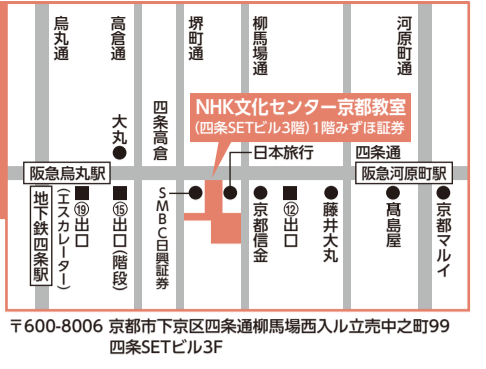


NHKカルチャー

# NHK文化センター 京都教室



受付開始  
11月26日(水)  
9:30から

## 075-254-8701

NHKカルチャー 京都 検索



受付時間 月～金曜日 9:30～19:00 土曜日 9:30～18:00 日曜日 9:30～16:30 休業日 12/23、12/29～1/4、1/12、2/11、3/21

### 夢へ、ひとつずつ

元オリンピック日本代表、プロフィギュアスケーター  
鈴木 明子

苦しみの中でも自分を見つめ、夢を信じる。様々な壁をどうクリアしてきたのか、フィギュアスケートの日々を振り返りながら、その想いを話します。



■ 3/8(日) 14:30～16:00  
■ (会員)3,456円 (一般)3,780円 (大学生以下)2,700円

### 永田和宏が語る「言葉の力」

歌人  
永田 和宏

宮中歌会始の選者を務める講師が、言葉で表現することや普段から大切にしていること、歌の背後にある深い世界についてお話します。



■ 3/7(土) 10:30～12:00  
■ (会員)3,240円 (一般)3,564円

### 人生の作文 ～自分を掘って 自分を知らる～

作家 下重 暁子

老いと孤独は書くことで乗り越えられる!自分を見つける機会を持ち、一生に一度の「人生の作文」を試みるヒントをお話します。



■ 2/7(土) 14:00～15:30  
■ (会員)3,240円 (一般)3,564円

### ありのままの自分で幸せになる

心理カウンセラー  
心屋 仁之助

本当の魅力を出すには何かを学ぶのではなく「捨てる」ことが必要です。「いい人」にみられる為の鎧を脱ぎ自分の良さを活かせます。



■ 1/10(土) 14:00～16:00  
■ (会員)5,076円 (一般)5,400円  
【会場】シルクホール(四条丸丸・京都産業会館8階)

## 冬の講座案内



### 琳派400年記念 琳派の魅力

同志社大学教授 狩野 博幸

2015年には京都を中心に琳派400年を記念して様々な展覧会やイベントが行われます。この機会に琳派絵画の楽しさや斬新性について考えます。



■ 3/6、3/13、3/20(金) 15:30～17:00  
■ 3回 (会員)8,100円 (一般)9,072円



### 円山應挙の画業

京都嵯峨芸術大学教授  
佐々木 正子

江戸時代に京都で活躍した円山應挙。西洋から写生画が入る前、独自の写生の概念を確立しました。その画業をわかりやすく解説します。



■ 3/7(土) 13:30～15:00  
■ (会員)2,700円 (一般)3,024円

### 大河ドラマ「花燃ゆ」を語る 吉田松陰とその家族

霊山美術館副館長  
木村 幸比古

明治維新で活躍した志士を育てた吉田松陰の志とその影響力、その家族について語ります。



■ 1/18(日) 10:30～12:00  
■ (会員)2,700円 (一般)3,024円

2015年 NHK大河ドラマ  
主演:井上 真央  
作:大島里美・宮村優子  
放送:総合(日曜午後8時) BSプレミアム(日曜午後6時)

### 加賀美幸子と読む『枕草子』

元NHKエグゼクティブアナウンサー  
加賀美 幸子

古典の原文朗読をライフワークにしている加賀美幸子さんとともに『枕草子』を音読し、その魅力を味わいます。



■ 2/15(日) 14:00～15:30  
■ (会員)2,500円 (一般)2,850円

### 京都まちなか神社の不思議

作家  
黒田 正子

京のまちなかにひっそりとあって気にも留めず通り過ぎていた神社が、実は意外な歴史や驚くような由来をもっていることをお話します。



■ 3/14(土) 13:30～15:00  
■ (会員)2,700円 (一般)3,024円

### 若杉ばあちゃんの健康法

野草料理研究家  
若杉 友子

伝統的な食事を基本に自然治癒力を高め、アトピーアレルギーなどを治す対処法を学びます。



■ 2/22(日) 14:30～16:00  
■ (会員)2,916円 (一般)3,240円

### 秋竹朋子の声トレ!

心をつかむ「モテ声」&「話し方」レッスン  
音楽家、ボイストレーナー、「ビジヴォ」代表  
秋竹 朋子

TVでも大人気!2万人以上を指導した超絶対音感を持つカリスマ講師による発声の特別指導。呼吸・発声他実践的な内容をレッスンします。



■ 1/26(月) 10:00～11:30  
■ (会員)3,780円 (一般)4,104円

### 体の内と外から! いきいきアンチエイジング

【第1部】大人の美肌レッスン  
～カンタン!1分40秒ケア～  
ビューティプロデューサー  
廣森 知恵子

【第2部】今伝えたい料理の話  
料理研究家  
鈴木 登紀子

■ 2/26(木) 13:30～15:10  
■ (会員)3,456円 (一般)3,780円  
※化粧品+講師寄書(美肌本+はあばの最終講義)のお土産付 ※女性限定  
【協力】株式会社ハーバー研究所



### おちゃめな老後

イラストレーター 田村 セツコ

年齢を感じさせない元気な姿で、今、注目を集める田村セツコさん。68歳からのダブル介護、ひとり生活も明るく乗り越えられるユーモアあふれる生き方のヒントを学んでみませんか?

■ 2/27(金) 13:00～14:30  
■ (会員)3,240円 (一般)3,564円



### 男の着物 ～粋な着方と着こなし～

着物ライフプロデューサー  
榎木 良子

男性の着物の基礎知識から着方、カッコよく着るコツまで着物の世界を楽しみませんか!男性スタッフもサポートします。※着物レンタル有

■ 2/19(木) 19:00～21:00  
■ (会員)3,240円 (一般)3,780円

### チャンバラエクササイズ

俳優  
浅井 誠

チャンバラを、簡単に安全にエクササイズとして楽しむ講座です。女性も大丈夫。ストレス解消にもどうぞ。

■ 指定土曜 16:00～17:30 1/10から  
■ 6回 (会員)14,904円 (一般)16,200円



### 願いをこめたつるし雛

～正絹生地で作る～  
(監修)NPO法人日本つるし雛協会  
阿無利 見紗

(講師)白木 浩美 ほか  
こだわりの正絹生地で作る「つるし雛」でひなまつりを彩りましょう。

■ 第1・3金曜  
10:00～12:30 1/16から  
■ 6回 (会員)16,200円



### 音楽を聴く楽しみ

京都大学人文科学研究所教授  
岡田 暁生

作品を聴く楽しみ、演奏を聴く楽しみ、歴史を知る楽しみなど、フランク音楽の奥深さを一緒に考えましょう。

■ 2/9、3/9(月) 13:00～14:30  
■ 2回 (会員)5,400円 (一般)6,048円



### 仏教開話「いのち」の先を伝える

宇治 平等院住職  
神居 文彰

平安人が極楽浄土を願い建立した平等院。「いのち」の先には何があるのでしょうか。鳳凰堂の平成修理で浮かび上がった昔の姿も交え伺います。3月は平等院を訪ねます。

■ 1/22、2/26、3/26(木) 13:30～15:00  
■ 3回 (会員)8,424円 (一般)9,072円



### 「本能寺の変」から「大坂の陣」まで

国際日本文化研究センター研究部教授  
笠谷 和比古

「大坂の陣」400年の節目です。「本能寺の変」から「関が原」「大坂の陣」までを新しい歴史観で捉えたいと思います。

■ 1/23、2/20、3/13(金) 13:30～15:00  
■ 3回 (会員)8,424円 (一般)9,072円



### スタンドグラスで作るフットライト

スタンドグラス作家 山内 みさを

スタンドグラスを始めたい方にお薦めのコースです。予約時コースと時間、作品番号をお選び下さい。(配色はお任せ下さい。)

