



# NHK文化センター さいたまアリーナ教室 冬の講座案内



**さいたまアリーナ教室**  
6F受付はエレベーターでどうぞ

〒330-9111  
所在地 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

TEL 048-600-0091

NHKカルチャー 検索 www.nhk-cul.co.jp

受付開始  
11月20日  
水曜 9:30

## 受講生募集!

【受付時間】月曜日～金曜日=9:45～19:30  
土曜日=9:45～16:30

【休業日】日曜・祝日・振替休日  
※12月29日(日)～1月5日(日)は休業  
※1月13日(月・祝)、2月24日(月・祝)は営業

**小塚崇彦の銀盤解説**  
フィギュアスケーター  
フィギュアスケートデモンストラター  
**小塚 崇彦**  
卓越したスケート  
ングスキルで世界を  
舞台に活躍した小塚  
さん。とっておきのス  
ケート秘話をたっぷり  
とお話いただきます。

●1/13(月) 15:30～17:00  
●会員 4,000円 一般 4,600円

**地曳いく子の  
ファッションセオリー 買う幸福**  
スタイリスト  
しほ  
**地曳 いく子**  
一つ買ったら三つ捨てら  
れる?令和流大人の女性  
の服選びと、自分を幸せ  
にしてくれる買い物の仕  
方を伝授します。

●3/16(月) 14:00～15:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円

**日本一わかりやすい哲学教室  
「ソクラテスの弁明」を手がかりに**  
東京医科大学教授、哲学者  
**西 研**  
なぜソクラテスは哲学対  
話が大事だと考えたの  
か。やさしい講義と「幸福  
」をテーマにした哲学対  
話を通して、考える楽しさ  
に気づきます。哲学にはじ  
めて触れる方も大歓迎。

●11/30(土) 13:00～16:10  
●会員 6,864円 一般 8,008円

**体感訳・万葉集  
令和に読みたい名歌**  
万葉学者・奈良大学教授  
**上野 誠**  
万葉びとになりきった「体  
感訳」でスラスラわかる切  
な恋、望郷、家族愛、現代  
人の心に相通じる名歌を、  
初心者にもわかりやすく紹  
介します。令和の由来とな  
った「梅花の歌」序文と代  
表歌の解説も。

●2/28(金) 14:30～16:00  
●会員 3,663円 一般 4,235円 (本つき)

**かんたん英語でSAITAMA紹介**  
Eテレ「トラジャパン」講師(2009～2012年度)・通訳案内士  
**江口 裕之**  
古墳や川越など、埼玉県の  
歴史や文化、観光地を簡  
単な英語で説明するコツを  
学びます。ボランティア英  
語ガイドを目指す方や外国  
人観光客に埼玉の魅力を  
伝えたい方にもおすすめです。

●1/8(水) 13:00～14:20 ●会員 3,432円 一般 4,004円  
●第2・4水曜 13:00～14:20  
●1/22から5回(1～3月) ●17,160円

**長谷川勝彦の朗読サロン**  
澁澤龍彦「罽陵盆」・三浦哲郎「泉」をよむ  
元NHKアナウンサー  
**長谷川 勝彦**  
NHKスペシャルなど数々の大  
型番組のナレーションを担当  
する講師が、澁澤龍彦、三浦  
哲郎の作品世界をお届けしま  
す。講師の語り術ともいべき朗  
読をたっぷりお楽しみください。

●12/21(土) 13:30～15:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円

**イタリア・ルネサンスの精華**  
サン・ピエトロ大聖堂と巨匠たち  
玉川大学教授 **小倉 康之**  
プラマンテ、ラファエロ、ミケラン  
ジェロ・ルネサンスの名だたる  
美術家・建築家が造営に関  
わったサン・ピエトロ大聖堂。  
聖ペテロの生涯を辿り、大聖堂  
の象徴的意味を解説し、その  
設計意図を明らかにします。

●3/17(火) 10:00～11:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円

**明智光秀と織田信長  
本能寺の変への道**  
東京大学史料編纂所准教授  
**金子 拓**  
2020年のNHK大河ドラマで注  
目が集まる明智光秀。なぜ光  
秀は信長を裏切ったのか、史料  
を紐解きながら本能寺の変に  
至る真実を「織田信長の家臣」と  
いう立場に注目して考えます。

