



お申込み・お問い合わせは、ホームページ・電話または窓口へ

## 講座案内

TEL. 027-221-1211

受付時間 月曜～金曜 9:30～18:00  
土曜 9:30～17:00  
休業日 日曜日・4/29～5/5・8/10～16・9/23

## 春のおすすめ全150講座

### 特別講座 管理栄養士による腸内健康教室

群馬ヤクルト販売株式会社 未来価値創造部 椎名 江里加 講師

ヤクルト管理栄養士による無料の健康教室です。どなたでも気軽に参加でき、管理栄養士が丁寧に話をさせていただきます。ご高齢の方でも、「楽しく」「健康増進に繋がる！」ように、クイズ・脳トレや簡単な腸体操などを取り入れて実施いたします。

- 第1回 腸内から健康づくり 4/18 月曜日
- 第2回 免疫力を高める食事 5/16 月曜日
- 第3回 すっきり快眠のコツ 6/20 月曜日

各回 13:30～14:30

無料



### 春からはじまる新講座

まいにち瞑想 Yoga teacher ミナクシー・ミワコ

ヨガで身体の調整、呼吸法、瞑想をするクラスです。リラクゼーションできるクラスです。

■第1・3水曜日 18:30～20:00 4/6～12回



カリグラフィーで美しい文字を書く

カリグラファーズギルド会員 森 由紀

本講座は日本カリグラフィースクールのテキストを使用し、初心者の方が基礎からしっかりと学ぶことができるカリキュラムとなります。

■第2・4土曜日 10:00～12:00 4/9～12回



楽しい色鉛筆の世界

画家 齋藤 晶栄

気軽に始められる色鉛筆画を基礎から練習し、色々な塗り方を習得してご自身の世界観を一枚の絵に仕上げていきます。

■第2・4火曜日 10:00～12:00 4/12～12回



手打ちそば入門講座

(一社)日本そば文化学院理事長 齋藤 胡依  
(一社)日本そば文化学院学長 高橋 達人

そば打ちの極意を基本から丁寧に指導致します。初めての方でも大丈夫です。手打ちそばの道具は全てご用意いたします。認定制度もあります。

■第2・4水曜日 18:30～20:00 4/13～6回



心を整える法話と写経 お仕事帰りのヒーリングタイム

真言宗豊山派天正寺住職 鈴木 辨望

知っているようで知らない仏教のお話を交えながら、精神的な安らぎを得るための実践方法の一つとして瞑想や写経のひと時を過ごします。

■第4水曜日 19:30～21:00 4/27～6回



はじめての二胡

癒しの音色を奏でてみませんか。お気に入りの曲を弾いてみましょう。基礎から学べる「はじめてクラス」です。音楽の扉を開くお手伝いをいたします。

■第1・3水曜日 14:00～15:00 4/6～12回



リズムと音符を楽しく学ぼう

リズムが複雑でよく分からない、楽器を習っているけれど楽譜を読むのが苦手・・・こんな悩みはありませんか。基本のリズムから丁寧に手伝いいたします。もちろん音符も！

■第1・3水曜日 13:00～13:45 4/6～12回



両講座講師 中村 圭楽

楽しく学べる水彩画 一花・風景・静物一

東京芸術大学大学院卒 独立美術協会会員 大塚 利典

風景画の魅力・奥深さ、水彩絵具の独特の表現力と色彩の透明感を 実技を通して味わってみましょう。

■第2・4金曜日 10:30～12:30 4/8～12回



『日本の神様カード』講座 祓守り作り

『日本の神様カード』インストラクター あくつ くみこ

『日本の神様カード』から毎月メッセージやアドバイスをいただき、祓い清めの飾りや御守りなどを月替わりで作成、お持ち帰りいただけます。

■第1土曜日 10:30～12:00 4/2～6回



はじめての大正琴

大好きなあの歌を大正琴で弾こう！童謡・唱歌から昭和歌謡など、色々な曲を楽しめます。

■第1・3金曜日 13:00～14:30 4/1～12回



ヴィオラに弓で弾くおしゃれな大正琴～大正琴から生まれたスタイリッシュな楽器。進化版大正琴「ヴィオラ」のサウンドに触れてみませんか？いろいろなジャンルの曲を楽しめます。

■第1・3金曜日 15:00～16:30 4/1～12回



大正琴・ヴィオラ講師

昌弦流代表 内閣府認定公益社団法人 大正琴協会 正会員

倉林 朋美

楽器の貸し出し可

### 1日・短期講座

#### 季節の手仕事

Cooking Labo.「北斗の森」主宰 石曾根 栄子

4/12(火曜日) 14:00～15:30

#### 「ナムル攻略」

作り置きも可能で、仕込んでおけば忙しい時の食事に大変活躍します。



5/10(火曜日) 14:00～15:30

#### 「酒粕」

酒粕の使い方をマスターして、お料理の幅を広げましょう！



6/30(木曜日) 14:00～15:30

#### 「完熟梅干し漬け」

梅は、北斗の森の自然栽培梅(農薬不使用、全肥料不使用)を使用します。アク抜きは必要ありませんので時間も短縮できます。



\*各講座毎にお申し込みください。

6/23(木曜日) 10:45～14:00

#### 旅する朗読講座 太宰 治とダムカレー

フリーアナウンサー 高崎経済大学非常勤講師 久林 純子

太宰 治ゆかりの宿「谷川温泉 旅館たにがわ」にて、朗読会と、名物ダムカレーのランチを楽しみます。

\*昼食代及び温泉入浴(希望者)は別料金になります。



6/29・7/6・7/20 <3回> 各水曜日 14:30～16:30

#### 古代文字で作ろう！刻字体験教室<3回>

毎日書道展会員・日本刻字協会理事 秋山 浩志

書をノミや彫刻刀を使い立体的に彫り、金箔や彩色を施す「書のアート」として今注目されている「刻字」。今までの書道講座にはない、書のニューウェーブである「刻字」を始めてみませんか。