■ 各2回 (会員)5,184円 (一般)5,832円 (教材費)2,300円



### 花籠を編む

藤・竹工芸家、茶道家、茶杓研究家  
山本 竹風

竹と藤で春を迎える優しく温かみのある花かごを編みます。1回で1作品を仕上げます。

■ 1/23、2/27、3/27(金) 13:00～15:30  
■ 3回 (会員)9,072円 (一般)10,044円 (教材費別途)



### 100%好感を持たれる 会話力レッスン

キャリア・ラボ講師  
大場 淑代

好感を与える会話力を身につけ、「あなたと話をしたい」と言われる魅力溢れる人になるための会話力レッスンです。

■ 1/25、2/22(日) 10:00～11:30  
■ 2回 (会員)4,752円 (一般)5,400円



### しるしの 印染 ～文字を染めよう!～

日展作家、京都府工芸美術作家協会会員  
白河 英治

文字を1字と小さな模様をポケットチーフに染めます。文字は各自お好きなものをご持参ください。(生地の色は当日3色から選択)

■ 2/5、3/5(木) 13:00～16:00  
■ 2回 (会員)6,480円 (一般)7,128円 (教材費)2,600円



### くらしの中の薬草と漢方

京都薬科大学教授  
松田 久司

薬(くすり)の発見と歴史、身近な薬草、漢方薬の使い方の初歩について紹介します。

■ 1/25、2/22、3/22(日) 10:30～12:00  
■ 3回 (会員)8,100円 (一般)9,072円



### 桜の命とそのころ

～京都の桜はやっぱりおもしろい～  
(株)植藤造園取締役会長  
佐野 藤右衛門

「桜守」の名で親しまれている藤右衛門さんに、京都の桜の魅力を縦横に語っていただきます。2回目は嵯峨野の自邸を訪ね、解説と多様な桜を楽しみます。

■ 2/24、3/31(火) 10:30～12:00  
■ 2回 (会員)5,400円 (一般)6,048円



### 宝塚を満喫する一日

～歌&トーク、そして観劇～  
諏訪ミュージカル・スクール主宰、元宝塚歌劇団男役  
諏訪 あい

宝塚の魅力から舞台裏まで、たっぷり語ります!宝塚ムードあふれるカフェでトークと歌を楽しんだ後、観劇に出かけましょう!

■ 1/20(火) 11:00～16:00  
■ 雪組公演観劇セット(S席)  
■ (会員)12,916円 (一般)13,240円 ※昼食代別途



### 陶芸教室 (四条丸丸)

陶芸家 市川 博一  
大川 吉彦・清水 篤  
今村 友紀・田中 大

立地の良い四条丸丸に新しくオープンしたに魅了作品を創る楽しみを体験してください。やきもの初心者の方も歓迎です。

【場所】マスキビル(四条丸丸駅から徒歩3分)

毎週水曜 (17時から)	10:00～12:30 13:30～16:00 18:00～20:30	各12回 (会員)37,584円 (教材費別途)
毎週日曜 (11時から)	10:00～12:30 13:30～16:00	

### ハニエーの猫写真教室

プロカメラマン  
ハニエー(はに・はじめ)

カメラの操作や撮り方の基本を学び、猫カフェでの撮影実習で、猫写真のスキルアップを目指します。

■ 1/17、2/28、3/14(土) 10:00～12:00  
■ 3回 (会員)8,100円 (一般)9,072円 (教材費別途)



### 京町家に学ぶ 住まいの知恵と工夫

京都工芸繊維大学准教授  
矢崎 善太郎

伝統的な京町家を訪れ、自然と共生し、豊かで健康的にくらすための知恵の工夫を学びます。(初回は教室講義)

■ 1/23、2/13、3/20(金) 13:30～15:00  
■ 3回 (会員)8,424円 (一般)9,396円



70歳以上 入会金 無料

●初めの方は入会金5,000円+税が必要です。  
(70歳以上・中学生以下は無料、学生1,500円+税、JAF会員2,000円+税、タカシマヤの会20%割引、大丸カード会員20%割引、京都新聞トマト倶楽部20%割引※割引の併用不可) ●講座案内に表示している受講料等には消費税が含まれています。  
●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。 ●教材費・交通費など別途費用が必要な講座もあります。  
●ほとんどの講座は見学(無料・20～30分)や体験(有料)もできます。 ●お申し込み前に最終面の「受講規約抜粋」をご覧ください。

### 1 お電話で予約

ご希望の講座名をお知らせください。受付は先着順です。

### 2 ご予約後10日以内に受講手続きを

窓口・WEB(クレジットカード)・振込(コンビニ・郵便局で利用可)にてお支払い手続きをお願いします。

# おすすめ講座

●掲載の回数・受講料等は1~3月分です。

## 「栄華物語」と平安朝の世界

同志社女子大学名誉教授  
龍谷 壽  
「栄華物語」の作者、赤染衛門。中宮彰子に仕え、得た知識で、上流社会を描き上げています。政権の暗躍や貴族の葛藤を見つめます。  
■第2月曜 10:30~12:00 2/9から  
■3回(会員)7,776円

## 人物と事件からみる古代日本

京都市歴史資料館館長  
京都産業大学名誉教授  
井上 満郎  
人物とその関わった事件について、人物を英雄扱いするのではなく、背景にあった歴史への眼差しを失わず、時代の流れを考えます。  
■第3火曜 13:30~15:00 1/20から  
■3回(会員)7,776円

## 源氏物語のことばと心

園田学園女子大学教授  
福嶋 昭治  
源氏物語に込められた人の心を説き明かし物語の表現の見事さを味わいます。一回一巻を原則として読みます。  
■第2火曜 14:00~15:30 1/13から  
■3回(会員)7,776円

## 数内流

数内流若宗匠 数内 紹由  
矢部 経子、橋口 俊之  
初めての方も、かつて習っていたという方も、各人の能力・人柄に応じて指導します。家元の茶会にも参加できます。  
■第1・3土曜 13:30~18:30 1/17から  
■5回(会員)13,500円  
(教材費)3,402円

## 男性のための茶道入門

(監修) 千 玄室  
千 宗室  
(講師) 金澤 宗維  
茶道に興味がある男性の方、お茶を一品楽しんで飲んでみませんか。ビジネスマンのマネーとしても有効です。お茶席に招かれても安心です。  
■1/5、2/2、3/2(月) 18:00~20:00  
■3回(会員)8,100円(一般)9,072円  
(教材費)2,041円

