴォーカル スタンダードナンバーを歌う		ジャズ・ボサノバ ヴォーカリスト EMIKO VOICE	第 2・4 火曜 15:40～17:10	6 回 (1～3月)	16,200 円
ゴスペルコーラス		ヴォイストレーナー ミュージシャン 木村 HIRO	第 1・3 金曜 13:30～15:00	5 回 (1～3月)	14,040 円 教材費 270 円
カラオケマスターコース		オフィス VMC 佐々木 裕正	第 2・4 水曜 10:30～12:00	6 回 (1～3月)	16,848 円

民謡を楽しむ		民謡歌手（日本コロムビア専属） 京極 加津恵	第 1・3 月曜 10:15～12:00	5 回 （1～3 月）	13,500 円
懐かしく童謡・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	5 回 （1～3 月）	13,500 円
満大人のための ピアノレッスン	A B	ピアニスト 魚住 幸正	第 2・4 木曜 12:30～17:00 第 1・3 火曜 17:00～21:00	6 回 （1～3 月）	20,217 円
バイオリンで 北欧・アイルランドの 伝統音楽を演奏しよう！	初心者 クラス 経験者 クラス	フィドル奏者 大森 ヒデノリ	第 4 土曜 12:30～14:00 第 4 土曜 14:00～15:00	3 回 （1～3 月）	12,830 円 教材費 1,620 円 11,793 円 教材費 1,620 円
満リコーダーを楽しく		NKテレビ「魔法リコーダー」講師 金子 健治	第 1・3 土曜 10:30～12:00	5 回 （1～3 月）	13,500 円
リコーダー・アンサンブルで楽しむ バロック音楽		和光大学非常勤講師 中川 つよし	第 2・4 火曜 15:00～16:30	5 回 （1～3 月）	14,040 円 教材費 648 円
ハーモニカ まったく初めての少人数クラス			第 2・4 月曜 16:15～16:45		
ハーモニカ	入門・初級	日本ハーモニカ芸術協会 公認指導員 池田 ひろみ	第 2・4 月曜 15:10～16:10	6 回 （1～3 月）	14,191 円
	中級		第 2・4 月曜 13:30～15:00		16,200 円
クロマチックハーモニカ		全日本ハーモニカ連盟 常任理事 真田 正二	第 1・3 木曜 15:30～17:00	6 回 （1～3 月）	16,200 円
	超入門 コース		第 2・4 金曜 12:30～13:30		16,848 円
たのしいオカリナ	初級	オカリナ講師 本城 登志子	第 2・4 金曜 15:20～16:50	6 回 （1～3 月）	16,200 円
	中級		第 2・4 金曜 13:40～15:10		
やさしいウクレレ 関口クラス	満入門 初・中級	白石信と ナポレオ・ワイアーンズ 関口 光明	第 2・4 火曜 13:00～14:00 第 2・4 火曜 14:10～15:40	6 回 （1～3 月）	16,848 円 18,208 円
ケーナで名曲を吹こう 入門特別クラス		元ロス・インディオス ケーナ奏者 ごとう りゅうじ	第 1・3 月曜 12:30～13:00	5 回 （1～3 月）	13,500 円
ケーナで名曲を吹こう			第 1・3 月曜 13:00～14:30		
	入門		第 1・3 水曜 13:00～14:00		
二胡	初級	二胡演奏家 陸 志強	第 1・3 水曜 14:10～15:10	6 回 （1～3 月）	16,200 円
	中級		第 1・3 水曜 15:20～16:20		
謡曲 観世流		観世流二十六世家元東弟 観世流シテ方 山階 彌右衛門 観世 芳伸 観世流シテ方 藤波 重彦	第 1・2・3 水曜 10:00～11:00	9 回 （1～3 月）	25,272 円
仕舞 観世流			第 1・2・3 水曜 11:00～12:00		
初めての津軽三味線（入門）	（入門）	津軽三味線演奏家 北村 正貴 北村 まお	第 2・4 土曜 13:00～14:00	4 回 （1～3 月）	10,800 円
津軽三味線を弾く	（初級）		第 2・4 土曜 11:00～12:00		
長唄 （片稽古）（両稽古）		監修 長明宗家派家元七世 村屋 勘五郎 指導 村屋 廣吉	第 1・3 金曜 15:30～17:00	6 回 （1～3 月）	片稽古 17,560 円 両稽古 31,039 円 教材費 1,080 円
地唄三味線 （個人レッスン）		生田流 三枝・茅曲 寛城社大師範	第 1・3 水曜 15:00～19:00	5 回 （1～3 月）	14,634 円 教材費 1,350 円
たのしいおこと 茅曲・生田流（個人レッスン）			第 1・3 水曜 15:00～19:00		
福原流 篠笛		福原流 福原 徹秋 福原 百貴 福原 邑佳	毎月曜 18:00～20:00	10 回 （1～3 月）	28,080 円
	入門	国際尺八研修館教授 古屋 輝夫	第 1・3 木曜 12:40～13:40	6 回 （1～3 月）	16,848 円
すばらしい尺八	中・上級	国際尺八研修館教授 柿塚 香 眞玉 和司	第 1・3 木曜 13:40～14:40		