●1/17、2/28、3/27(金) 15:30～17:00  
●会員 9,636円 一般 11,352円

**古代出雲の神話**  
駒澤大学教授 **瀧音 能之**  
東京での特別展「出雲と大和」を機に、  
出雲神話の世界に分け入ります。ヤマ  
タノオロチ退治のスサノオは本当に荒ぶ  
る神だったのか。出雲大社の祭神で多  
様な顔を持つ謎多きオウニズンの実像  
とは。

●1/22、1/29(水) 13:30～15:00  
●会員 6,864円 一般 8,008円

**やさしい楽典入門**  
クラシック音楽をより楽しむために  
作曲家 **中山 博之**  
楽譜が読める音楽がより楽しくなり、  
幅が広がります。さらに美しい演奏を  
聴かれます。今さら聞けない?!楽譜  
の基本知識を学びながら、様々な楽  
曲の生演奏を間近で聴いて頂きます。

●1/29、2/5、3/4(水) 10:30～12:00 ●9,636円  
●12/4(水) 10:30～12:00  
●会員 一般 3,212円

**体験受講OK! 10月開講の新講座**  
**思想として読む『法華経』**  
仏教思想研究家  
**植木 雅俊**  
Eテレ11月放送「100分 de 名著」  
出演講師による講座。法華経には、  
独自の人間観、平等思想、宇宙観、  
科学思想などが読み取れます。「仏教  
を思想として読む」を試みます。

●指定土曜 13:00～15:00  
●12/7～3月(4回) ●12,364円

**古代の日本列島を旅する**  
古事記・日本書紀・風土記・万葉集  
千葉大学名誉教授  
**三浦 佑之**  
古事記・風土記・万葉集  
などを読みながら日本列島  
の旅を楽しみます。神話や  
伝承や歌を読むことを中心  
に、現代の姿も紹介しつつ  
立体的な旅案内にします。

●第4木曜 13:30～15:00  
●12/23から4回(12～3月) ●12,848円 教材費 264円

**話し方を磨くボイストレーニング**  
ラジオパーソナリティ  
**小野 由紀子**  
自分の声を磨くための正  
しいボイストレーニング方  
法を実践を交えて具体  
的に学びます。声を出す  
事が楽しくなるとコミュニ  
ケーションもさらにスム  
ーズになります。

●2/19、3/18(水) 14:00～15:30  
●会員 6,182円 一般 7,568円

**失敗しない老人ホームの選び方**  
介護コンサルタント  
**中村 寿美子**  
人生の最後まで自分らしく  
暮らすためには、自分の目  
で見て自分で決めること。思  
い込みではなく正しい理解  
のもと納得の上で自己決定  
することが、失敗しない老  
人ホーム選びにつながります。

●3/5(木) 13:00～15:00  
●会員 3,432円 一般 4,004円 教材費 132円

**片付け職人・古堅純子が伝授する!**  
空間が変われば心が変わる片付け講座  
幸せ住空間セラピスト  
**古堅 純子**  
現場第一主義で20年、2000軒  
以上のお宅を訪れて整理・収納・  
お掃除をしてきた講師が、前向きに  
生きるための片付けの極意を伝授。

●11/29(金)  
●理論編 10:30～12:00 実践編 13:00～14:30  
●各回 会員 3,432円 一般 4,004円 テキスト代 1,150円  
●お得なセット受講 会員 5,720円 一般 6,864円

**もうひとつの幕末人物伝**  
時代を動かした知られざる英雄たち  
神戸外国大学准教授  
**山田 明広**  
土佐の近藤長次郎、幕府  
の岩瀬忠震など活躍しな  
がら実績が十分に知られ  
ていない人物に光をあて、  
幕末維新史を論じます。

●12/7(土) 13:00～14:30  
●12/28、2/1、2/22、3/28(土) 10:30～12:00  
●16,060円 教材費 440円

**覇権の世界史**  
前北海道教育大学教授 前NHK高校講座「世界史」常勤講師  
**宮崎 正勝**  
世界の覇権は「陸」の  
モンゴル帝国から  
「海」のイギリス帝国  
へ、そして「空」のア  
メリカへと移ってきました。  
覇権争いを軸に世界  
史を読み解きます。

●第4木曜 13:30～15:00  
●12/12から4回(1～3月) ●12,364円

**お勤め帰りの手話入門**  
NHK「ワンポイント手話」アシスタント  
**所 智子**  
世界の手話によるこそ!  
「興味はあるけれど難しそ  
う」と思っている方、一緒  
に楽しく学習しませんか。「挨拶  
や自己紹介ができるよ  
うになる」を目標に学びます。  
(10月開講・見学可)