講座名/講師名	曜日・時間/回数・受講料
表千家 18:00 大室 瑞恵、小島 佳子、保庭 桂子	指定木曜 18:00~20:30 9回(会員)24,300円(教材費)6,123円 1/8から
裏千家(火) 17:30 福井 邦子、河野 千恵子	毎火曜 17:30~20:30 13回(会員)35,100円(教材費)8,845円 1/6から
煎茶・小川流~おいしいお茶の入れ方~ 小川流茶師範 長谷川 佳菜、早野 元菜	毎金曜 18:00~20:30 11回(会員)29,700円(教材費)7,959円 1/16から
小笠原流礼法 弓馬術礼法小笠原教場 三十一世宗家 小笠原 清忠	第4金曜 13:30~15:30 3回(会員)8,748円 1/23から
初めてのきもの(着付け入門 水曜) 市田ひろみ服飾アカデミー校長 雨森 直子	第1・2・3水曜 10:00~12:00 8回(会員)19,872円 1/7から

## はじめてのワイン

ソムリエール、シニアワインアドバイザー  
神田 ゆかり  
はじめてワインを学ぶ方にも理解しやすい、テイスティングの仕方など楽しみながら学ぶ講座です。  
※3月は課外講座(実費要)  
■第4火曜 18:30~20:30 1/27から  
■4回(会員)10,800円  
(教材費)8,640円

## アロマクリニック

日本ホリスティック医学協会会員  
アロマセラピスト  
吉田 有見  
心身を健やかに保つための手作りアロマを調合しながら、日常の生活に取り入れられるストレッチを実践します。  
■第1水曜 13:00~15:00 2/4から  
■2回(会員)5,832円

## 地中海文明の跡を訪ねて

京都府立大学研究員  
柴田 広志 ほか  
地中海沿岸各地には今も往時の栄華を残す遺跡が数多く残っています。スライドなど視覚的教材を活用しつつ、ご紹介いたします。  
■第2月曜 13:00~14:30 2/9から  
■3回(会員)7,776円

## 古文書に親しむ

奈良大学教授 河内 将芳  
佛教大学非常勤講師 野地 秀俊  
古文書について基礎知識を学ぶとともに、中世から近世の古文書を読むことで、歴史を生きた(なま)で考える力を養います。  
■第1・3土曜 13:30~15:00 1/17から  
■5回(会員)12,960円

## 万葉びととの対話

奈良大学教授、万葉学者  
上野 誠  
古典を読むということは、古典を学ぶことでもあります。もし、万葉びとと対話できたら...。そういう古典の読み方を提案します。  
■第1水曜 13:00~14:30 1/7から  
■3回(会員)15,552円

## 武者小路千家

(監修) 千 宗守、芳野 宗春  
(講師) 山本 博子  
玉置 雅律  
野村 拓也  
武者小路千家の教授による教室です。初めての方でも、経験のある方でも、お気軽においでください。  
■第2・4土曜 13:30~16:30 1/10から  
■6回(会員)16,200円  
(教材費)4,082円

## 池坊

華道家元池坊  
京都支部長  
中路 喜久子  
伝統ある「池坊」のいけばなを、本場京都で学びませんか。身近な花であなただけの周囲を明るくしましょう。  
■毎月曜 15:30~20:30 1/19から  
■11回(初級)23,760円  
(教材費)12,239円

## 『信心銘夜塘水』を読む

~禅について知りたい人のために~  
花園大学名誉教授  
(公財)禅文化研究所長  
西村 恵信  
やさしい禅のお話です。「信心銘」は禅寺の小僧が丸暗記させられた。短い銘文(詩)です。恵信流人生談話で命の洗濯をしませんか。  
■第3木曜 10:00~11:45 1/15から  
■3回(会員)8,100円

## アートの達人になるために

~琳派と浮世絵をたずねる  
大阪大学名誉教授 原田 平作  
三条祇園画廊代表 梶川 強 ほか  
美術を気楽に本格的に楽しみます。ゲストは1/9 早川潤多(浮世絵)2/13 福井麻純(琳派)3/13 渡辺章雄(琳派)江戸のアートを究める3回です。  
■第2金曜 12:45~14:15 1/9から  
■3回(会員)8,424円

## 俳句実作教室

俳人協会幹事  
[岩]主宰  
若城 久治  
句歴のある方を中心に、これまで学ばれたものにさらに実践的な力を付けていただく講座です。  
■第3金曜 10:00~12:00 1/16から  
■3回(会員)7,776円

## エッセイを書く

~自分の文章の書き方~  
(監修) 作家・名古屋外国語大学教授  
蔵田 敏明  
(講師)ライター・京都外国語専門学校講師  
薄雲 鈴代  
ライターが、取材のしかたから、リライトの方法、原稿の起こし方を指南。実践を踏まえて「自分の文章が書ける」ようになります。  
■第3金曜 10:30~12:00 1/16から  
■3回(会員)8,100円

## やさしい声美人トレーニング

スピーチボイストレーナー  
轟 美穂  
専門医とも協力し独自のメソッドを確立した講師が、簡単なトレーニングから滑舌、短いスピーチ練習まで、やさしく指導します。  
■第2・4金曜 15:00~16:30 1/9から  
■5回(会員)12,420円

## たのしくゴスペル

ゴスペルクワイア  
[Kyoto Colors of Joy]代表  
仲 好美  
ピアノ伴奏  
信原 真治  
体全体でリズムを感じ、歌うことの楽しさやハーモニーの一体感が普通の疲れを癒し、ストレス解消にもなります。ゴスペルならではの醍醐味を一緒に味わいましょう。  
■第1・3土曜 10:30~12:00 1/17から  
■5回(会員)11,340円

## オカリナ(入門)

オカリナ演奏家  
植田 篤司  
土生らまれた温かな楽器、オカリナ。幅広いジャンルで演奏技術を高め、アンサンブルの楽しさにふれます。  
■第1・3日曜 13:30~15:00 1/11から  
■7回(会員)15,876円

## 写真(金曜日)

写真家 かじの こういち  
被写体の宝庫・京都を中心とした撮影実技と研究会を重ね、写す喜びと、技術レベルの向上をめざし、指導します。  
■第2・4金曜 10:00~12:00 1/9から  
■6回(会員)15,552円

## 街角スナップ

写真家 杉浦 正和  
京都を中心に大阪、滋賀の街角を自由にスナップ撮影する教室です。写真の楽しさを知り、出会った感動を表現してみませんか。  
■第1・3日曜 10:00~12:00 1/11から  
■6回(会員)15,552円

## 見えない世界から

こころを探る  
京都大学こころの未来研究センター教授  
鎌田 東二  
言葉、聖地、霊性...とくに底力がある力が働きます。どんな仕組みがあるのでしょうか。非日常の世界からこころを探る興味深い講座です。  
■第3火曜 14:00~15:30 1/20から  
■3回(会員)8,100円

## 京都天文紀行

京都情報大学院大学教授  
作花 一志  
京都には貴重な天文記録が多数あります。陰陽師、星屋、星家など、星と歴史の関わりを楽しみます。  
■第4土曜 10:30~12:00 1/24から  
■3回(会員)8,100円

## 短歌~実作と批評~

現代歌人協会会員、「ヤママユ」編集委員  
遠山 利子  
流れゆく日々の中、やさしい事柄や思いの中にも、永遠につながる一瞬がずっとあるはず。ハツとした思いを素直に詠んで下さい。  
■第1・3火曜 10:00~12:00 1/20から  
■5回(会員)12,960円

## 中野良子の

“世界を知る”朗読  
女優  
公益財団法人ユネスコ、アジア文化センター顧問  
中野 良子  
名作を朗読し細解きながら、講師の海外交流における経験談も交え、新しい視点で世界を見つめる講座です。  
■第2水曜 14:30~16:30 1/14から  
■2回(会員)5,184円