6/30(木曜日) 10:30～12:00

#### 初夏を歌おう！楽しいコーラス

NPO法人東京マリアカラス協会代表、二期会会員

堀山 貴子 伴奏者 新井 美智子

茶摘み、浜辺の歌、みかんの花咲く丘、ほたるこい、など。マスクをしてスペースを取りながら、初夏の歌をご一緒に歌いましょう！



5/23・6/13・6/27 <3回> 各月曜日 13:00～15:30

#### てのひら念持佛を彫る<3回>

国府古代仏像彫刻研究所 仏師 藤井 基榮

手のひらにすっぽり納まるほとけさまを、経験豊かな仏師と一緒に彫ってみましょう！



6/4(土曜日) 13:30～15:30

#### ラフィアで作るソラフラワーのスワッグ

ソラフラワーズ協会講師 あとりえ きらら

植物の繊維のラフィアファイバーで壁飾りになるスワッグを作り、ソラフラワーとアーティフィシャルフラワーで彩ります。



6/16(木曜日) 13:00～15:00

#### ビーズで作る アンティークジュエリー

YUKI IJIMA主宰 飯島 由貴

天然石やガラスビーズ等を使って、アンティークスタイルのアクセサリーを作ってみませんか？ 2時間で完成できるものを予定しています。



6/24(金曜日) 15:15～16:45

#### 日本のことば遊び 万葉から現代まで

群馬県立女子大学名誉教授 北川 和秀

日本人は昔から回文、洒落、なぞなぞなど、様々な「ことば遊び」を楽しんできました。この講座では、「ことば遊び」を通して日本語の豊かさを探ってみましょう。



6/25(土曜日) マイカラー

カラー&イメージコンサルタント 長谷川 由美

10:00～12:00 見つけようマイカラー(5名限定)

お一人ずつに、お似合いの色=マイカラーを分析します。



13:00～15:00 見つけようマイスタイル

テイストスケール法® ファッション診断

7万人のデータを統計学により編み出したテイストスケール法®を用いた5タイプの簡易ファッション診断。色、柄、形などお似合いの「ものさし」を知っておしゃれを広げましょう。



15:30～17:30 スカーフの結び方・使い方

綺麗なスカーフを持っているのに、「似合う結び方がわからない」「今さら聞けない」そんな方に。いつもの装いを簡単にセンスアップしましょう！



\*各講座毎にお申し込みください。

### オンライン講座

#### 古典和歌講座 鎌倉将軍と和歌<1回>

群馬県立女子大学文学部国文学科専任講師

武士と和歌。一見縁遠いもののように思えますが、実は武士たちは好んで和歌を詠み残していました。彼らの和歌を見ることで動乱の時代の一端をのぞいてみませんか。



■ 6月25日 土曜日 10:30～12:00

#### 元気は声から 音読・声の表現教室<3回>

フリーアナウンサー 高崎経済大学非常勤講師 久林 純子

音読をすると脳トレにもなり、誤嚥防止や自己肯定感アップ。オンラインだからこそしっかり声を出し、一緒にトレーニングしましょう。

■4月12日 ■5月10日 ■6月14日

各火曜日 10:30～11:30

\*1回毎のお申し込みになります。各月内容が異なります。



講座受講料及び詳細は、別表の講座一覧をご覧ください。

春講座 受講生募集中



朗読・コミュニケーション

心に伝わる話し方

元NHK前橋放送局キャスター アナウンサー 奈良 のりえ

◆ベーシック

人前で話すときにあがってしまう。そのために思うように自分の気持ちを伝えられない。そんな悩みを解消するためにこの講座では安心して「失敗」して下さい。あなたらしく楽しく話すコツをアドバイスします。

■第2・4水曜日 19:45～21:15 5/25～12回

◆ステップアップ

この講座では、あなたの思いや考えを伝えることが出来るようになるよう指導します。失敗しても大丈夫。話し方のコンプレックスを抱えた受講者が悩みを解決していくためのプログラムです。

■第1・3水曜日 19:45～21:15 6/15～12回

このほか、場面に応じたコースがございます。詳しくは、別表の講座一覧をご覧ください。

◆緊張しても大丈夫！100倍楽しくなる話し方講座 ◆対話コミュニケーション



資格取得！プロ心理セラピスト養成講座

日本ラカン精神分析学会北関東支部長 互味 翼

人は理解されると癒される。理解とは愛。ラカン理論をもとにした教材で症例を交えながら学んでいきます。

■第2・4土曜日 13:00～14:30 4/9～6回



ビジネスコーチング実践講座

(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ 茂木 ゆういち

あなたのコミュニケーションスキルにビジネスコーチングというスキルを加えるだけで職場が笑顔であふれていきます。

■第2・4火曜日 19:00～20:30 4/12～12回



くらし・食

新・幸せになれる九星気学

易気学鑑定士 岸 鳳象

九星気学の基本、開運の方法、気学で見る性格判断と相性、家相、姓名判断など。中国4千年の叡智、陰陽五行説を根本とした九星を使って学びます。

■第1・3土曜日 13:30～15:00 4/2～12回

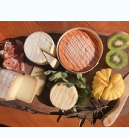


世界を巡るチーズの旅

フランスチーズ鑑定騎士 松浦 美恵子

毎回ひとつの国をテーマに、チーズを4～5種類お楽しみいただきます。

■第3土曜日 15:00～16:30 4/16～ 3回



世界の紅茶 産地を巡るお茶の旅

日本紅茶協会シニア ティーインストラクター 若林 和子

毎回、とっておきの菓子付きです。優雅で楽しいティータイムを通じて、知識を豊かにひろげませんか？

■第1月曜日 13:00～15:00 4/4～ 6回



音楽

大人のギター教室

ギタリスト 若林 茂

クラシック、ポピュラー、歌謡曲等、お好きな入り口から入られてその先に広がる音楽の世界をギターを通して楽しんでくれるようお手伝いいたします。



■第1月曜日 13:00～15:00 4/4～6回

新 はじめてのリコーダー

なつかしの音色をもう一度(大人編)