●第1・3火曜 19:00～20:30  
●1/7から6回(1～3月) ●17,160円

**SAM(TRF)監修 シニアのための健康イージダンス**  
タレント認定インストラクター  
**HARUNA**  
TVで大反響!無理のない楽  
しいダンスで、普段動かないよ  
うな体の部分を動かす、手先・  
指先を使って脳を活性化。心  
身ともにリフレッシュしましょう。

●毎木曜 10:00～11:00  
●1/23から10回(1～3月) ●32,120円  
●体験 ●1/9(木) 10:00～11:00 ●会員 一般 3,212円

**褒められる立ち姿に!**  
女性のための健康運動  
コアコンディショニングJCCA 佐々木 貴子  
ベテランインストラクター  
柔らかいボールを使って身体  
の中心を意識しながら筋肉、関節  
を動かして、固まった関節の可動  
域を取り戻します。美しい姿勢と活  
動的な身体を手に入れましょう。

●第2・4火曜 10:00～11:00  
●1/14から6回(1～3月) ●17,160円 教材費 110円  
●体験 ●12/10(火) 10:00～11:00 ●会員 一般 2,860円

**おためし短歌入門**  
歌人、コスモス短歌会所属、同人誌「COCOON」編集委員  
**小島 なお**  
古典から現代までの秀歌を短  
歌の基本を学びながら楽しく  
鑑賞。後半は皆さんの作品で  
歌会。短歌をよく知らない方、  
始めたばかりの方、歌会をして  
みたい方。どなたでもお話し気  
分でお気軽にご参加ください。

●2/1、3/7(土) 13:00～15:00  
●会員 6,182円 一般 7,326円 教材費 55円

**十七音の世界を楽しむ**  
「香月」特別同人、俳人協会評議員  
**佐藤 博美**  
四季の移ろいの中で、見たもの  
感じたことなどを俳句にしてみ  
ませんか。自己表現として俳句は最  
適です。句会中心に進めます。  
●1/24、2/28、3/27(金)  
13:00～15:00  
●8,943円  
●体験 ●1/24(金) 13:00～15:00  
●会員 一般 2,981円

**[10名限定]女子アナメイクの秘密**  
メイクアップアーティスト  
**宮澤 結弦**  
アナウンサーのメイク指導も  
する講師の特別レッスンで、  
好感度抜群の新しい自分を  
発見!(25歳以上対象)  
●3/21(土)  
ピクチャー 10:00～13:00  
ステップアップ 14:00～17:00  
●各 会員 5,038円 一般 5,610円  
教材費 1,100円～2,530円

**タカラジェンヌの  
アップヘアとポイントメイク**  
元宝塚歌劇団花組娘役  
**初姫 さあや**  
舞台の外でも素敵なタカラジェ  
ンヌのみならず、編み込まなくても素  
敵にまともな娘役風アップヘアと  
おでかけが楽しめる簡単ポイント  
メイクをご紹介します。(対象:髪  
の長さが肩につくくらいの方から)

●3/7(土) 13:00～14:30  
●会員 3,663円 一般 4,235円

**タカラヅカ式 健康ストレッチ**  
健康美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**  
数々のメディアに出演!  
健康的で美しくなるため  
に必要なトレーニングや  
ストレッチを行います。生  
活習慣の中に運動を取り  
入れ、健康体を手に入  
れたい方へ。お気軽にご  
参加ください。

●2/8(土) 15:00～16:30  
●会員 3,212円 一般 3,784円

**tricotのかわいいアイシングクッキー**  
tricot主宰 **結城 涼子**  
クリスマスパーティーやプレ  
ゼントにアイシングクッキーは  
いかがですか。袋に入れてツ  
リーのオーナメントにして飾  
っても素敵です。  
●12/18(水) 10:00～12:00  
●会員 3,212円 一般 3,784円 教材費 1,100円  
●定時講座 ●1/23、2/20、3/19(木) 10:00～12:00  
●会員 9,636円 一般 11,352円 教材費 3,960円

**ユイミコさんのかわいい和菓子**  
紅梅と祝松の練切り  
和菓子ユニット **ユイミコ**  
お正月らしい梅と松の練切り  
2種をそれぞれ2個作ります。  
すでにできているあんこを素  
材に、色づけ・形づけを体験。  
●12/16(月) 10:00～12:00  
●会員 3,432円 一般 4,004円 教材費 660円  
●定時講座 ●1/20、2/17、3/23(月) 10:00～12:00  
●10,296円 教材費 1,980円