## 手話で歌おう

歌手、アミノ歌謡教室主宰  
網野 ひとみ  
手話を交えて懐かしい童謡や名曲、ヒット曲を歌いませんか。難しく思える手話も、歌と合わせればすぐに体が覚えてきます。声の出し方からお教えします。  
■第1水曜 10:30~11:45 1/7から  
■3回(会員)7,452円

## コーラス倶楽部

合唱指導者  
佐伯 幽  
ピアニスト、編曲家  
村上 果  
「譜面なんて、まっぴらごめん!」そんなあなたこそ、大歓迎!!さあ、皆で胸の底から思いっきり歌いましょう!楽しく歌えば、元氣百倍。あなたの毎日が輝きます!  
■第2・4火曜 13:00~14:30 1/13から  
■7回(会員)15,120円

## ウクレレを弾こうよ(火)

(講師)元ビクターレコードプロデューサー  
ハワイアンスクール代表  
衣川 祐三  
(助講師)  
ミキ・モモタ  
疲れた時やもの寂しい時に、ウクレレのアコースティックな音色があなたの心を癒してくれます。楽譜が読めなくてもOK!  
■第2・4火曜 10:00~11:30 1/13から  
■7回(会員)22,680円

## やさしく楽しいカメラ教室

写真家 溝縁 ひろし  
気軽に楽しく写真を撮りたい人を対象に、コンパクトカメラも含めて、写真づくりの基礎から学びます。  
■第2・4水曜 13:30~15:30 1/14から  
■6回(会員)15,552円

## カメラ上達へ~さらに一步~

写真家 柴田 明蘭  
毎回出される課題の作品講評で、基礎知識の反復をしながら写真の上達につながるテクニックを学びます。  
■第4火曜 18:00~20:00 1/27から  
■3回(会員)7,452円

## はじめての日本舞踊(月)

花柳流師範 花柳 美芸寿和  
初めての方を対象に、美しいお辞儀の仕方から日本舞踊の基礎を楽しく曲でお稽古いたします。  
■第2・4月曜 13:30~15:40 1/26から  
■6回(会員)14,256円

## 大道芸・南京玉すだれ

日本南京玉すだれ協会理事  
八房流南京玉すだれ師範  
八房 陽香  
軽快なリズムに乗ってすだれを変化させ、釣り竿や橋、しだれ柳、後光などを練習します。老若男女問わず、どなたでも楽しめます。  
■1/25(日) 10:00~12:00  
■(会員)2,484円(一般)2,808円

## アロハフラ

(監修)井上ケイ・リマニ・フラスタジオ主宰  
井上 ケイ  
(講師) ハウオリ 晴美  
心と音に乗って、伸びやかに動いてみませんか。身体と心に健康、美容に役立つ正しいフラを、初歩からやさしく指導します。  
【B(初級)】  
■毎木曜 16:00~17:30 1/8から  
■12回(会員)27,216円  
【入門・夜】  
■第2・4火曜 18:10~19:30 1/13から  
■6回(会員)13,608円

## 気功 八段錦太極拳

日本健康太極拳協会師範  
伊東 明美  
太極拳では24の型を毎回2つずつ部分稽古をし、八段錦では、より大きく伸びやかに手足を動かします。身心との対話を楽しみましょう。  
【午前】  
■毎金曜 10:30~12:00 1/9から  
【午後】  
■毎金曜 13:00~14:30 1/9から  
■各12回(会員)27,216円

## ゆる体操 初級

日本ゆる協会公認ゆる体操中級指導員  
荒木 孝二  
全身の力を抜き、疲労やストレスで固くなった体をやさしくゆるめて解きほぐします。  
■第2・4火曜 13:10~14:25 1/13から  
■7回(会員)15,876円

講座名/講師名	曜日・時間/回数・受講料
健康合気道 心身統一合気道師範 荒川 博元	第2・4日曜 10:00~12:00 6回(会員)12,960円 1/11から
リンパストレッチ リンパ療法士 日本ウォーキングセラピスト協会理事 中川 慶子	第2・4水曜 10:40~12:00 5回(会員)10,800円 1/14から
シニアのためのピラティスA NPO法人World Pilates 主宰 丹羽 裕子	第1・3火曜 13:30~15:00 6回(会員)13,608円 1/6から
初めてのパーティーダンス 財団法人ホールダンス連盟 西部舞踊京都支部長 中路 絢季夫	毎月曜 16:10~17:30 12回(会員)25,920円 1/5から
英国式ラテンダンス グラブファイナリスト 西部日本ダンス選手権大会8年連続優勝 及川 隆明	毎月曜 18:00~19:20 12回(会員)29,808円 1/5から

## 囲碁入門・初級

(監修)日本棋院京都本部長  
藤山 和登  
(講師)日本棋院京都本部講師  
大野 鉄平  
まったく初めての方から独学などで少し学んだことがあるが、本格的に習いたいという方向けの講座です。  
■毎水曜 15:30~17:30 1/7から  
■11回(会員)24,948円

## 90分でわかるiPhone教室

iPhoneアドバイザー  
興味はあるけれどよくわからない方、使う前に知っておきたいことをご紹介いたします。(※iPhoneは貸出)  
■12/18(木)  
13:30~15:00  
■(会員)1,620円  
(一般)1,944円

## 体験! 中年から始める

仕舞教室  
能楽師  
観世流シテ方  
林 宗一郎  
仕舞とは「能」の一場面を舞う形式です。姿勢を正し、舞い、謡うことは皆様の健康増進のお役に立つことでしょう。  
■1/20、2/17、3/17(火) 16:00~16:50  
■3回(会員)7,452円(一般)8,100円

## エゴスキュー体操

~何をして、つらい痛みから解放されなかったあなたへ~  
エゴスキュージャパン認定トレーナー  
田村 摩由里  
腰痛、肩こりや体のゆがみを、簡単に自分で解消できる体操です。ゴルフの帝王、ジャック・ニコラウス氏も推奨しています。男性も大歓迎!  
■第2・4水曜 19:00~20:15 1/14から  
■5回(会員)11,880円(体験)12/24

## はじめてのクラシックバレエ

L'Equipe du Ballet H 主宰  
松村 弘美  
まったく初めて、もしくは長らくお休みしていた方対象のクラスです。次第にレベルアップして、憧れのトゥシューズをはいてみませんか。  
■第1・3土曜 12:45~14:15 1/17から  
■5回(会員)11,340円

## 自彊術~健康体操~

自彊術普及会京都支部長  
山尾 慶子  
31動作で全身くまなく動かす体の調子を保ちます。心肺機能を高めながらの全身のリハビリです。健康に自信のない方もご参加いただけます。  
【午前】  
■毎木曜 10:30~12:00 1/8から  
■12回(会員)27,216円  
【午後】  
■第1・3・4木曜 12:45~14:15 1/15から  
■9回(会員)20,412円

## 気楽に運動♪体のメンテナンス

健康運動指導士  
三浦 恭子  
体操を中心に「体を動かす習慣を身につける」事を目標にした楽しい内容です。月に一度、体調を整え健康度アップを目指しましょう。  
■第2水曜 10:30~12:00 1/14から  
■2回(会員)4,320円

講座名/講師名	曜日・時間/回数・受講料
麻雀(初心者コース・実戦コース) (監修)日本麻雀道連盟理事長 田中 義則 (講師)日本麻雀道連盟 横山 照子 他助手数名 これから始められる人を対象に基礎からゲームの進め方を明るく楽しく覚えます。 【A】 ■毎月曜 13:30~17:00 1/5から ■12回(会員)28,512円 【B】 ■第2・4土曜 13:00~16:30 1/10から ■6回(会員)14,256円	