絵画

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
はじめてのデッサン	一水会会員 新井 隆	第 2・4 月曜 10:00～12:00	6 回 (1～3月)	19,569 円
基礎デッサンと水彩スケッチ	独立美術協会会員 伊東 茂広	第 1・3 木曜 10:30～12:30	6 回 (1～3月)	19,569 円
はじめての風景スケッチ		第 1・3 水曜 10:30～12:30		
満 初めての水彩画 静物から戸外の風景スケッチまで	水彩風景画家 絵本画家 藤本 四郎	第 2・4 土曜 13:30～15:30	6 回 (1～3月)	19,569 円
スケッチと淡彩	日本美術家連盟会員 岩浅 幸治	第 1・3 土曜 10:00～12:00	6 回 (1～3月)	19,569 円
はじめての油絵	一水会会員 新井 隆	第 1・3 月曜 10:00～12:00	5 回 (1～3月)	17,442 円
油絵 佐久間クラス	二紀会委員 佐久間 公憲	第 2・4 金曜 13:30～15:30	6 回 (1～3月)	19,569 円
油絵 上田クラス	アトリエ21主宰 上田 耕造	第 2・4 土曜 10:30～12:30	5 回 (1～3月)	16,308 円
満 油絵 人物を描く	一水会常任委員 山本 耕造	毎月曜 13:30～15:30	11 回 (1～3月)	42,055 円
自由な画材で描く 基本のデッサンから表現技法まで	国画会会員 日本美術家連盟会員 菊地 達也	第 1・3 金曜 13:30～15:30	5 回 (1～3月)	16,308 円
バステル画	日本バステル画会会長 日本美術家連盟会員 岩浅 幸治	第 2・4 金曜 10:00～12:00	6 回 (1～3月)	19,569 円
	A (火曜クラス)	第 1・3 火曜 10:00～12:00		
ポタニカルアート やさしい植物画	満 B (水曜クラス)	植物画家 長谷川 憲子	第 1・3 水曜 13:00～15:00	6 回 (1～3月)
	自由科	第 1・3 火曜 13:00～15:00		20,217 円
満 日本画 デッサンと本画制作	日本美術院院友 永井 健志	第 2・4 火曜 10:00～12:30	5 回 (1～3月)	16,848 円
植物淡彩デッサンと日本画制作	日本美術院待待 染谷 聡之	第 2・4 木曜 13:30～15:30	6 回 (1～3月)	18,921 円
水墨・墨彩画	日本自由画壇理事長 橋本 不双人 日本自由画壇常任理事 和田 伊織	第 1・3 水曜 13:30～15:30	6 回 (1～3月)	18,921 円
楽しいスケッチ絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 森川 浩行	第 1・3 月曜 13:00～15:00	5 回 (1～3月)	15,174 円
木版画	日本版画協会準会員 鷺野 佐知子	第 2・4 土曜 10:30～12:30	5 回 (1～3月)	14,634 円 初回教材費 1,574 円

ほとんどの講座は見学（時間制限あり）・有料体験ができます。詳細は、お問い合わせください。[一部講座（新講座の初回、満席のクラス等）を除く]