東京リコーダー協会講師 本多 悦子

最も身近で気軽に始められて、実は奥が深く、魅力的な楽器のリコーダー。数々集まればアンサンブルもできます。

■第2・4土曜日 10:30～11:45 4/9～12回



観世流謡曲入門

能楽師 川原 恵三

歌舞劇・能楽の歌の部分(謡ウイ)を判り易く丁寧に指導します。声を出して美しい詞章と古人(いにしえびと)の素晴らしい感性の世界に浸りましょう。

■第1・3火曜日 10:00～11:15 4/5～12回

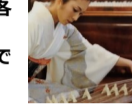


はじめてのおこと～箏曲・生田流～

宮城杜大師範 佐野 奈三江(監修) 石橋 侑佳

初心者から上級者まで幅広く、各自のレベルに合わせて指導します。希望者は資格の取得も可能です。

■第1・3木曜日 16:00～18:30 4/7～12回



日本の伝統文化

いけばな 小原流

(財)小原流高崎支部前橋支所代表 富澤 さち子

小原流のいけばなには、たくさんの表現方法があります。まずは、やさしいいけばな から始めませんか。

■第2・第4土曜日 10:00～12:00 4/9～12回



教養・文芸

学び直しの世界史

—19世紀後半の世界を読み解く— 帝国主義の時代へ

日本女子大学学術研究員 佐藤 育子

ウィーン体制崩壊後の19世紀後半から末期にかけての世界の諸相に注目し、ヨーロッパのみならず、同時代の東アジア(日本と中国)や西アジア(中東)にも目を向け、よりグローバルな視点から世界史を学んでいきます。「バックス・ブリタニカ」と言われたイギリスの世界支配が絶頂を迎える一方、500年の歴史を誇るオスマン帝国の支配にも衰退の驕りが明らかになっていきます。

■第4木曜日 13:30～15:00 4/28～6回

これから始める たのしい俳句

～四季のうつろいを詠む～

(公社)日本伝統俳句協会本部講師

ホトトギス同人 山本 素竹

これから始められる方から経験者まで、四季折々の風景や空気を感しながら俳句を詠む講座です。

■第2水曜日 13:00～16:00 4/13～6回



初心者クラス エッセイ教室

～思いを伝える文章のコツ～

群馬ベンクラブ理事 桑原 高良

身近な素材や関心のある事柄をテーマにエッセイを書いてみましょう。提出された作品を講評し、テーマや書き方のポイントを、実践的に指導します。

■第1金曜日 13:30～15:30 4/1～6回



『やさしく読み解く古典文学』

～中世古典文学入門～

群馬県立女子大学文学部 国文学科専任講師

板野 みずえ

『新古今和歌集』の和歌を専門的な視点で盛り込みつつ味わいます。

■第1金曜日 10:00～12:00 4/1～6回



書道・絵画・カメラ

写実画の描き方

一水会友・群馬県美術会理事 内山 匡

水彩・油彩の表現と、美術の心と表現技術を楽しむ学び、静物画、人物画、風景画などへと進みます。

■第1・3月曜日 10:00～12:00 4/4～12回



絵手紙とはがき絵 感動を絵と文に

日本はがき芸術作家文化会会員 松田 方子

八ガキに描くだけでなく、小物を作って絵を書いたり、色々取り入れて作品作りをしていきます。

■第2・4月曜日 10:00～12:00 4/11～12回



楽しい水曜の絵画

アトリエ「なむ」主宰 太田 忠男 太田 千鶴

石膏像や身近な物を、じっくり見て分析する事から始め、静物、建物、風景など楽しく表現できるようにすることを目指します。

■毎週4/6～12回 ■1・3水 4/6～6回 ■2・4水 4/13～6回 各10:00～12:00



初歩からの書と墨絵

日展入選作家 星野 清香

日常生活の中で、自然の美しさや、あたたかい人の心に感動したことを書と絵で表現しましょう。楽しい自分史が創れます。

■第2・4火曜日 10:00～11:30 4/12～12回



水墨画

日本中国水墨交流協会常務理事 千野 曜生

墨・筆・紙と水でほけとにじみ、墨色と余白の美しさを知り、身の回りのもの、四季の風景、草花、魚、動物、静物などを楽しみながら描きます。

■第2・4金曜日 10:00～12:00 4/8～12回



古代文字で作ろう！刻字入門

毎日書道展会員 日本刻字協会理事 秋山 浩志

書をノミや彫刻刀を使い立体的に彫り、金箔や彩色を施す「書アート」として今注目されている「刻字」を始めませんか。

■第1・3水曜日 14:30～16:30 4/6～12回



外国語

やさしい英語で楽しむ!