### 提携講座

◎外部教室の講座です  
◎申込受付はNHK文化センター  
京都教室へ☎075-254-8701

おばざい教室	ガラス細工(トンボ玉)	パソコン教室
今井料理教室 (市バス「太秦北路町」下車すぐ)	Glass Studio Ark (阪急「洛西口」下車徒歩3分)	モーリスビジネス学院 (☎075-255-4648) (地下鉄「烏丸御池」駅1番出口すぐ)
京友禅に親しむ	ミュージック&ダンス	山科教室 (京阪バス「大石神社前」下車)
古代友禅 (阪急「大宮」駅下車徒歩8分)	JEUGIAフォーラム御池 (☎075-221-7272)	五条坂教室 (市バス「五条坂」下車)
一枚の紙で折る「京連鶴」	スタンディング	ボウリング
折鶴サロン夢 (七条河原町北西角)	グラスアートMiMi (JR・地下鉄「二条」駅下車徒歩5分)	しょうざんボウル (地下鉄「北大路」駅より送迎バスあり)

マクラメジュエリー

(公財)日本生涯学習協議会認定講師 高畑 玲香 豊富な種類の紐とビーズを組み合わせて洗練されたジュエリーに仕上げます。 ■第4金曜 13:00~15:00 1/23から ■3回(会員)8,100円

加賀のゆびぬき

〜虹色にかが〜 加賀ゆびぬき作家 桂 富美子 虹色の絹糸を使って美しい「矢筈編」模様のゆびぬきを作ります。 ■1/27(火) 13:30~16:00 (会員)2,916円(一般)3,240円(教材費)500円

冬の手作り帽子

帽子デザイナー 安楽 あゆみ 頭にドレープをとり、後つばのデザインが可愛いロッシュです。合わせてリボン飾りも作ります。 ■2/19(木) 10:00~12:30 (会員)2,592円(一般)2,916円(教材費)2,800円

冬のがまぐち教室

がまぐち職人 カフカメ(小西 美樹) ころんとした形の、ぶつくりかわいいがまぐちです。一度使ったら手放せない、あなただけの手作りがまぐちを作いませんか? ■1/18(日) 10:00~13:00 (会員)2,160円(一般)2,484円(教材費)持ち手有 2,700円 持ち手無 2,000円

創作ソーイング教室

“柿渋染めのバッグ” 服飾講師 上田 ミチヨ 染やプリントの生地を組み合わせて、講師オリジナルの立体パターンで“柿渋染めのバッグ”を作ります。 ■2/7(土) 10:00~12:00 (会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)5,400円

モロと刺繍

(監修)手芸作家 中山 富美子 (講師)中山富美子研究所講師 米井 富子 原色の布を重ね合わせ、太陽や月、動物などをモチーフにした世界で主流の刺繍を一緒に楽しみませんか。 [水] ■第1・3水曜 10:00~12:00 1/7から ■6回(会員)15,552円 [②木][④木] ■第2木曜 13:30~15:30 1/8から ■第4木曜 13:30~15:30 1/22から ■各3回(会員)7,776円

伊勢木綿で作る二部式帯

着物コーディネーター もりた もとこ 誰でもカンタンに締められる二部式帯を伊勢木綿で作ります。さあ、着物生活を始めてみませんか? ■3/1(日) 13:00~17:30 (会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)7,020円

水引で彩るバレンタイン

和工房包結主宰、水引作家 森田 江里子 水引でカップチョコ1つとマカロン1つを作ります。たくさん色の中から好きな色を選んでいただけます。 ■2/4(水) 10:00~12:00 (会員)2,484円(一般)2,808円(教材費)800円

ドールハウス

ドールハウス作家 小島 隆雄 額、建物、ギフトBOXや家具といった木工部分を中心に、小物の指導、アドバイスも行います。 ■第3日曜 10:00~16:00 1/18から ■3回(会員)18,468円

木彫

キツキ木彫工芸研究所 高橋 慶亮 木の性質や彫刻刀の使い方、塗装の工程まで学びます。お盆や額、鏡の枠など様々な木製品作りを楽しめます。 [木] ■第1・3木曜 10:00~12:00 1/15から ■6回(会員)14,904円 [土] ■第1・3土曜 18:00~20:00 1/17から ■5回(会員)12,420円

ナンタケットバスケット

New England Nantucket Basket Association 山田 悟巳 アメリカ東海岸に浮かぶ小さなナンタケット島伝統工芸品。3回のレッスンでキャンディバスケットを作ります。 ■1/8、2/12、3/12(木) 13:30~15:30 (会員)11,988円(一般)12,960円(教材費)23,760円

グラデーションキャンドル

キャンドルアーティスト 福岡 乃梨子 マーブル色のブロック、クラック(ヒビ)の入れ方、グラデーションに流し込む方法など透明感のある円柱キャンドルを作ります。色は自由に配合可。 ■1/18(日) 10:00~13:00 (会員)2,484円(一般)2,808円(教材費)1,111円

スウィートグラスリッツェン

〜ボヘミア手彫りガラス〜 (監修)グラスリッツェンフィールド協会主宰 井上 裕子 (講師)グラスリッツェンフィールド協会講師 横井 喜代子 ボヘミア色彩ガラスと透明ガラスに、専用の針で型紙をなぞるように手彫りし、繊細で美しい模様を装飾します。 [A] ■第2・4月曜 15:30~17:30 1/26から [B] ■第2・4土曜 10:00~12:00 1/10から ■各6回(会員)19,440円

川口紀子・花のクレイクラフト

〜樹脂粘土工芸〜 プルムN主宰 川口 紀子 岩部 登志子、吹留 月子 樹脂粘土を使い絵の具で微妙な色合いを出しながら、陶磁器のような透明感をもつ花を作っていきます。 ■第2土曜 10:00~12:30 1/10から ■3回(会員)8,100円

エコクラフトで作るお正月飾り

クラフト作家 中本 雅子 玄関やリビングを彩るお正月飾りをエコクラフトで作ってみましょう。はじめての方もお気軽に。 ■12/18(木)、12/20(土) 10:00~12:00 ■2回(会員)4,752円(一般)5,400円(教材費)1,500円

グルーデコで作るアクセサリ

日本グルーデコ協会認定講師 隈本 麻未 スワロフスキーとパールを使って、自分だけのキラキラ輝くアクセサリを作ります。 ■1/21(水) 10:00~12:00 (会員)2,592円(一般)2,808円(教材費)3,500円

はじめてのバラ作り

ローズアドバイザー、ローズソムリエ 小山内 健 美しいバラをあなたの庭で咲かせてみませんか? 世界中で愛され続ける美しい花・バラ。「趣味の園芸」に出演の講師が指導します。 ■第1金曜 11:00~13:00 1/30から ■第1金曜 14:00~16:00 1/30から ■各3回(会員)7,776円

心を癒す、美しい日本の暦と四季

〜二十四節気七十二候と季節のこぼ〜 「美人の日本語」著者 山下 景子 季節の移り変わりや自然の変化を教えてください。七十二候と「二十四節気」を知り、季節を味わいながら心豊かに過ごしませんか? ■第3土曜 13:30~15:00 1/17から ■3回(会員)7,452円

漢字と実用書

日展会員 松丸 清山 漢字の基礎から作品制作、実用書と個人に合わせた指導を丁寧にいたします。読書雑誌「読」への出品も可能です。 ■毎火曜 12:50~14:50 1/6から ■12回(会員)28,512円