木の美とスパイスでつくるクラフト 『トロッケンクランツ』	ATELIER MAISON DECO主宰 三谷 昌美	第3金曜 13:00～15:30	3回 (1～3月)	9,784円
天然石・パールの オリジナルアクセサリー	アーティファクト 貝森美 美智子	第4水曜 10:00～12:00	3回 (1～3月)	8,100円
純銀粘土でつくる オリジナルジュエリー	A ステューディオ コリエ主宰 北山 博司 B	第3土曜 10:00～12:30 第2水曜 13:30～16:00	3回 (1～3月)	8,100円
グラスリッツェン	グラスグラヴァー N.G.R. 理事 大場 敦子	第1・3金曜 10:00～12:00	5回 (1～3月)	13,500円
陶芸教室	A 東陶会理事 日本工芸会所属 下里 光正 B	第1・3火曜 10:00～12:00 第2・4金曜 13:30～15:30	6回 (1～3月)	17,560円
トールペインティング	トールTale Mart 主宰 太田垣 美恵子	第2・4木曜 10:00～12:00	6回 (1～3月)	16,200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	6回 (1～3月)	23,587円
川口紀子の 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	3回 (1～3月)	8,100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	3回 (1～3月)	8,780円
多田文昌の 石のハンコ・石の版画 小さな仏像を彫る	美術家 多田 文昌	第3水曜 10:00～12:00	3回 (1～3月)	8,100円 教材費 324円
竹工芸	竹芸家 八木澤 正	第3火曜 18:30～20:30	3回 (1～3月)	8,100円
木彫	監修 中村 美津 担当 西山 美智子	第2・4火曜 13:00～15:30	6回 (1～3月)	16,200円
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	6回 (1～3月)	16,200円
仏像彫刻	A 彫刻家 菊地 文子 B	第1・3木曜 13:30～15:30 第1・3木曜 16:00～18:00	6回 (1～3月)	18,921円
フルーツ&ソーパークーピング	スタジオサイアム 専任講師 柳瀬 妙子	第1火曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,100円
バードカービング	梅川 篤子	第2・4金曜 10:00～12:00	6回 (1～3月)	18,208円 教材費 540円
月1回の掛け軸・表装教室	監修 江戸表具伝統工芸士 表具会主宰 清水 達也 担当	第4水曜 13:00～15:30	3回 (1～3月)	10,108円
表装 掛け軸と屏風	吉田 知子 ほか	第2・4火曜 10:00～12:00	6回 (1～3月)	16,200円
壊れた器が蘇る金継ぎ	監修 漆芸伝承の会 主宰 栗原 蘇秀 担当 漆芸伝承の会 認定講師 高松 節子	第1火曜 14:00～17:00	3回 (1～3月)	12,150円 教材費 8,880円

教養

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
世界遺産を楽しく旅する	元日本ユネスコ協会 連任事務局長 世界遺産アカデミー 上席研究員 吉岡 淳	第2・4火曜 15:00～16:30	6回 (1～3月)	16,848円 教材費 259円
ルネサンス美術の巨匠たち	明治学院大学講師 塚本 博	第2・4火曜 15:30～17:00	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 54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 アドバイザー 三沢 恵子	第2水曜 10:30～12:00	3回 (1～3月)	9,104円
西洋音楽史探究 「ハッハの世界」	和光大学非常勤講師 中川 つよし	第2・4火曜 13:15～14:45	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 648円
ピアノ名曲サロン お話と演奏 19世紀パリで活躍した音楽家達	作曲家 中山 博之	第2・4月曜 10:30～12:00	6回 (1～3月)	16,848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	4回 (1～3月)	11,232円 教材費 432円
「空間」の拡大で考える世界史	前北海道教育大学教授 NHK「新発見」(テレビ) 監修 宮崎 正勝	第3木曜 13:30～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
新・おもしろシルクロード 「遠かなる天竺―三蔵法師の見た「西域」	元NHK「シルクロード」取材班 前・福山大学客員教授 中村 清次	第2月曜 13:00～14:30	3回 (1～3月)	8,100円 教材費 194円
古代史の深層 律令国家の変容―8世紀後半	明治大学・立教大学講師 内村 春人	第3月曜 10:00～11:30	3回 (1～3月)	9,460円 教材費 486円
奈良古代ローマン 文化遺産をひもとく 1300年の旅 平城京と正倉院を巡る	奈良観光大使・ 元NHK報道プロデューサー 奥田 一重	第4水曜 13:00～14:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 162円
日本の歴史を読み直す 関東大震災	日本体育大学(歴史学) 准教授 舘鼻 誠	第1・3月曜 13:00～15:00	2回 (1～2月)	5,616円 教材費 324円
読みきり「三国志」	鹿児島大学講師 平井 徹	第1土曜 14:00～16:00	3回 (1～3月)	8,424円
朝鮮古代史 国家の形成	東京成徳大学教授 大井 剛	第1金曜 14:00～15:30	2回 (1～2月)	5,616円
『古事記』を読む その神話世界	国学院大学兼任講師 多田 元	第3火曜 15:00～16:30	3回 (1～3月)	8,424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	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 162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	6回 (1～3月)	16,848円 教材費 194円
原文から探る 枕草子の魅力と謎	中文学会 日本文学協会 「枕草子」研究会所属 長谷川 美智子	第2土曜 13:30～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
『紫式部日記』 王朝人の文化に触れる	愛知文教大学講師 国学院大学講師 畠山 大二郎	第3金曜 9:50～11:10	2回 (1～2月)	5,616円
『太平記』の世界を楽しむ	立教大学兼任講師 目黒 将史	第1・3火曜 10:00～11:30	6回 (1～3月)	16,848円
現代語訳で読む『法華経』	仏教思想研究家 植木 雅後	第1土曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,780円
仏像の見方と楽しみ方	仏教研究家 瓜生 中	第2・4土曜 10:30～12:00	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 270円
日本の仏教の歴史を知る		第4土曜 13:00～14:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 324円
山本陽史の江戸文化探訪 天明文化を楽しむ	山形大学教授 山本 陽史	第4土曜 13:00～14:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 324円