『ローマが舞台の名作映画』

英語教師 出澤 尚子

ローマを舞台にしたアカデミー賞受賞作品のセリフはどのような英語で話されているのでしょうか。英語で名作を味わって、自分なりの解釈や想像を楽しんでみてください。

■第1・3水曜日 10:00～11:00 4/6～6回

英語でアンチエイジング！

英語を定期的に使って、脳を活性化させ、健康で若々しい日常を過ごしませんか？

初心者クラス・経験者クラスがあります。



新 話せます！韓国語 入門

韓国語・中国語通訳・翻訳家 青木 順(崔 福順)

韓国語の文字が読める、自己紹介、簡単な会話ができるようになるのが目標です。

■毎週木曜日 10:30～11:30 4/7～10回



NHKラジオ「英会話タイムトライアル」で学び直そう

英語講師 大和田 知代子

「タイムトライアル」講座では、様々な状況を想定し基本的な言葉や分かりやすい表現を繰り返して学習します。

■毎週木曜日 10:30～11:50 4/7～10回



アジアの言葉 タイ語・インドネシア語

元チェンマイ大学人文学部講師 元ジョグジャカルタYIPK外国語短期大学講師 太田 卓志

東南アジアをより楽しく、充実した旅になるよう、タイ語、インドネシア語を学んでみませんか。

■指定木曜日 18:15～19:15 (相談可)



ポップスを歌って学ぶ英会話

KURET英会話 ヘッドインストラクター

ブッチ・クレット

おなじみの英語のポップスを歌いながら、発音や使えるフレーズを楽しくマスターしましょう。

■第2・4木曜日 13:30～14:30 4/14～12回



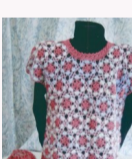
手芸・工芸

カスパリー編み

カスパリー編み協会師範 岡澤 いずみ

カスパリー編みとは、カギ針による連続モチーフ編のことをいいます。一本の編み糸を切らずに花模様を主体としたモチーフを編み続け、ヘッドカバーや衣類などお好きな作品が出来上がります。一月毎に新しいモチーフの基本を勉強していきますから、着実に技能が身につきます。

■第3金曜日 13:30～15:30 4/15～6回

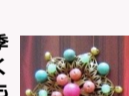


新 ビーズで作る アンティークジュエリー

YUKI IJIMA主催 飯島 由貴

アクセサリーは小さな夢の世界。季節や文化を盛り込みながら、楽しく制作をご一緒。着こなし方なども伝授致します。

■第3 木曜日 19:00～21:00 4/21～6回



木の実とスパイスでつくる 「トロッケンクランツ」

トロッケンクランツ認定講師 あおき まゆみ

ドイツ・オーストリアの伝統工芸を現代的にアレンジした木の実とスパイスを使ったクラフトです。

■第4火曜日 13:30～16:00 4/26～6回



健康・ダンス・野外

◆社交ダンス入門

NPO法人日本プロフェッショナルダンス競技連盟 生方 清貴

(財)日本ボールルームダンス連盟 群馬県プロインストラクター 中泉 操

社交ダンスの基礎、基本のステップをレッスンし、まずは音楽にのせて楽しく踊ることから始めます。

■Aコース毎週水曜日 14:10～15:30 11回 ■Bコース毎週水曜日 17:40～19:00 11回

◆群馬統一クイックステップ

■毎週水曜日 15:40～17:00 11回

各講座 4/6スタート



楽しいフラダンス 初級

フラハラウ・オ・アリコラニ主宰 池田 有子

足のステップ、手の動作を一つ一つ丁寧に解説しながら指導いたします。

■第1・3月曜日 14:30～15:45 4/4～12回

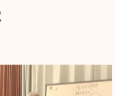


家庭でできるらくらく指圧

指圧治療室経営 松永 哲夫

肩こりや腰痛などの悩み解消へ。家庭でできる指圧を実技指導します。

■第2・4土曜日 10:30～12:00 4/9～11回



楊名時 気功太極拳

楊名時気功太極拳師範 岩丸 せつ子

静かな腹式呼吸とともに、ゆったりと大きく、バランス良い動きをつないでゆく楊名時太極拳は、習熟すると舞いのような美しさがあります。

■毎週木曜日 15:00～16:30 4/7～11回



新 ◆背骨コンディショニング®

身体の各種の痛み、内臓不調等は背骨の歪みから発生しています。様々な方法で解決できなかった痛みを解決・改善を目指していくプログラムです。

■第2・4月曜日 15:00～16:30 4/11～10回

◆シヴァナンダヨガ

シヴァナンダヨガの実践はYogaのアーサナ(ポーズ)だけでなく、ライフスタイル全てを平和に健康にしてくれるプログラムです。

■第2・4火曜日 13:30～15:30 4/12～11回



両講座講師

Yoga・ボディワークコーチ Yoga teacher ミナクシー・ミワコ

◆くらしに役立つ合気道

群馬県合気道連盟指導員 合気道4段 浅見 孝

まったくはじめての方にもわかりやすく、合気道の紹介・体験を実施します。合気道の基礎的な動きや技、護身法などの稽古をします。

■中学生コース・大人コース 各毎週火曜日 19:00～20:00 4/5～12回

◆ジュニア合気道 (小学生)

講座を通して正しい姿勢や礼儀を身につけ、丈夫で怪我をしにくい体をつくります。(親子での参加も可能です)

■毎週火曜日 18:00～19:00 4/5～12回



ホームヨーガ

日本ヨーガ学会 教授 博士 菊池 厚子

ポーズ・呼吸法・瞑想によって、心身のリフレッシュを図り、血液やリンパ(生命力・自然治癒力)の流れを良くします。

■第1・3土曜日13:00～14:30 4/2～12回 ■第1・3月曜日18:30～20:00 4/4～10回



痛み解消体操 エゴスキュー

(財)エゴスキュー・ジャパン協会認定トレーナー 吉原 智子

エゴスキューとは、姿勢を正し、痛みを根本的に解消するアメリカで40年、日本で10年の実績のエクササイズです。 初心者コース

■第2・4水曜日 15:00～16:15 4/13～12回

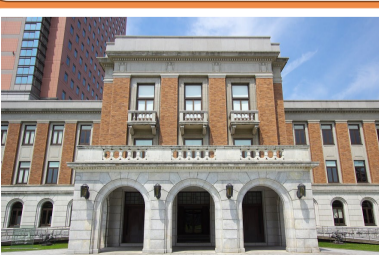


野外講座 初心者の週末ハイキング

日本体育協会公認上級山岳指導員 高橋 守男

週末の一日に、地図を片手に山歩きを学びましょう。JRやバスを利用して低山・里山歩きを楽しみます。

■第3土曜日 8:30～18:00 4/16～6回



前橋教室は、登録有形文化財

「群馬県昭和庁舎」の

3階にございます。

<入会と受講のご案内(受講規約抜粋)> ●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3,300円(税込)。70歳以上の方は無料、学生1,650円(税込)。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い下さい。●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。●受講料から手数料550円(税込)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いたします。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、講座に関する連絡は、講座に関する連絡は、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。ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりしてはなりません。