**糸かけ曼茶羅ワークショップ**  
イロドリりな世界ようこそ  
一般社団法人 糸かけ曼茶羅協会代表理事  
**吉川 あい子**  
色彩と数字が織りなす美しい  
糸かけ曼茶羅。無心になっ  
て糸をかけることでリラクゼー  
ション効果も抜群。完成した曼  
茶羅はインテリアやプレゼントに。  
(48ピンの作品を作ります)  
●12/9(月) 13:00～17:30  
●会員 4,125円 一般 4,697円 教材費 4,000円

**わたしのアトリエ**  
**日本画ワークショップ 金地に南天を描く**  
日本画家 **加藤 文博**  
金地に定着し易い人工樹脂を使い岩絵の具で描きます。  
描きやすい道具を使いますので初めての方でもぜひどうぞ。  
4号サイズで縁起のよい南天の絵はお部屋に飾って楽し  
めます。  
●2/1、2/22、3/7(土) 13:00～16:00  
●会員 13,728円 一般 15,444円  
●教材費 筆付き 10,450円 筆なし 6,600円

**CHAJIN花教室**  
フラワーアーティスト  
**CHAJIN**  
季節の花合わせと雑貨テ  
イスト溢れる器選びが人気  
の鎌倉アトリエ教室の出張  
レッスン。初めての方でも気  
軽にお楽しみいただけます。  
●2/25、3/24(火) 10:45～12:30  
●6,864円 教材費 13,200円  
●体験 クリスマス ●11/26(火) 10:45～12:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円 教材費 6,600円

**季節のドライフラワーレッスン**  
Rint-輪と講師 **七井 祐子**  
ナチュラルドライフラワーの繊細であ  
たかな表情と香りに包まれながら、  
季節を感じるアレンジを楽しみます。  
●1/29、2/12、3/11(水)  
13:30～15:30  
●会員 9,273円 一般 10,989円  
教材費 9,900円  
●体験 しめ縄のお正月飾り ●12/11(水) 13:30～15:30  
●会員 3,091円 一般 3,663円 教材費 3,300円

**佐藤法雪のウチのこそっくり羊毛人形教室**  
**猫レリーフコース**  
猫人形作家  
**佐藤 法雪**  
リアルな猫の表現で評  
判の猫人形作家が指  
導。可愛い猫顔のレリ  
ーフ(半立体)を羊毛フ  
ェルトの手法で作成し  
ます。  
●1/16、2/20、3/19(木) 12:30～15:00  
●会員 9,636円 一般 12,012円 教材費 2,200円

**やさしい色鉛筆画 キウイを描く**  
イラストレーター  
**稲月 ちほ**  
皮の茶色のけげばと黄緑  
の果肉のコントラストが面白  
いキウイを題材に、色の使い  
方や描くコツなどを教えま  
す。道具は貸し出しますので  
お気軽にご参加ください。  
●1/8(水) 10:30～12:00  
●会員 一般 3,432円 教材費 550円  
●定時講座 ●第2・4水曜 13:00～15:00  
●1/8から6回(1～3月) ●20,592円

**木版画 春のグリーティングカード**  
日本版画協会会員  
**鷺野 佐知子**  
木版画でグリーティ  
ングカードを作っ  
てみませんか?下絵  
を用意しますので気軽  
にご参加ください。  
ご持参いただいた絵柄(1～2版)での制作も可能です。  
●1/11、1/25(土) 10:30～12:30  
●会員 6,424円 一般 7,568円 教材費 990円  
●定時講座 ●第2・4土曜 10:30～12:30  
●1/11から6回(1～3月) ●19,272円 教材費 1,603円

教養 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
古代地中海世界とローマ帝国 日本女子大学学術研究員 佐藤 育子 第4水曜 10:30~12:00 3回(1~3月) 9,636円

文芸 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
俳句はじめの一歩 一歩楽しく詠む詠む一歩 「秋」主宰「天海」特別同人 佐怒賢 正美 第4月曜 13:00~15:00 3回(1~3月) 9,636円

朗読・くらし 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
朗読入門 長谷川 勝彦の朗読ゼミナール 元NHKアナウンサー 長谷川 勝彦 第1土曜 13:00~15:00 3回(2~3月) 9,273円

花 ほとんどの講座は花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
いけばな 草月流 初級・上級 毎月流師範会理事 白鳥 水海 第2-4金曜 13:30~15:30 6回(1~3月) 初級15,840円 上級17,886円

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
書道 かな 基礎から応用まで 読売書法会理事・審査員 田原 澄子 第1-3水曜 10:00~12:30 6回(1~3月) 17,886円