江戸時代史 江戸時代を学びなす	国学院大学兼任講師 種村 威史	第4土曜 10:00～11:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 324円
江戸時代の古文書をよむ		第4土曜 13:00～14:30		
名著再読 没後20年 司馬遼太郎の残したものの	元NHK教養部プロデューサー 歴史ジャーナリスト 北山 章之助	第3金曜 14:00～15:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 226円
文芸				
講座名	講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
はじめてみよう 俳句入門	超結社言問句会代表 「結」同人 藤波 康雄	第4土曜 13:30～15:30	3回 (1～3月)	8,424円
楽しい俳句入門	「結」同人 俳人協会幹事 高良 満智子	第1火曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
十七音の世界を楽しむ	「狩」同人 俳人協会幹事 佐藤 博美	第4金曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
俳句を楽しむ	俳人協会会員 俳誌「寒樹」名誉顧問 小山 徳夫	第3月曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
俳句 大崎クラス	「俳句朝日」前編集長 「やぶれ草」主宰 大崎 紀夫	第1金曜 10:15～12:15	3回 (1～3月)	8,424円
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	3回 (1～3月)	8,424円
はじめての短歌	「未来」連歌者 さいとう なおこ	第1・3木曜 13:00～15:00	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 108円
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 「塔」編集委員 北陸中日新聞連歌者 三井 修	第1金曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
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	5回 (1～3月)	14,040円 教材費 540円

くらし・ビジネス・朗読

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
個性を生かす “あなたの朗読”	A 元NHKエグゼクティブ アナウンサー 磯山 武人 B	第2・4月曜 10:30～12:30 第2・4月曜 13:00～15:00	6回 (1～3月)	16,848円 教材費 540円
迎 康子の楽しい朗読	元NHKアナウンサー 迎 康子	第1・3水曜 10:00～12:00	5回 (1～3月)	14,040円
長谷川勝彦の 朗読セミナー	元NHKアナウンサー 長谷川 勝彦	第3土曜 13:00～15:00	3回 (1～3月)	8,424円
古典朗読「平家物語」を読む	斉藤 由織	第2水曜 15:00～17:00	3回 (1～3月)	8,424円
話すための ヴォイストレーニング	声楽家 ヴォイストレーナー 林 義直	第1・3水曜 15:15～16:45	5回 (1～3月)	14,040円
知っておこう! 傾聴 聞き上手になるには	(財)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 14:00～15:30	3回 (1～3月)	8,780円
職場で使える コーチングスキル		第3木曜 19:00～20:30		8,424円
漢方でヘルシー生活	千葉大学名誉教授 池上 文雄	第2水曜 10:00～12:00	3回 (1～3月)	8,424円
薬膳のススメ 季節の薬膳	薬日本堂講師 漢方上級ス 養生薬膳アドバイザー 中村 薫	第1金曜 10:15～12:00	3回 (2～3月)	8,780円
家庭で打てる二八そば	さいたま薬打り倶楽部 名誉会長 阿部 成水 ほか	第1・3木曜 10:00～12:00	6回 (1～3月)	16,848円 教材費 9,720円
Enjoy Wine & Cheese ワインとチーズの美味しい関係	USAワインアドバイザー 佐藤 優子	第4水曜 19:00～20:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 8,100円
メディカルハーブ検定 対策講座	JAMHA 認定 ハーバルセラピスト 中村 薫	第1金曜 13:00～15:00	7回 (2～8月)	20,487円
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	3回 (1～3月)	8,424円
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	6回 (1～3月)	16,848円
楽しむ茶道 表千家	表千家茶道教授 関根 宗隆	第2・4金曜 14:00～16:00 第2・4金曜 18:30～20:30	6回 (1～3月)	18,208円 水屋料 3,240円
香道 安藤家御家流 香りを聞く	監修 安藤家御家流 香道十一世 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	3回 (1～3月)	8,424円 香木料 6,480円