健康・ダンス・舞踊					
※別途教材費がかかることがあります。 新 は新講座 満 は満席					
講座名	講師名	開催日時・時間	初講日	回数	受講料
楽しいフラダンス 初級	池田 有子	第1・3月 14:30～15:45	4/4	12	27,456円
お勤め帰りにフラメンコ	初・中級者 経験者 加瀬 貴美恵 長谷川 昭子	毎月 19:50～21:00	4/4	12	28,908円
		毎月 18:30～19:40	4/4	12	28,908円
社交ダンス	入門A 入門B 生方 清貴 中泉 操	毎水 14:10～15:30	4/6	11	25,168円
		毎水 17:40～19:00	4/6	11	25,168円
社交ダンス 群馬県統一クイックステップ		毎水 15:40～17:00	4/6	11	25,168円
日本舞踊 ～素踊り入門～	若柳 吉駒	第1・3土 10:30～12:00	4/2	12	27,456円
ウィークエンドYOGA ～翌週に疲れを残さない～	細淵 貴美子	毎土 11:00～12:30	4/2	11	25,168円
ホームヨーガ ～瞑想でマインドフルネスな自分になる～ 月曜夜クラス	菊池 厚子	第1・3月 18:30～20:00	4/4	10	24,090円
ホームヨーガ 瞑想のすすめ ～心の安らぎを見つける～ 土曜夜クラス		第1・3土 13:00～14:30	4/2	12	28,908円
伝統太極拳 ～呼吸を重視した太極拳～	林 民子	毎金 10:25～11:45	4/1	10	22,880円
楊名時 気功太極拳	岩丸 せつ子	毎木 15:00～16:30	4/7	11	25,168円
太極拳	小山 晶子	第1・3月 10:00～11:30	4/4	12	28,908円
くらしに役立つ合気道	中学生 大人 ジュニア 浅見 幸	毎火 19:00～20:00	4/5	12	中学生 22,044円
			4/5	12	大人 27,456円
		18:00～19:00	4/5	12	17,952円
山西哲郎の運動教室	山西 哲郎	第1・3木 13:00～14:30	4/7	12	22,044円
痛み解消体操 エゴスキュー	新継続者 初心者 吉原 智子	第2・4水 13:00～14:15	4/13	12	28,908円
		第2・4水 15:00～16:15	4/13	12	28,908円
家庭のできるらくらく指圧 (初級・中級)	松永 哲夫	第2・4土 10:30～12:00	4/9	11	29,040円
ゆる体操 初級	川村 悦子	第1・3火 13:30～15:00	4/5	12	27,456円
シニアのための健康体操	石原 良江	毎月 10:00～11:30	4/4	12	27,456円
官足法 (足揉み健康療法) ～万病予防の足揉み～	前沢 栄子	第2火 10:00～12:00	4/12	6	14,454円
シヴァナンダヨガ	ミナクシー・ ミワコ Meenakshi Miwako	第2・4火 13:30～15:30	4/12	11	26,499円
背骨コンディショニング®		第2・4月 15:00～16:30	4/11	10	24,090円
新 まいにち瞑想		第1・3水 18:30～20:00	4/6	12	28,908円

音楽					
※別途教材費がかかることがあります。 新 は新講座 満 は満席					
講座名	講師名	開催日時・時間	初講日	回数	受講料
元劇四季俳優と歌う 楽しいヴォイストレーニング	種井 静夫	第1・3火 18:30～20:00	4/5	12	42,636円
楽しいコーラス ～歌うよろこび～	堀山 貴子 新井 美智子 (伴奏)	毎木 10:30～12:00	4/7	12	31,680円
懐かしの童謡唱歌		第4水 10:30～12:00	4/27	6	20,592円
健康になる！ヴォイストレーニング	堀山 貴子	第1・3木 12:45～14:45	4/7	12	42,636円
イタリア歌曲からオペラまで		第2・4木 16:15～18:15	4/14	12	42,636円
大人のギター教室	若林 茂	第1月 13:00～15:00	4/4	6	17,160円 教材費330円
ゴスペルコーラス	内田 一行	第1・3土 15:00～16:45	4/2	12	30,228円
健康寿命をうたつてのぼそう！ 65歳からのカラオケ教室	様名 友里	第2・4土 13:15～15:15	4/9	12	34,320円
大塚文雄民謡教室	大塚 文雄 大塚 祐之	第1・3水 11:00～12:30	4/6	12	36,432円
観世流謡曲入門	川原 恵三	第1・3火 10:00～11:15	4/5	12	35,772円
ジャズボーカル・ピアノ 超入門 (今期休講)	新井 栄一	第1・3金 14:50～18:00			
「ロクさん」の楽しいウクレレ教室	内田 六次	第2・4月 10:00～12:00	4/11	12	30,228円
ケーナで名曲を吹こう ～「コンドルは飛んで行く」から童謡・唱歌・ポップスまで～	福田 響太郎	第2・4月 13:00～14:30	4/11	12	33,000円
長唄三味線入門	柗屋 五三魁 柗屋 五三都	第1・3火 09:30～15:00	4/5	12	35,772円
新 はじめてのリコーダー なつかしい音色をもう一度 (大人編)	本多 悦子	第2・4土 10:30～11:45	4/9	12	31,680円
はじめてのおこと ～箏曲・生田流～	佐野 奈三江 (監修) 石橋 侑佳	第1・3木 16:00～18:30	4/7	12	35,772円
満 尺八	善養寺 恵介	第2・4金 10:00～12:40	4/8	6	20,592円
小鼓 入門 (今期休講)	藤倉 英心	第2水 16:00～17:00			
篠笛 入門	富澤 優夏	第2・4土 15:00～17:00	4/9	12	35,772円
新 はじめての大正琴	倉林 朋美	第1・3金 13:00～14:30	4/1	12	35,772円
新 ヴィオラ ～弓で弾くおしゃれな大正琴～		第1・3金 15:00～16:30	4/1	12	35,772円
新 はじめての二胡	中村 圭栄	第1・3水 14:00～15:00	4/6	12	35,772円
新 リズムと音符を楽しく学ぼう		第1・3水 13:00～13:45	4/6	12	33,000円