絵画 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
はじめてのデッサン 一水会委員 新井 隆 第2-4月曜 10:00~12:00 6回(1~3月) 20,592円

手芸 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
ヨーロッパの繻い技術 装飾ダーニング テキスタイルデザイナー 森野チエリ/インストラクター 野口 光 第3月曜 14:00~16:30 3回(1~3月) 16,698円 教材費1,527円

手芸 講座名 講師名 開催日・時間 回数期間 受講料
ヨロロッパの繻い技術 装飾ダーニング テキスタイルデザイナー 森野チエリ/インストラクター 野口 光 第3月曜 14:00~16:30 3回(1~3月) 16,698円 教材費1,527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]

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like ナンタケットバスケット, つまみ細工かんざし, 白樺樹皮細工, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like きくち体操, 転ばない身体づくり, 自分でできる足踏み健康法, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like おしゃべりバスの「歌がうまくなる!」講座, おしゃべりバスの楽しいヴォイストレーニング講座, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like ジャズ・ボサノバボーカル&ボイストレーニング, ジャズヴォーカルレッスン, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like 大人のためのクラシックバレエ入門, 大人のためのやさしいバレエ, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like リコーダー・アンサンブルを楽しむ, リコーダーを楽しく, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like たのしいオカリナ, やさしいウクレレ, ケーナで名曲を吹こう, etc.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like 謡曲 観世流, 仕舞 観世流, 長唄三味線入門, etc.

英語・その他の外国語

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like これで話せる! 会話に役立つ英文法, おしゃれ英会話, etc.

現地講座

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 開催日・時間, 回数・期間, 受講料. Includes courses like 散歩力の付く江戸・東京ガイダンス, ぶらり鎌倉散策, etc.

お申込手順, 窓口・電話で予約, 受講手続き, 入会金, 手続き完了, NHK文化センターさいたまアリーナ教室, TEL.048-600-0091, www.nhk-cul.co.jp

冬のからだに効く!ダンス・健康講座

セビジャーナスを踊ろう!

日本フラメンコ協会理事  
鈴木 真澄 阿部 麻実  
古くから庶民の踊りとして親しまれる曲「セビジャーナス」。初めての方でも楽しく踊れます。講座の中では経験者のレッスンも使っています。  
●12/17、1/14(火) 19:00~20:15  
●各日 会員・一般 2,750円  
定時 フラメンコ ●毎火曜 19:00~20:15  
●1/7から11回(1~3月) ●32,791円

インドムービーダンス

ポリウッドダンス講師 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おう。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火曜 19:00~20:45  
●1/15から5回(1~3月) ●16,610円

はじめてのソウル&ディスコダンス(昼・夜クラス)

JIN DANCE FACTORY  
tomo  
70年~80年代に流行したソウルミュージックにのり、懐かしいダンスを踊りましょう!ステップの基本からお教えします。  
●第2・4月曜 昼クラス 15:30~17:00  
夜クラス 19:00~20:30  
●1/13から6回(1~3月) ●各 17,886円

タップダンス

ダンサー 菅 望  
タップダンスは年齢を問わず楽しめるダンスです。日頃動かさない足を動かすことで神経の伝達も発達し、全身でリズムを感じることが出来ます。  
●第2・4火曜 15:00~16:30  
●1/8から6回(1~3月) ●16,500円

ちりめんのお細工ものお雛様

飯田 晋世  
江戸の昔より伝承されてきた「お細工物」。懐かしい古布を使い手のひらサイズのお雛様を作ります。初めての方にも丁寧に指導します。  
●1/21(火) 10:00~14:30  
●会員 4,004円 一般 4,576円  
教材費 3,080円

パド・ドゥのバリスタイルアレンジメント もう一度パリへ

監修 Pas de deux 代表 田島 由紀子  
担当 Sweet Brier 主宰 大内 亜紀  
色鮮やかなパリのかわいらしい四季折々の花々でのレッスン。その一瞬一瞬へのこだわりを花に託しレッスンを通してパリへまた訪れたい...そんな時間を一緒に過ごしましょう。  
●第2土曜 13:30~15:30  
●1/11から3回(1~3月) ●9,273円 花材費 各回 7,700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 華 練  
人気のK-POPの振り付けを楽しむかわかりやすくご指導します。初心者の方でも安心して受けられるダンスレッスンです。  
●第1・3火曜 19:00~20:00  
●1/7から6回(1~3月) ●16,500円