漢字 楷・行・草〜日常書

日展会員 原田 玉童 日展会員 田中 朴瀧 初歩的なことから指導します。小筆(小字)から条幅まで楽しく学びます。「読」誌出品の指導もいたします。 ■毎火曜 10:00~12:00 1/6から ■13回(会員)30,888円

絵画〜表現をのしむ〜

二紀会会員 根垣 睦子 画材の使用方法から丁寧に指導します。洋画(油彩・水彩・パステルなど)の基礎技法を習得し、静物や人物を自由に楽しく描きましょう。 ■第1・3金曜 13:00~16:00 1/16から ■6回(初級)16,848円

水彩画(火)

二紀会会員 水野 一 淡彩の中に、あなたの感動を短時間で表すことが出来ます。初めてのの方は、個性に合わせて初歩から指導します。 ■第2・4火曜 13:30~15:30 1/13から ■7回(会員)18,144円

小筆で学ぶ実務書道

〜ビジネス書道〜 (監修)日本書道書士養成センター代表 阿部 雅心 格調高く心をうつ手書きの楷書、賞状、宛名、のし袋など日常に密着した文字の書き方のコツを学びます。認定制度あり。 [A] ビジネス書道講師 奥野 緑 ■第2・4火曜 18:30~20:30 1/13から ■6回(会員)14,256円 [B] ビジネス書道講師 渡辺 美根子 ■第2・4月曜 10:00~12:00 1/26から ■5回(会員)11,880円 [C] ビジネス書道講師 遠藤 潤子 ■第2・4火曜 10:00~12:00 1/13から ■6回(会員)14,256円

京の雅・かな

日展会員 日比野 実 日展会員 土岐 妍子 入門者、経験者一緒に「かなの美」を考える講座です。きめ細やかな指導をいたします。(自宅での予習復習あり) [A] ■第1・3・5水曜 10:00~13:00 1/7から ■6回(会員)14,256円 [B] ■第2・4水曜 10:00~13:00 1/14から ■5回(会員)11,880円

気軽にはじめよう!

洋画の基礎 光風会会員、日展会員 鶴房 健蔵 絵を描くとき、考え方として何が大切か... 静物・人体・風景をモチーフにして、水彩画や油絵で絵画表現の基本を勉強します。初心者歓迎です。 ■第1・3水曜 13:30~16:00 1/7から ■6回(会員)15,552円

色鉛筆で描く

二紀会会員 茨木市美術協会理事 稲垣 直樹 趣味から本格的な制作まで、個性とレベルに応じた基礎から指導します。パステルや水彩絵の具も併用して自由に表現します。 ■第1・3水曜 10:00~12:00 1/15から ■6回(会員)14,904円

日本画の腕をみがこう

日本画家 秋野 亜衣 日本画家 滝村 彩子 野菜や果物をモチーフに自由な発想で自分の世界を作ってください。鉛筆描写から着色描写までご指導します。 ■第2・4木曜 13:00~15:30 1/8から ■5回(会員)13,500円(教材費)108円

絵筆レッスン〜お正月〜

櫻画家 奥村 京華 お正月モチーフを描きます。簡単な一筆描きを組み合わせ、お付き合いの心遣いを素敵に演出しましょう。 ■12/12(金) 10:30~12:00 (会員・一般)2,700円 教材費別途

建築家に学ぶ!

驚きの30秒スケッチ 都市設計家、建築家 山田 雅夫 スケッチ初心者を対象に、速く的確な表現や大胆な構図のとり方を、小物や風景題材をもとに、速描の第一人者が実演と実践でお教えします。 ■1/24(土) 15:00~17:00 (会員)3,240円(一般)3,564円

遠近法を使いこなして水彩風景を描く

横浜画塾主宰 笠井 一男 “遠近法”と聞いただけで入り込みをしていられるあなたに、基本からわかりやすく解説。実習と講師のデモンストレーションを学びます。 ■2/13(金) 16:00~19:00 (会員)5,400円(一般)5,724円

こども

ちいさな科学者募集! 理科実験教室 (小1~小3対象) ガリレオサイエンス教室 瀧口 幹浩 ほか

こどもバレエ(金)

森西裕恵クラシックバレエスクール主宰 森西 裕恵 岸本 美由紀 土井 悠 クラシックバレエはあらゆるダンスの基礎となります。リズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう。 ■各金曜 16:30~17:30 1/9から ■12回(会員)23,328円

現地

なぞ解き京都歴史旅

作家 高野 澄 京都の歴史に「なぜ」という疑問をぶつけ、そこで見つけた自分の中の京都を講義と現地で検証します。 ■第2・4金曜 10:30~12:00 1/9から ■6回(会員)15,552円

京都洛北の講仙に出会う

〜僧侶に聞くとおきの話〜 京都洛北・森と水の会 各住職 自然と信仰が時を紡いできた地、洛北。今回は詩仙堂・圓通寺・阿弥陀寺をスペシャルツアーでご案内します。記念品授与あり。 ■1/28(水)、2/25(水)、3/26(木) 13:30~16:00 ■3回(会員)9,720円

俳句・ふるさと紀行

俳人協会幹事、[参]主宰 岩城 久治 俳人協会評議員、[鶴]同人 大石 悦子 優れた作品の生みだす俳句のふるさとを、その季節に訪ね、その場で作品を鑑賞します。 ■第4火曜 10:30~14:00 1/27から ■3回(会員)8,100円

仏像 心とかがち

〜名作探訪〜 愛知県立芸術大学名誉教授 熊田 由美子 様々な祈りとともに生まれた仏たち。その心となりたちを学びます。講義と現地見学を行い、名作を鑑賞します。 ■第3土曜 13:00~15:00 1/17から ■3回(会員)8,748円

庭園めぐり

京都造形芸術大学教授 尼崎 博正 自然景観と一体となって生き続ける借景の庭や、時代を超えて人々の思いが刻まれている庭園。さまざまな庭を味わいます。 ■2/6(金) 10:00~11:30 (会員)2,700円

近畿の「山城」を歩く

滋賀県立大学准教授 中井 均 近畿圏内の城跡の大半は今も山中や市街地に見事に土垣や堀切、石垣などを残しています。戦国の歴史を探りましょう。 ■指定土曜 10:00~15:00 1/31から ■3回(会員)8,100円

バードウォッチング入門

元日本野鳥の会京都支部支部長 若本 富雄 日本野鳥の会 福田 朋子 四季折々のさまざまな野鳥を身近な場所で、あるいは少し遠出して私達と一緒に探しに出かけませんか? ■第2日曜 9:00~12:00 1/11から ■3回(会員)8,424円

ビギナーのための日曜トレッキング

京都府山岳連盟副会長 竹内 康之 これからトレッキングを始めたいという方に最適な講座です。安全に山を歩く基礎を学びながら自然を楽しみませんか。 ■1/18、2/15、3/15(日) 9:30~15:30 ■3回(会員)10,044円(一般)11,016円

Table with columns: 講座名/講師名, 曜日・時間/(回数)・受講料. Includes sections for English (英語), Japanese (日本語), and Other Foreign Languages (その他の外国語).