書道・絵画・カメラ					
※別途教材費がかかることがあります。 新 は新講座 満 は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
かな書道と実用書道	鎌田 悠紀子	第2・4金 13:00～15:00	4/8	12	28,908円

書道 漢字					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
お勤め帰りの書道	丸橋 晴峰	毎水 10:00～11:30	4/6	11	27,709円
初歩からの書と墨絵	星野 清香	毎火 18:30～20:00	4/5	12	30,228円
尼僧と親しむ写経と法話	栗原 道廣	第2・4火 10:00～11:30	4/12	12	30,228円
ペン字・ボールペン	大井 美津江	第1月 13:00～15:00	4/4	6	15,114円 教材費 1,320円
新 カリグラフィーで美しい文字を書く	森 由紀	毎月 13:00～14:30	4/11	9	22,671円
水墨画	千野 曜生	第2・4土 10:00～12:00	4/9	12	34,320円
古代文字で作ろう！刻字入門	秋山 浩志	第2・4金 10:00～12:00	4/8	12	31,680円
絵手紙とはがき絵～感動を絵と文に～	松田 方子	第1・3水 14:30～16:30	4/6	12	30,228円
ポタニカルアート～植物を描く～	神 利子	第2・4月 10:00～12:00	4/11	12	26,400円
		午前 第2・4金 10:00～12:00	4/8	12	33,000円 教材費 6,600円
午後 第2・4金 13:00～15:00	4/8	12	33,000円 教材費 6,600円		
楽しく学べる水彩画 -花・風景・静物-	大塚 利典	第2・4土 10:30～12:30	4/8	12	35,772円
日本画	午前 午後 角田 信四郎	第2・4月 10:00～12:30	4/11	12	35,772円
		第2・4月 13:00～15:30	4/11	12	35,772円
楽しい水曜の絵画	毎週 1・3週 2・4週 太田 忠男 太田 千鶴	毎水 10:00～12:00	4/6	12	31,680円
		第1・3水 10:00～12:00	4/6	6	15,840円
		第2・4水 10:00～12:00	4/13	6	15,840円
写実画の描き方	内山 匡	第1・3月 10:00～12:00	4/4	12	36,432円
油絵入門～個性豊かに、仲間と楽しく～	斉藤 健司	第2・4金 13:30～16:00	4/8	12	36,432円
油彩画 福島クラス	福島 保典	毎木 18:00～20:30	4/14	9	27,324円
レディースフォト～四季の彩り・写真入門～	前野 芳江	第2・4金 10:00～12:00	4/8	12	31,680円
実践！自然写真教室 楽しいネイチャーフォトABC	前野 芳江	第2・4土 09:30～11:30	4/9	12	31,680円
上達のための写真技法教室	前野 芳江	第2・4木 18:30～20:30	4/14	12	31,680円
新 楽しい色鉛筆の世界	齋藤 晶栄	第2・4火 10:00～12:00	4/12	12	35,772円
新 心を整える法話と写経 ～お勤め帰りのヒーリングタイム～	鈴木 辨望	第4水 19:30～21:00	4/27	6	15,114円
新 笑い文字 (今期休講)	金井 由生子	第1・3月 10:00～12:00			

手芸・工芸					
※別途教材費がかかることがあります。 新 は新講座 満 は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
満 手織り応用コース～卓上織機を使った手織り～	塚越 真佐子	第1・3火 13:30～15:30	4/5	12	28,908円
満 手織り・発展コースⅠ～卓上織機を使った手織り～		第1火 10:30～12:30	4/5	6	14,454円
満 手織り・発展コースⅡ～卓上織機を使った手織り～		第2木 10:30～12:30	4/14	6	14,454円
手織り・裂き織り	午前 午後 大塚 浩美	第3木 10:00～12:30	4/21	6	17,160円
		第3木 13:00～15:30	4/21	6	17,160円
ハワイアンキルト	大石 恵子	第2・4水 10:00～12:00	4/13	12	28,908円
ニット工房	中島 孝子	第1・3木 10:00～12:00	4/7	12	30,228円
あみもの塾	梁瀬 江里子	第1・3金 10:00～12:00	4/1	12	28,908円
カスパリー編み	岡澤 いずみ	第3金 13:30～15:30	4/15	6	19,932円
花まゆ ～まゆで作る極上の花～	午前 午後 酒井 登巳子 鈴木 和美	第4木 10:30～12:30	4/28	6	17,160円
		第4木 13:30～15:30	4/28	6	17,160円
おしゃれにプレストフラワー～押し花～	藤井 マサ子	第1金 13:30～15:30	4/1	6	15,114円
新 ビーズで作るアンティークジュエリー	飯島 由貴	第3木 19:00～21:00	4/21	6	21,318円
純銀粘土とアクセサリ	木崎 由美	第1・3火 18:30～20:30	4/5	12	30,228円
かぎ針で編むアクセサリと小物		第3火 18:30～20:30	4/19	6	17,886円
ビーズ講師養成・各種技能認定コース		第1土 14:00～16:00	4/2	6	17,886円
満 ～フランス手工芸～ フレンチ・カルトナージュ	上級 初・中級 K.TAKEDA	第2月 13:00～15:00	6/13	4	上級 18,304円
		第2月 13:15～15:15	6/13	4	初・中級 17,160円
ナンタケットバスケット～5名限定クラス～	渡部 弘美	第2・4水 13:00～15:00	4/13	6	25,410円
木の実とスパイスでつくる 「トロッケンクランツ」	あおき まゆみ	第4火 13:30～16:00	4/26	6	20,592円
伝統の竹工芸	八木澤 正 八木澤 洋志	第2水 10:00～13:00	4/13	6	17,160円
鎌倉彫 一陽会	深沢 瑞山	第1・3金 10:00～12:00	4/1	12	28,908円
仏像を彫る	藤井 基栄	第2・4月 13:00～15:30	4/11	12	34,320円
表装 ～掛け軸・屏風～	火曜コース 木曜コース 清水 達也 吉田 知子	第1・3火 13:00～15:30	4/5	12	初級 33,000円
		第2・4木 13:00～15:30	4/14	12	上級 35,772円
和紙ちぎり絵	飯村 黎子 樺澤 静子	第1水 13:30～15:30	4/6	6	14,454円