腰掛タップダンス

プロタップダンサー MAYU  
椅子に腰掛けたままのタップダンス。腹筋をはじめ下半身全体の筋肉が鍛えられ、足腰の健康維持に最適です。音楽にのって楽しく踏みましょう!  
1・3週クラス ●第1・3月曜 11:30~12:30  
●1/6から6回(1~3月)  
2・4週クラス ●第2・4月曜 11:30~12:30  
●1/13から6回(1~3月)  
●各 17,886円

木目込人形 未広雛を作る

久月人形学塾特別講師 昇 優久  
日本の伝統工芸木目込人形の未広雛を作ります。初めての方にも丁寧に指導します。  
●1/22、1/29(水) 10:00~12:00  
●会員 6,424円 一般 7,568円  
教材費 5,830円

カルトナーズのリポントレイ

cocohouse認定講師 Atelier Jasmine主宰 武田 絵里  
厚紙を組み立てて布を貼るフランスの伝統工芸カルトナーズで、鍵やアクセサリー置きになるトレイを作ります。(色はピンクとベージュから選択)  
●2/20(木) 10:30~12:30  
●会員・一般 3,091円 教材費 1,100円  
定時 ●第3木曜 10:30~12:30  
●1/16から3回(1~3月) ●9,273円

ベリーダンス

アルカマラーニ RYUSHA(リュウシャ)  
アラブの踊り、ジブシダンス等の伝統舞踊を融合したベリーダンス。年齢を問わず、アンチエイジングに効果的なインナーマッスを鍛え、美しく柔らかなダンスを楽しみましょう。English speaking available  
●毎月曜 19:00~20:30  
●1/6から10回(1~3月) ●27,500円

ジャズダンス

劇団四季出身ダンサー 増田 環  
ミュージカルナンバーを中心にポップス、ロック、J-POP、そしてテーマパークで踊られている曲など、様々なジャンルの音楽で楽しく踊ります。  
●毎土曜 10:30~12:00  
●1/11から11回(1~3月)  
●32,791円

血流改善! 筋膜リリース健康法

一般社団法人 日本筋膜リリース協会公認アンバサダー 松沼 ちひろ  
筋膜リリース専用ボールを使用し、体のコリや疲れを改善します。自律神経を整え、健康な心身の維持・向上を目指しましょう!  
●第1・3木曜 10:30~11:40  
●1/16から6回(1~3月)  
●17,160円 教材費 1,320円

書を学ぶ

日展会員 毎日書道会理事 毎日書道展審査員 創玄書道会副理事長 創玄書道会二科審査員 永守 蒼穹 香川 景行  
漢字・かなの基本から古今の名著の鑑賞など書の創作の喜びが感じられるレベルまで、体系的に学びます。受講される皆さんのレベルに合わせて指導します。体験受講もできます。  
●毎火曜 13:30~15:00  
●1/7から12回(1~3月) ●35,772円

ミョンちゃんのからだにいい韓国料理教室

料理研究家 金明姫(キムミョンヒ)  
季節に合った美味しい韓国料理を薬膳の知識もまじえながら教えます。難しいようで意外と簡単!ぜひ家で作ってみましょう。  
1月 キムチほか  
2月 ユッケジャンほか  
3月 コムタンほか  
●1/27、2/24、3/23(月) 13:30~16:00  
●会員 10,296円 一般 12,012円 教材費 9,900円

クリスマス・お正月を楽しむ

北欧の手しごと 白樺のクリスマス飾り  
birchtaku工房主宰 小林 卓  
北欧の伝統工芸「白樺樹皮細工」のクリスマス飾りを作ります。北欧らしい落ち着いたデザインなので、クリスマスだけでなく、冬のインテリアとしてもおすすめです。  
●12/5(木) 10:00~12:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円  
教材費 ツリー 3,300円 オーナ 1,980円

年越しそばを打つ

「蕎麦の膳たかさご」3代目店主 宮澤 佳穂  
神楽坂の「蕎麦の膳たかさご」ご主人 直伝!初めての方でもご家庭で簡単に出来る打ち方で、丁寧に教えます。  
●11/29(金) 14:30~16:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円  
教材費 1,650円

ericさんのかわいい小さな消しゴムはんこ

消しゴムはんこ作家 eric(松原衣理子)  
かわいいはんこでクリスマスカードや年賀状を飾りましょう。図案は簡単なものからハイレベルのものまで。好きな図案を選んで彫ります。  
●12/7(土) 14:00~16:00  
●会員 3,432円 一般 4,004円  
教材費 2,310円