花

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
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	6回 (1～3月)	初級 14,839円 上級 16,848円
いけばな 池坊 立花	池坊華道会 教学委員 倉田 克史 華道家元池坊教授 中川 田薫子	第1木曜 13:30～16:00	3回 (1～3月)	13,478円
いけばな 池坊 初級・上級	A 池坊華道会 教学委員 倉田 克史 華道家元池坊教授 中川 田薫子 B C	第3木曜 13:30～15:30 第1・3木曜 13:30～15:30 第1・3木曜 18:30～20:30	3回 (1～3月) 6回 (1～3月)	初級 7,419円 上級 8,424円 初級 14,839円 上級 16,848円
いけばな 小原流 初級・上級	(監修) 小原流研美会 副会長 工藤 亜美 小原流一級家元教授 羽鳥 弘雲	第2・4火曜 18:30～20:30	6回 (1～3月)	初級 14,839円 上級 16,848円
吉野御流 楽しい野の花・いけば花講座	吉野御流家元 丸田 静佳	第1・3月曜 15:30～17:00	5回 (1～3月)	12,366円

四季の茶花	茶道茶花研究家 岩田 宗炫	第3火曜 10:00～12:00	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 3,888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	3回 (1～3月)	8,100円 教材費 3,780円
季節を楽しむ 暮らしの花レッスン	ペダントレイク主宰 フランススタイルスト 井出 綾	第4火曜 10:30～12:30	3回 (1～3月)	8,424円
パ・ド・ドゥのバリスタイル アレンジメント Parisの香り	監修 Pas de deux 代表 田島 由紀子 担当 Sweet Brier 主宰 大内 恵紀	第2土曜 13:30～15:30	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 7,560円
はじめての盆栽・手直し盆栽	日本盆栽協同組合組合員 河原塚 保	第1・3土曜 13:30～15:30	3回 (1～3月)	8,424円
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	3回 (1～3月)	8,424円 教材費 3,780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
タニアさんと楽しむ お料理とランチタイム	料理研究家 門倉 多仁亜	第3火曜 11:00～14:00	1回 (2月)	会員 14,040円 一般 15,120円
武蔵野線途中下車の小さな旅	写真紀行家 平野 勝	第2火曜 10:00～13:00	3回 (1～3月)	8,424円
散歩力の付く江戸・東京ガイド TOKYO 街々・歴史小散歩	紀行エッセイスト 古道ウォーカー 金沢 正晴	第3金曜 10:30～14:30	3回 (1～3月)	9,072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	3回 (1～3月)	8,100円
東京近郊オアシス探訪	美術史家、小山市立 東原美術館館長 飯田 昌平	第2金曜 10:30～12:30	3回 (1～3月)	8,100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	2回 (1～3月)	6,696円
江戸・東京を歩く	I 木曜 II 土曜 歴史研究家 伊藤 誠男	第1木曜 13:00～16:00 第1土曜 10:00～14:00	2回 (1～3月)	6,480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	3回 (1～3月)	9,720円
したたかな植物たち あの手の手のマル秘大作戦	多田大非常勤講師 多田 多恵子	第3金曜 13:00～16:00	3回 (1～3月)	8,748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 岡谷 由紀子	第2水曜 9:30～14:30	3回 (1～3月)	9,720円 教材費 648円
東京近郊ゆるる登山	ライター 西野 淑子	第2土曜 10:00～15:00	2回 (1～3月)	6,480円