教養・文芸						
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席						
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料	
新感覚で味わう憧れの古典！ 源氏物語の世界	藤本 宗利	第1土 09:50～11:50	4/2	6	17,160円	
もぎたての平安王朝文学 枕草子の世界		A	第4火 18:30～20:30	4/26	6	17,160円
		B	第4火 16:00～18:00	4/26	6	17,160円
万葉集の歴史と風土	北川 和秀	第4金 13:30～15:00	4/22	6	21,318円	
『やさしく読み解く古典文学』 ～中世古典文学入門～	板野 みずえ	第1金 10:00～12:00	4/1	6	16,500円	
東国文化 古墳の基礎的研究Ⅲ	右島 和夫	第3土 14:00～16:00	4/16	6	会員 16,500円 一般 18,546円	
学び直しの世界史 ～19世紀後半の世界を読み解く～ 帝国主義の時代へ	佐藤 育子	第4木 13:30～15:00	4/28	6	21,318円	
満はじめての俳句	林 桂	第1・3火 14:00～16:00	4/5	12	28,908円	
これから始める たのしい俳句 ～四季のうつろいを詠む～	山本 素竹	第2水 13:00～16:00	4/13	6	16,500円	
新はじめての川柳 ～くらしを詠む 世相を詠う 五・七・五～	河合 笑久壽	第3木 13:00～15:00	4/21	6	15,840円	
初心者クラス エッセイ教室 思いを伝える文章のコツ	桑原 高良	第1金 13:30～15:30	4/1	6	14,454円	

朗読・コミュニケーション					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
資格取得！プロ心理セラピスト養成講座	互味 眞	第2・4土 13:00～14:30	4/9	6	15,840円 教材費 1,980円
傾聴療法士養成講座	松本 文男	第3金 10:00～12:00	5/20	6	15,840円
カウンセラー養成講座		第3金 13:00～15:00	5/20	6	15,840円
心に届く朗読 ～作品の心をあなたの声にのせて～	齋藤 隆	第1・3土 10:00～12:00	4/2	12	33,000円
朗読を楽しむ ～国語の教科書の名作朗読から読み聞かせまで～	久林 純子	第1火 10:00～12:00	4/19	6	16,500円
ビジネスコーチング実践講座	茂木 ゆういち	第2・4火 19:00～20:30	4/12	12	37,092円

心に伝わる話し方					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
ベーシック	奈良 のりえ	第2・4水 19:45～21:15	5/25	12	37,092円
ステップアップ		第1・3水 19:45～21:15	6/15	12	37,092円
対話コミュニケーション		第1・3木 18:30～20:00	6/16	12	37,092円
ハイレベル		第1・3月 19:45～21:15	6/6	12	37,092円
緊張しても大丈夫！100倍楽しくなる話し方講座		第4月 13:30～15:00	5/23	6	18,546円

くらし・食					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
スタイリッシュハーブ ～世界のハーブ&スパイス その楽しみ方～	吉岡 洋子 北川やちよ (監修)	基礎Ⅰ 第3水 13:30～15:30	4/20	6	15,114円
		基礎Ⅱ 第1木 10:30～12:30	4/7	6	15,114円
		基礎Ⅲ 第2火 10:30～12:30	4/12	6	15,114円
世界の紅茶 産地を巡るお茶の旅	若林 和子	第1月 13:00～15:00	4/4	6	13,728円 教材費 7,920円
世界を巡るチーズの旅	松浦 美恵子	第3土 15:00～16:30	4/16	3	会員9,273円 一般10,296円 教材6,600円
『日本の神様カード』講座 ～祓守り作り～	あくつ くみこ	第1土 10:30～12:00	4/2	6	17,160円
新・幸せになれる九星気学	岸 風象	第1・3土 13:30～15:00	4/2	12	31,680円
新 手打ちそば入門講座	齋藤 胡衣 高橋 達人	第2・4水 18:30～20:00	4/13	6	17,160円

日本の伝統文化					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
いけばな 小原流	富澤 さち子	入門・初級 第2・4土 10:00～12:00	4/9	12	27,456円
		上級 第2・4土 10:00～12:00	4/9	12	28,908円
広山流 野の花をいける	徳留 秋穂	第2・4火 14:00～16:00	4/12	12	27,456円 教材費 13,200円
四季の茶花	岩田 宗げん 塚田 宗佐	第3土 13:00～15:00	4/16	6	17,160円 教材費 8,580円
立礼で楽しむ大名家の香道	安藤 綾信 住谷 梅香鶴	第2火 13:00～15:00	4/12	6	15,840円 教材費 13,200円
香道・志野流	清水 武子	第1木 13:00～15:00	4/7	6	15,840円 教材費 13,200円