カリグラフィでクリスマスカード

カリグラフィ師 佐伯 靖子  
プレゼントに添えて喜ばれるクリスマスカード。No.610の手書き文字に飾りを加えて華やかに仕上げます。道具は貸し出しますので、お気軽にご参加ください。  
●12/2(月) 10:30~12:00  
●会員 2,981円 一般 3,553円  
教材費 550円

水墨・墨彩画 色紙に干支を描く

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 伊生  
干支をモチーフに色紙に描きます。初心者の方にも気軽に体験していただけます。  
●12/4(水) 13:30~15:30  
●会員 3,322円 一般 3,894円  
教材費 770円

しめ縄から作る正月飾り

「日々花」主宰 稲葉 ゆか  
稲葉をのり、縄から作るお飾りです。「家内安全=輪っか」「運を揃えよう=もじ型」など、形に願いをこめて作ります。新しい年を手作りのお飾りで迎えます。  
●12/17(火) 14:00~16:00  
●会員 3,432円 一般 4,004円  
教材費 2,750円

こども講座あります

硬筆・毛筆こどもクラブ 正しく美しく書くために

監修 毎日書道展理事 石飛 博光 指導 毎日書道展審査員 西村 桃林  
美しい文字は一生の宝物!筆遣いや字の形のとおりを中心に書くことの楽しさや表現力を学びます。段級の取得もできます。  
●第1・3金曜 16:40~18:30  
●1/17から5回(1~3月)  
●12,595円 教材費 550円  
体験 ●12/20(金) ●2,519円 教材費 110円

小学校入学前のひらがな書き方クラブ

初めて鉛筆を持つお子様や初めて文房具を書くお子様も大歓迎!自己流で練習してクセがつく前に、正しい鉛筆の持ち方・書き方を身に付けましょう。(対象)4~6歳(文字に興味をもつようになったら)  
●2/7、2/21、3/6(金) 15:30~16:30  
●7,557円 教材費 165円

冬休み特別講座 書き初め練習会(小学生~高校生)

毎日書道会会員 中田 李輝  
書き初めの練習をしましょう。講師がわかりやすく丁寧に指導します。学校の課題などがある方はお持ちください。  
●12/27(金) 10:00~12:00  
●小中学生 2,519円 高校生 2,860円

おつとめ帰りの朗読入門

NHK日本語センター・朗読サロン会員 濱崎 俊文  
発声・発音の基本から始め、聴き手の心を動かす朗読をめざします。明治・大正の名作から、女性作家の文章に童話・随筆・説明文まで作品を読み解き、「音の言葉」で読んでいきます。  
●第1・3金曜 19:20~20:50  
●1/17から5回(1~3月)  
●14,300円 教材費 275円

はじめてのデジタル一眼カメラ

フォトグラファー 服部 考規  
はじめてデジタル一眼レフやミラーレスを持つ方でも思い通りの写真が撮れるように指導します。初歩のおさらいをしながら、ご希望に合わせて進めます。  
●第2・4金曜 13:00~15:00  
●12/13から8回(12~3月)  
●25,696円 教材費 88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  
シャンソンの名曲を原詩で歌います。フランス語特有の発音を正しく発音するためのポイントをお教えするので初心者でも楽しく参加できます。  
●第1金曜 13:45~15:45  
●12/6から4回(12~3月)  
●11,924円

無添加の有機味噌づくり

マルカワみそ常務取締役 1級みそ技能士 河崎 紘徳  
創業100年を超える有機味噌蔵マルカワみそ直伝!原料にこだわった農薬不使用・無添加の味噌を作ります。麴は白米麴と玄米麴から選べます。  
●3/26(木) 14:00~16:30  
●会員 3,432円 一般 4,004円  
教材費 1kg 2,530円 2kg 5,060円

伊賀焼窯元長谷園おいしい土鍋活用法

伊賀焼窯元長谷園土鍋コーディネーター 土村 謙二  
土鍋は簡単ゴージャスで、なにより美味しい!ごはんからメイン料理、デザートまで、たっぷりの美味しい試食をまじえてご紹介。おなかを空かせて参加ください。  
●2/21(金) 11:30~13:30  
●会員 3,212円 一般 3,784円  
教材費 1,650円

初心者のための1DAY競馬教室 東京競馬場(府中)

中央競馬ピーアールセンター講師 馬券の種類や競馬新聞の読み方などをわかりやすくレクチャー。普段は立ち入ることのできない場所へのバックヤードツアーも。広大な東京競馬場の楽しみ方をご案内します。  
●2/15(土) 9:45~17:00  
●会員 4,400円 一般 4,950円

男性のお仲間がたくさん!