英語・その他の外国語

講座名		講師名	開催曜日・時間	回数・期間	受講料
ゆっくり英会話	I	浜井 さゆり	第2・4木曜 11:30～12:50	6回 (1～3月)	16,848円
	II		毎土曜 11:30～12:50	11回 (1～3月)	30,888円
	III		毎火曜 10:00～11:20		
Let's speak ! さあ、話しましょう			毎土曜 10:00～11:20		
英会話	初中級	前島 武男	毎水曜 10:00～11:20	12回 (1～3月)	33,696円
楽しく学ぶフランス語	入門	カサラ・ジル	毎月曜 19:00～20:20	10回 (1～3月)	29,268円
	初級		毎月曜 16:10～17:30		
	初中級		毎月曜 14:30～15:50		
やさしく学ぶフランス語	初級	国際学院短期大学講師 ジャンタル・江草	毎木曜 10:00～11:20	12回 (1～3月)	35,121円
会話で楽しむドイツ語	中級	ブリギッテ・ミヤ	毎水曜 14:30～15:50	12回 (1～3月)	33,696円
ドイツ語会話	初中級		毎水曜 11:30～12:50		
	中級		毎水曜 13:00～14:20		
やさしいイタリア語	初級	ジュリアーノ ベツリニー	毎月曜 11:30～12:50	11回 (1～3月)	30,888円
話して学ぼうイタリア語	初中級		毎月曜 13:00～14:20		
話すための中国語	1. 初級	林 波	毎火曜 13:00～14:20	11回 (1～3月)	30,888円
	2. 初中級		毎火曜 14:40～16:00		
楽しもう中国語 少人数ゼミプライベート	初中級		毎火曜 11:30～12:50		37,065円
ゆっくりおさらいハングル	初級	明海大学大学院 応用言語学研究科博士課程 金 賢珠	毎金曜 18:30～19:50	12回 (1～3月)	33,696円
ハングル	中上級 A	朴 三植	毎金曜 9:30～10:50	10回 (1～3月)	28,080円
			毎金曜		
	中上級 B		10:50～12:10		

お申込手順

窓口・電話で予約

ご希望の講座と、お名前、
電話番号をお知らせください。
ホームページから
お申し込みもできます。

受講手続き

予約後、10日以内に受付窓口で
受講手続き(入金)をお願いします。
郵便・コンビニ振替用紙を
お送りすることもできます。

入会金4,320円
シルバーカード2,160円
学 生1,620円
70歳以上・中学生以下**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。

手続き完了

受講票や講座のしおりに
記載の日程や持ち物を
ご確認の上、講座日に
教室へお越しください。

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。

●NHK文化センターは原則会員制です。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、短期講座など一部の講座は入会せずに受講できます。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ください。●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(216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。●料金のお支払いは、現金、クレジットカード、振込(郵便局・コンビニエンスストア)、ホームページでのクレジットカード支払(一部講座除く)がご利用いただけます。振込には別途手数料がかかります。●講師の病气、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。●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す。

●個人情報について / 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、講座に関する連絡などNHK文化センターからのお知らせに使用させていただくほか、お客様へ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。



NHK文化センター

さいたまアリーナ教室

www.nhk-cul.co.jp

NHKカルチャー 検索

TEL.048-600-0091

【受付時間】月曜日～金曜日＝10:00～19:00

土曜日＝10:00～16:00

【休業日】日曜・祝日・振替休日

※1月9日(月・祝)は営業

※12月29日(木)～1月6日(金)

なりたい自分になる!
トータルメイクレッスン

監修 担当 REIKO KAZUKI講師

かづきれい 数田 多美子

個々に合ったメイクをお教えるワークショップ。メイクの仕方一つで、印象も、しぐさも、気持ちも変わります。理想の自分に! ※REIKO KAZUKI オリジナルグッズプレゼント!

●3/4(土) 10:30~15:00
●会員 6,000円 一般 6,350円 教材費 1,000円マヨササイズ
宝塚式美姿勢ダイエット

エクササイズトレーナー

元宝塚歌劇団星組男役

天霧 真世

雑誌やテレビなどメディアでも大注目のマヨササイズ! 宝塚出身の講師がダイエットにも最適なエクササイズをご紹介します。

●3/11(土) 10:30~12:00
●会員 3,153円 一般 3,715円1日集中!『顔ヨガ』で
アンチエイジング

顔ヨガ・間々田佳子

メソッドアドバイザー

堺 典子

TVで話題の顔ヨガメソッドに「脳活顔ヨガ」も取り入れ、顔・脳・心も若返る、究極のアンチエイジングプログラム。小顔・若顔・幸せ顔!

●3/18(土) 13:00~15:00
●会員 3,715円 一般 4,050円村松真貴子の就職面接セミナー
よい印象を与えるポイント

フリーアナウンサー (元NHKキャスター)

村松 真貴子

面接となると緊張して普通に話せない、自己アピールができない、そんな経験ありませんか。お辞儀の仕方からアイコンタクト、話し方まで、「ことば」のプロが総合的に指導します。

●3/29(水) 13:00~17:00
●会員 10,000円 一般 11,000円古典落語に挑戦!
まずは『寿限無』からやってみよう

噺家

三遊亭 円窓

もっぱら聞くのが好きな人も、この機会に自分でやってみませんか? 円窓師匠の噺も聞ける、充実の時間です。

●3/30(木) 13:30~15:30
●会員 3,369円 一般 3,715円 子ども 2,246円

開講したばかりのフレッシュ講座!