好奇心の、その先へ  
**NHKカルチャー**  
一般料金の表示がある講座は  
会員以外の方もご受講いただけます。

**カンタン! カワイイ!  
造花DECO☆楽屋ミラー**  
造花アーティスト トシ子ちゃん  
運気も女度も上がる!と芸能界で大人気の楽屋ミラー。活躍中のトシ子さんと一緒に「カワイイ」を作りましょう!  
(予約時、ブルー・ベージュ・ピンクパープルから選択)

2/15(日) 10:00~12:00  
■(会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)7,560円

**かぎ針で作る  
ジュエリークローシェ・  
アクセサリー**  
ジュエリークローシェデザイナー  
堤 祥子  
ヴィンテージテイストのジュエリーパールをレース糸に通し、アンティーク調のネックレスを仕上げます。  
(予約時、白・グレーから選択)

3/19(木) 13:00~16:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円(教材費)4,320円

**カラフルブローチを作ろう**  
ワークショップユニット  
manmos  
ビーズや布を使って、カラフルな世界に一つだけのブローチを作ります。

3/8(日) 14:00~16:00  
■(会員)2,700円(一般)2,916円(教材費)356円

**体感! 立体切り絵の世界**  
切り絵作家  
SouMa  
最近メディアでも注目の立体切り絵作家SouMaさん。下絵なしで創作するスゴ技を目の前でご覧いただき、作品創りにも挑戦してみましよう!

2/1(日) 14:30~16:30  
■(会員)3,240円(一般)3,564円

**アンカードルモン ~フランス額装~**  
(監修)フランス額装カルトナーズ作家  
北野 三希代  
アリエミラボー認定講師  
林 和恵、堀井 洋子  
パリジェンヌのカードを、フランスで人気のアンカードルモン(フランス額装)の手法を用いた額装作品を作ります。

1/29(木) 10:00~12:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円(教材費)2,160円

**インテリア茶箱**  
インテリア茶箱クラブ認定講師  
堺 裕子  
大切なものを湿気やにおい、虫喰いから守ってくれる茶箱に布を張り、機能的なインテリア収納に仕上がります。

2/14(土) 10:00~16:30  
■(会員)7,236円(一般)7,560円(教材費)19,440円

**スクラップブックで思い出を残そう**  
スクラップブック協会認定講師  
大内 松子  
写真を素敵にアレンジして作るオリジナルアルバムです。講師が用意した木の素材を削って磨き、くるみオイルで仕上げます。

2/18(水) 10:00~12:00  
■(会員)2,592円(一般)2,916円(教材費)1,000円

**和のおもてなし  
雑祭の折形でテーブルセッティング**  
京都折形教室  
小西 淳子  
饗祭用に和紙の雛人形、桃の節句の祝儀袋、雛あられ箱を折ります。テーブルナブキンホルダーや箸飾り等簡単アイデアも満載です。

2/19(木) 13:00~15:00  
■(会員)2,484円(一般)2,808円(教材費)1,713円

**華包み  
~お正月飾り~**  
遠州華包研究会主宰  
芦田 一春  
四季を彩る草木を雅な和紙で包み花飾り。贈答の包み方、折り方、飾り方を学びます。

12/18(木) 13:00~15:00、18:00~20:00  
■各(会員)2,160円(一般)2,484円(教材費)3,024円

**かわいい組みひも**  
京都工芸繊維大学講師  
多田 牧子  
組みひもディスクを使って初めての方でもカンタンな「スパイラル」や水玉模様のキーホルダーを作ります。

2/12(木) 13:00~15:30  
■(会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)750円~

**木のスプーン作り**  
木工作家、potitek代表  
戸田 直美  
暮らしにさりげなくなじむ木との時間を楽しみましょう。講師が用意した木の素材を削って磨き、くるみオイルで仕上げます。

2/13(金) 13:00~14:30  
■(会員)2,160円(一般)2,592円(教材費)540円

**クリスマスを素敵に飾る  
お生花のキャンドルアレンジ**  
英国風フラワーライフ協会代表  
大石 和美  
気品高い英国スタイルでデザイン、色流しを楽しみながらキャンドルアレンジを制作します。

12/18(木) 18:30~20:30  
■(会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)3,240円

**レースのキャンドルホルダー**  
cotylifere(コティフェール)  
小林 まゆみ  
さまざまな模様の上質レースをコラーージュした、ロマンティックなキャンドルホルダー。火を灯すとレースの模様が透けて綺麗です。

1/31(土) 13:30~15:30  
■(会員)2,592円(一般)2,916円(教材費)1,944円

**プリザーブドフラワーのカフェアレンジ**  
フラワーコーディネーター  
橋本 夏美  
長く楽しめる人気のプリザーブドフラワーをつかってカフェアレンジを2つ作りましょう。テーブルや食器棚に飾ってカフェ気分を楽しめます。

2/26(木) 11:00~13:00  
■(会員)2,484円(一般)2,808円(教材費)1,500円

**育てるリースの寄せ植え**  
ガーデニングデザイナー  
鳥賀陽 百合  
隣のリースにお花や赤い実のなる植物を植えて、育てて飾れる生きた植物のリースを作ります。

1/19(月) 10:00~12:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円(教材費)2,160円

**花で彩るバレンタイン**  
ガーデニングデザイナー  
鳥賀陽 百合  
プリキのパケツをアンティーク風にペイント。シックな雰囲気とチョコレート色の植物で、甘い物が苦手な方へのプレゼントにもピッタリ!

2/9(月) 13:00~15:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円(教材費)2,160円

**プーゼのクリスマスリース**  
プーゼ代表  
フラワーコーディネーター  
浦沢 美奈  
人気プーゼのクリスマスリースをつくりまします。素敵な花の飾り方をお楽しみください。

12/17(水) 12:45~14:45  
■(会員)2,376円(一般)2,592円(教材費)4,320円

**多肉植物のタブローづくり**  
小さな多肉植物屋さん  
ひなこた  
カラフルに色づいた多肉植物のタブロー(壁掛けクラフト)を作ります。季節を通じて長く楽しむための正しい育て方とコツも学びます。

2/14(土) 13:30~15:30  
■(会員)2,484円(一般)2,808円(教材費)1,620円

**体験! 川村写真塾 一春の花**  
写真家  
川村 高弘  
一日限定的川村塾です。今回のテーマは「春の花」。教室講義の後に、植物園で撮影会です。

3/31(火) 9:30~16:00  
■(会員)4,860円(一般)5,184円

**早描きを極めよう!!  
~街中の風景~**  
水彩画教室主宰  
田崎 まさのぶ  
ビルの繋がりや街中の建物の遠中近景の分け方。人、車、自転車等の簡単な描き方を実習します。

3/23(月) 10:00~13:00  
■(会員)5,400円(一般)5,724円

**クレパスで簡単にきれいに描く  
~大人のためのクレパス教室~**  
画家  
吉田 瑠美  
クレパスであなただけの物語を絵にしてみませんか。好きな風景や一瞬を絵にしてみたいだけのお絵描きをしましょう。

1/18(日) 13:30~15:30  
■(会員)2,160円(一般)2,484円

**1年の思い出を  
クレパスで描いてみよう**  
画家  
吉田 瑠美  
毎月1回クレパスで好きなものを描いてみましょう。1枚1枚思い出が増えて、素敵なカレンダーにしてみたい方もいらっしゃいます。

1/11、2/1、3/1(日) 13:30~15:30  
3回(子ども)5,832円

教養を深める・暮らしに活かす

**明恵上人と高山寺**  
帝塚山大学文学部文化創造学科教授  
西山 厚  
明恵上人の生涯やお釈迦さま、華厳との関わりについて3回にわたってお話します。

1/25、2/15、3/22(日) 13:30~15:00  
■3回(会員)8,100円(一般)9,072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。