バンジョーを弾いてみよう

バンジョー奏者 奈良屋 七之助  
アメリカ生まれの愉快な楽器バンジョー。誰もが知っているあの曲を講師オリジナルの色楽譜を使い、全く初めての方も経験者も一緒に楽しく演奏します。  
●12/21、1/25、2/15、3/21(土) 13:00~15:00  
●12,848円  
体験 ●12/21(土) 13:00~15:00  
●3,212円 楽器レンタル代 1,000円

津軽三味線

津軽三味線演奏家 北村 正貴 北村 まお  
津軽三味線のダイナミックでリズムカルな即興性に富む奏法や、奥深い音色とリズムは、日本人の魂を呼び起こし心を揺さぶります。(体験受講もできます。)  
●第2・4土曜 入門13:00~14:00 初中級11:00~12:00  
●1/11から6回(1~3月) ●17,886円

すばらしい尺八

国際尺八研修館教授 古屋 輝夫 柿塚 香 眞玉 和司  
古典本曲の世界を紹介しながら、初心者の方には3ヶ月で簡単なおなじみのメロディーが吹けるようにご指導します。まずはお気軽にご見学ください。  
●第1・3木曜 入門12:40~13:40 中上級13:40~14:40  
●1/16から6回(1~3月) ●17,886円

鉄道模型組み立て教室

(有)ワールド工芸技術者 田村 宗夫 前田 憲男 尼子 正隆  
金属製のキットを使用し、ハンダを使って本格的に模型を作ります。教材にするのはワールド工芸製品が中心。失敗したパーツは無償提供!完成まで完全フォローします。初心者から経験者までお気軽に。  
●2/1、2/29、3/7(土) 13:00~16:30  
●12,012円 教材費別途

とっておきのおでかけ

講師 神田 山緑  
忠臣蔵の舞台を講師が迫力満点にご案内!両国界隈を訪ねます。(現地集合・現地解散)  
●12/5(木) 10:00~12:00  
●会員 3,850円 一般 4,400円

異文化織りなす近代化のさきがけ麻布台界隈 邸宅レストランでフレンチのお食事

トラベルキャスター 津田 令子  
多国籍の文化が織りなす交流の地、麻布台界隈を散策し、人気の手土産をもとめ麻布十番商店街も訪ねます。ランチは東麻布の一軒家邸宅レストランです。  
●3/17(火) 11:00~15:00  
●会員 9,900円 一般 10,230円

ナイトランinさいたまアリーナ ランニングを始めよう!

Harriers代表 英国陸上競技連盟公認コーチ 安喰 太郎  
これからランニングを始めたい方向けのクラス。ご自身のペースで体力にあった距離を走ります。ストレッチや補強トレーニング、フォームなどを習得します。  
●第1・3・5木曜 19:30~21:00  
●1/16から6回(1~3月) ●17,160円

はじめての風景スケッチ

独立美術協会会員 伊東 茂広  
現地に出向き四季折々の自然の豊かさにふれ、その感動を個々の表現で楽しくおのやかに作品にしていきます。(冬季は教室で静物や人物を描きます。)  
●第1・3火曜 10:30~12:30  
●1/15から6回(1~3月) ●20,592円

仏像彫刻 C (月1回クラス)

彫刻家 菊地 文子  
自分の仏像を作ってみませんか?静かに木と向きあい、刀を進めることで日常生活を離れ、自分自身を見つめる貴重な時間が得られます。  
●1/6、2/3、3/2(月) 13:00~16:00  
●14,421円 教材費別途

竹工芸

竹芸家 八木澤 正  
日常使いの器から創作性の高い工芸品まで、作品の制作を通じて生活に用いられる楽しい作品作りを行います。  
●1/21、2/18、3/17(火) 18:30~20:30  
●8,943円

超らくらく! 「かんたんスマートフォン」体験

スマートフォンアドバイザー  
興味はあるけどよくわからない。かんたんなスマホってなに?と思う方、初心者向けのスマートフォンを実際に触って、ゼロから楽しくわかりやすく学べます!  
●1/20(月) 10:30~12:30  
●会員 2,519円 一般 3,091円

はじめてのタブレット体験 「超入門編」

スマートフォンアドバイザー  
大きな画面で見やすい!使いやすい!使いこなせる!か心配!と思っている方も安心ください。実際に触って、ゼロから一緒に楽しく体験しましょう!  
●2/3(月) 10:30~12:30  
●会員 2,519円 一般 3,091円