外国語					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
英語でアンチエイジング！ 初心者クラス	出澤 尚子	第1水 12:30～13:30	4/6	6	14,454円
英語でアンチエイジング！ 経験者クラス		毎水 13:40～14:40	4/6	12	28,908円
やさしい英語で楽しむ！ 『ローマが舞台の名作映画』		第1・3水 10:00～11:00	4/6	6	14,454円
NHKラジオ「英会話タイムトライアル」で学び直そう	大和田 知代子	毎木 10:30～11:50	4/7	10	24,090円
ゆっくり学ぶ 英会話入門		毎水 10:30～11:50	4/6	10	24,090円
～英文学に親しもう！～「赤毛のアン」を原文で読む		第4木 13:30～14:50	4/21	6	16,500円
満 海外で役立つ！ 旅行英会話	岡本 郁子	毎月 10:30～11:50	4/4	9	21,681円
スキルアップ英会話	ブッチ・クレット	毎火 10:00～11:20	4/5	12	28,908円
ポップスを歌って学ぶ英語		第2・4木 13:30～14:30	4/14	12	28,908円
話せます！ 韓国語 入門！	青木 順 (崔 福順)	毎木 10:30～11:30	4/7	10	24,090円
アジアの言葉にふれる ～タイ語	太田 卓志	指定 木 18:15～19:15			
アジアの言葉にふれる ～インドネシア語		指定 木 18:15～19:15			

野外講座・旅行企画					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
新 初心者週末ハイキング 【コロナ破行】講座	高橋 守男	第3土 8:30～18:00	4/16	6	23,100円
野山をトレッキング 4月～9月		第2木 07:00～18:00	4/14	6	23,100円
里山自然観察ハイキング (募集なし)	高橋 寿子	指定曜日 (不定期)			

1日・短期講座					
※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席					
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料
新 管理栄養士による腸内健康教室	椎名 江理加 (ヤクルト)	13:30～14:30	4/18 5/16 6/20	3	無料
新 ハーブのある暮らしを楽しむ ～スパイスコーラ作り～	浅井 明美	10:30～12:30	3/18	1	会員3,432円 一般3,784円
新 ソラフラワーで作るカレイドフレームデザイン	あとりえきらら	13:30～15:30	3/26	1	会員2,640円 一般2,981円 教材2,750円
新 ラフィアで作るソラフラワーのスワッグ		13:30～15:30	6/4	1	会員2,640円 一般2,981円 教材2,750円
新 【季節の手仕事】ナムル攻略	石曾根 栄子	14:00～15:30	4/12	1	会員3,091円 一般3,432円 教材2,750円
新 【季節の手仕事】酒粕		14:00～15:30	5/10	1	会員3,091円 一般3,432円 教材2,750円
新 【季節の手仕事】完熟梅干し漬け		14:00～15:30	6/30	1	会員3,091円 一般3,432円 教材2,750円
新 【3回】てのひら念持佛を彫る	藤井 基榮	13:00～15:30	5/23 6/13 6/27	3	会員9,273円 一般10,296円
新 ビーズで作る アンティークジュエリー	飯島 由貴	13:00～15:00	6/16	1	会員3,553円 一般3,894円
新 初夏を歌おう！ 楽しいコーラス	塚山 貴子 新井 美智子 (伴奏者)	10:30～12:00	6/30	1	会員 一般 2,519円
新 日本のことば遊び	北川 和秀	15:15～16:45	6/24	1	会員3,553円 一般3,894円 受講生 3,212円
新 旅する朗読講座 太宰 治とダムカレー	久林 純子	10:45～14:00	6/23	1	会員2,750円 一般3,080円 教材550円
新 見つけようマイカラー (5名限定)	長谷川 由美	10:00～12:00	6/25	1	会員5,148円 一般5,500円 教材220円
新 見つけようマイスタイル ～テイストスケール法®ファッション診断		13:00～15:00	6/25	1	会員5,148円 一般5,500円 教材220円
新 ～素敵な装いに～ スカーフの結び方・使い方		15:30～17:30	6/25	1	会員3,432円 一般3,784円 教材220円
新 【3回】古代文字で作ろう！ 刻字体験教室	秋山 浩志	14:30～16:30	6/29 7/6 7/20	3	会員7,557円 一般8,580円

【オンライン講座】						
会員・一般 (入会金不要) 同料金 ※別途教材費がかかることがあります。 新は新講座 満は満席						
講座名	講師名	開催曜日・時間	初講座	回数	受講料	
新 元気は声から 音読・声の表現教室	久林 純子	10:30～11:30	4月	4/12	1	3,300円
			5月	5/10	1	3,300円
			6月	6/14	1	3,300円
新 古典和歌講座 別れと旅立ちの和歌	板野 みずえ	10:30～12:00	3/25	1	2,640円	
新 古典和歌講座 鎌倉将軍と和歌			6/25	1	2,640円	
新 群馬の万葉歌	北川 和秀	13:30～15:00	3/30	1	3,410円	

教室で  
買いましょう  
NHKオリジナルグッズが  
500名様に  
抽選で当たる！

教室講座受講の方限定！

プレゼントキャンペーン

キャンペーン対象  
お申し込み期限  
4/15(金)

詳細はこちら



**満70歳以上** **入会金無料**

●はじめての方は入会金3,300円(税込)が必要です。●一般料金の表示がある講座は、会員以外の方も受講できます。●講座案内に表記してある受講料には消費税が含まれています。●教材費など明示され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**無料見学**もしくは**有料体験**ができます。