戦国から江戸、そして明治へ
武士たちの願い、悲劇、冒険をよみつ

土木学会土木広報センター

社会イノベーショングループ長

緒方 英樹

歴史上の人物たちのダイナミックな行動力による都市開発がどのように行われたか、その土木力に迫ります。

●1/25,2/1,3/1(水) 10:00~11:30
●9,104円 教材費 324円

漢詩をたのしむ 杜甫をよむ

国士館大学教授・全日本漢詩連盟理事

鷺野 正明

「人生七十古来稀なり」「国破れて山河在り」...。本講座では杜甫の詩を毎回何首か取り上げ、杜甫の「おもしろい」に迫ります。

●1/12,2/9(木) 10:30~12:30
●5,853円

インドムービーダンス

Bollywoodダンス講師

MIKAN(みかん)

悲しい時でもつらい時でも笑顔で踊って吹き飛ばしちゃう、そんなインド映画のミュージカルダンスと一緒に踊ってみませんか?

●第1・3水曜 19:00~20:45

●1/18から6回(1~3月) ●16,848円

痛み解消!
エゴスキュー

一般財団法人

エゴスキュージャパン協会認定

Eサイズトレーナー

齊藤 真由美

エゴスキューとは、ひざ、腰、肩、首の痛みから頸関節症、外反母趾まで痛みやゆがみの解消に効果のある運動法です。是非お試しください!

●第2・4金曜 10:30~12:00

●1/13から6回(1~3月) ●16,848円



おとなかわいいカルトナージュ

cocoohouse認定講師

Atelier Jasmine主宰

武田 絵里

厚紙を組み立てて布を貼り実用的な小物を作るフランスの伝統工芸。おとなかわいいコンセプトに、お気に入りの布を使って自分好みの雑貨でお部屋を飾りませんか。

●1/19,2/16,3/16(木) 10:30~12:30

●9,104円 教材費別途



季節の水彩イラスト

おしゃれに可愛く

イラストレーター

今井 未知

絵の具の使い方の基本から、配色のコツまで、ていねいに教えます。お手紙や献立など、毎日を遊び心と工夫でさらに楽しく彩る、透明水彩で描くイラストです。

●1/26,2/23,3/23(木) 10:00~12:00

●9,104円 教材費 1,425円



マイム体験!

言葉を使わない いけだいくこ

お芝居に挑戦!

言葉や道具をつかわずに、いろいろなものが見えてくる不思議なマイムの世界。楽しくカラダを動かして、物語を演じてみましょう。

●12/27(火) 18:30~20:00

●会員 2,700円 一般 3,034円 小中学生 2,030円

定期講座 第2・4火曜 18:30~20:00 1~3月(6回)

●会員 16,200円 一般 18,208円 小中学生 12,182円



手相で未来予測!

東明学院専任講師

鈴木 英子

手のひらの線は、自分らしく生きるためのいわば「宝探しの地図」です。自分の長所を活かす方法を手相から読み解いてみませんか?

●12/10(土)

「生命線」を学んで元気で長生き 13:00~14:30

「結婚線」を学んで幸せになろう 15:00~16:30

●各会員 3,369円 一般 3,715円



歌舞伎の世界へようこそ

演劇評論家

上村 以和於

舞台の見どころ、約束事などがわかれば、よりよく楽しめるはず。名作を鑑賞しながら歌舞伎の道案内をします。

●1/23,2/27,3/27(月) 15:30~17:00

●8,100円



旧神聖ローマ帝国の

世界遺産建築をめぐる旅

皇帝と七選帝侯の建築

工学院大学建築学部准教授

中島 智章

バイエルン王ルートヴィヒ2世の城館群など、南ドイツを中心に歴史的建造物を紹介。

●1/12,2/9,3/2(木) 13:30~15:00

●8,424円 教材費 162円



大塚あや子の白糸刺繍

監修 刺繍作家

大塚 あや子

担当

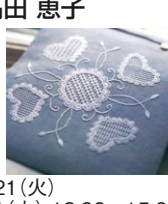
高田 恵子

白い布と白い糸が描き出す繊細なかがり模様。ヨーロッパの伝統の白糸刺繍の技法を基礎から学びます。

●A1/17,2/21,3/21(火)

●B1/14,2/4,3/11(土) 13:00~15:00

●各 8,780円 教材費別途



ウイスキー&ショコラの

マリアージュ

丸山 直子

ウイスキー・アンバサダー・サントリー・スピリッツ(株)認定。ショコラとの組み合わせで、ウイスキーの繊細な香りや味わい、新しいおいしさ再発見。大人の楽しみ方を体験。協力:サントリー酒類(株)

●2/13(月) 19:00~20:30

●会員 3,369円 一般 3,715円



子ども特集

親子で茶道体験 お茶のいただき方

表千家茶道教授

関根 宗隆

伝統文化の茶道を親子で体験してみよう。お茶会に招かれた時の作法(お茶とお菓子のいただき方)を覚えます。

●12/26(月) 10:30~12:00

●会員親子 4,276円 一般親子 4,611円 水屋料 1,080円

●子どものみ 2,030円 水屋料 540円(小4以上)



子どもの髪を上手に結ぼう!

(一財)国際美容服装協会理事

稲垣 俊彦

ご家庭でできる簡単・おしゃれな女の子のためのヘアアレンジ。ピン留めの基本から編みこみまで、数種類のアレンジを伝授します。

●2/7(火) 16:30~18:00

●会員親子 3,369円

●一般親子 3,715円 子どものみ 2,592円(小4以上)



ニャンちゅうワールド放送局

おねんどお姉さんと

ねんどでミニチュアクッキング

NHK・Eテレ「ニャンちゅうワールド放送局」

岡田 ひとみ

NHK・Eテレ「ニャンちゅうワールド放送局」でおなじみ、おねんどお姉さんと一緒に粘土でミニチュアフード作りを体験!親子でご参加ください。

3歳以上対象

●3/30(木) A11:30~12:30 B14:30~15:30

●各 会員親子 2,808円 一般親子 3,369円 教材費 600円



てづくり大好き!

ハーブと楽しむ手作り石けん

ハーブと楽しむ手作り石けん

カリデュラとはちみつ石けん

手作り石けん研究家

ゆりくま

●12/24(土) 13:30~16:00
●会員 2,808円
●一般 3,153円 教材費 2,160円



グルーデコで2way

アクセサリをつくる

日本グルーデコ協会認定講師

petit luxe(プチリュクス)主宰

細川 文絵

●12/14(水) 10:30~12:30
●会員 3,153円
●一般 3,488円
教材費 2,700円

定期講座 第4水曜 10:30~12:30 開講中



服部さち子の押し花入門

ピオラのティーマットと

パンジーのコースター

アトリエ・ヌプリ主宰

服部 さち子

●3/2(木) 13:00~16:00
●会員 3,369円
●一般 3,715円 教材費 2,376円



あなただけの一足を

布ぞうりらくちん編み

基礎編

コットンビーズ代表

塚本 美保子 ほか

スリッパに代わる室内履き。足の指・裏を刺激して足元から健康に!カラフルで履き心地のいい「MYぞうり」の出来上がり!

●3/13(月) 13:00~15:00

●会員 2,926円 一般 3,261円

教材費 1,944円



吉川智子のビーズアートジュエリー

ロブリーロボ★ウォッチ

日本ビーズアーティスト協会会長

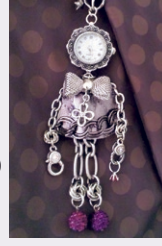
吉川 智子

ちょっぴり寂しげなロボットをイメージしたチャームウォッチを作ります。メタリックなレザーと多様なメタルパーツを使用して仕上げます。

●3/17(金) 13:00~15:00

●会員 3,153円

●一般 3,488円 教材費 8,100円



可愛いデコもち教室

ペンギンと小さなお花をつくる

一般財団法人生涯学習開発

財団認定デコもち講師

松本 綾子

青森県下北半島の郷土菓子「べこもち」をもとに考えられた、切り口に可愛い絵柄が出る「デコもち」。楽しく作ります!

●A1/31(火) 10:30~12:40

●B2/4(土) 13:00~15:10

●各 会員 2,926円 一般 3,261円 教材費 1,296円



ポリ袋レシビ

災害時も家にあるものを使って、

おいしく食べる!

料理研究家/

食生活アドバイザー

川平 稔己

●2/16(木) 10:00~12:00
●会員 2,808円 一般 3,153円
教材費 1,100円



受講生発表会開催!

日ごろの成果を皆様に披露いたします。

ぜひご覧ください。(入場料500円)

1月9日(月・祝) 13:00~14:00 手話 入門・応用

14:20~15:20 尺八

15:40~16:40 ケーナを吹こう

3月24日(金) 15:30~18:30 たのしいオカリナ