3/7(土) 15:00~16:30  
■(会員)2,700円(一般)3,024円

**地球ウォッチング②  
世界自然遺産カナディアンロッキー**  
地球ウォッチャー、元京都府立高校教諭  
古儀 君男  
カナダ屈指の景勝地カナディアンロッキー。進化の謎を秘めた化石も眠る美しい山々と氷河の成り立ちを紹介します。

12/22(月) 10:30~12:00  
■(会員)2,700円(一般)3,024円

**高山寺と明恵上人~明恵の書を読む~**  
京都大学准教授  
大槻 信  
鳥獣戯画で知られる高山寺。その中興の祖、明恵上人は人間的魅力あふれる人物でした。明恵上人の遺筆資料をじっくり味わいながら読んでみましょう。

1/9(金) 13:30~15:00  
■(会員)2,700円(一般)3,024円

**書家直伝! 書の鑑賞の楽しみ方  
~文人の書に学ぶ~**  
書家、佛教学非常勤講師 松宮 貴之  
富岡鉄斎や啓功、西川寧など近現代の書品を取り上げます。筆使いや造形、文章、歴史を読み解き、書道制作や鑑賞にも役立つよう解説します。

2/16(月) 10:00~11:30  
■(会員)2,592円(一般)2,916円

**3時間集中!  
スピード読解記憶術**  
SP速読学院院長  
橋 遵(たちばなじゅん)  
SP式速読法と記憶術の5つの特別なトレーニングで、記憶にインプットして2倍以上速く読む方法を指導します。

1/31(土) 10:00~13:00  
■(会員)9,720円(一般)10,368円(教材費)1,512円

**相続税改正でどうなる!?  
資産防衛、今できること**  
大友友紀税理士事務所税理士  
野村 政史  
相続税改正でどうなる!?元気に今こそ考えたい、税金の仕組みと相続対策をプロがわかりやすく解説します。

2/2(月) 10:00~12:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円

**高齢者の住まいのトラブルと  
経営・品質チェック**  
株式会社Pro-vision  
山中 由美  
過去の様々なトラブル事例を紹介しながら、「選ぼうとしない介護サービス」の参考にしていただく講座です。

2/2(月) 10:00~12:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円

**作庭家が語る日本庭園  
~蘆花浅水荘を訪ねて~**  
現地  
作家  
重森 千青  
滋賀県にある蘆花浅水荘を訪ねます。本庭園の成り立ち、見所、その魅力について作庭家の目線で解説します。

3/9(月) 13:30~15:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円(拝観料)500円

**見逃さない! 高齢者の住まい  
選びのポイント&施設見学ツアー**  
FPオフィス ライフ・カラース代表  
数内 美樹  
施設の選びを理解するために必要な知識や資金計画の立て方、施設見学のチェックポイントを学び、実際に講師と一緒に施設の見学をします。

2/12(木) 10:30~15:30  
■(会員)5,400円(一般)5,940円(教材費)1,080円

**介護保険と介護サービスの  
費用と課題**  
株式会社Pro-vision  
山中 由美  
高齢期の医療や介護をふまえて、知っておくべきこれからの社会の流れと人生設計の考え方を解説します。

1/19(月) 10:00~12:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円

**はじめての天然石探し**  
現地  
自然環境研究オフィス代表、理学博士  
柴山 元彦 ほかスタッフ  
桂川の川原でレッドチャートや水晶などを採ります。※お子様のみの参加不可 ※食事なし

3/14(土) 10:00~14:00  
■(会員)2,592円(一般)2,916円(小学生)1,836円

美と健康

**ゴッドハンド釈恵美子が教える!  
魔法の小顔セルフケア**  
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、釈恵美子さんに、憧れの「小顔」になれるセルフケアを教わります。お家でこっそり美人をつくる。ゴッドハンドの秘密の技を学びましょう。

1/24(土) 10:00~11:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円

**解決! 大人の髪SOS  
9割の人が間違ったヘアケアをしている**  
ラ・カスタ オフィシャル ヘッドセラピスト  
細川 ひろ子  
ツヤのない髪や白髪、薄毛等、大人の髪のお悩みにお答えします!正しいヘアケアは頭皮ケアから!お顔までスッキリ、肌の透明感も蘇ります。

3/26(木) 10:00~12:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円

**冬の乾燥から肌を守る  
ココアバター&チョコレート石けん**  
ツクツク石けん教室主宰  
佃 麻由美  
チョコの香りのココアバターに本物のチョコレートも入れ込んで、保湿力たっぷり石けんを作ります。リップクリームづくりもあつきます。

1/14(水) 10:30~12:30  
■(会員)2,700円(一般)3,024円(教材費)1,667円

女性ホルモン整えレッスン

**女性ホルモン整えレッスン  
~おっぱい体操で心も体も美しく健康に~**  
ウエルネスライフ研究所所長  
神藤 多喜子  
女性の綺麗と健康、幸せを左右する女性ホルモン。正しい知識とコントロール力を知り快進撃を過ごすためのおっぱい体操を紹介いたします。

1/22(木) 10:30~12:30  
■(会員)2,916円(一般)3,240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」は足元を温めることで自然治癒力や免疫力を高める健康法。冷えの正体や毒だしについて質問を交え紹介いたします。

1/10(土) 14:00~16:00  
■(会員)2,916円(一般)3,240円

**女性のためのやさしいお灸レッスン**  
せんねん灸セルフケアサポーター  
川口 美佐世  
冷えやむくみ、生理痛などさまざまな症状を緩和できるお灸。セルフケアに活用するためのコツをお伝えします。

1/25(日) 10:30~12:30  
■(会員)2,916円(一般)3,240円(教材費)2,460円

食レッスン

**「雪ノ下」薫のパンケーキ&  
スイーツレッスン!**  
雪ノ下本部長  
荘村 健太郎  
完全予約制、厳選食材を使った、ふっくら厚みパンケーキが話題の「雪ノ下」。レシピや作り方を実習を通してご教えます。

3/1(日) 11:00~13:00  
3/1(日) 14:00~16:00  
■各(会員)3,024円(一般)3,348円(教材費)1,458円

**圧力鍋でできる超簡単おうちごはん**  
圧力鍋料理研究家  
和田 登美子  
健康的に美味しく簡単に、安上がり!赤飯、ポトフ、マカロニサラダのレシピを紹介。※実演のみ実習なし。試食を行います。

2/16(月) 10:00~12:00  
■(会員)3,240円(一般)3,564円

**祇園さ>木の特等席で  
蟹を楽しむ**  
現地  
祇園さ>木主人  
佐々木 浩  
NHK「きょうの料理」にも出演された人気料理店主人の佐々木浩さんにお話を聞きながら、おいしい蟹を堪能していただきます。

3/17(火) 12:00~14:00  
■(会員)28,000円(一般)28,620円

**茶絲道  
~中国茶へのいざない~**  
茶絲道主宰  
堀口 一子  
世界のお茶の原点である中国茶。美味しく心に身体によい中国茶の魅力をお伝えします。中国茶とお菓子付。

1/10(土) 中国茶へのいざない  
2/7(土) 歴史や効能  
3/7(土) 中国茶会を体験しよう  
■各回 10:30~12:00  
■各(会員)2,916円(一般)3,240円(教材費)1,110、2/7は2,222円 3/7は3,333円

**初めての  
アイシングクッキー**  
日本アイシングクッキー協会認定講師  
アイシングクッキー作りが初めての方も、お菓子作りが苦手な方も大丈夫!型抜きクッキーと色付きシュガーは教室で用意します。

2/27(金) 13:30~15:00  
■(会員)2,052円(一般)2,376円(教材費)1,620円

**楽しく美味しい!  
飾り巻き寿司**  
飾り巻き寿司教室主宰 吉田 初代  
【ひな祭り】  
ほのかな色合いのおだり様とおひな様を巻きます。  
【お花見】  
お花見のお弁当に桜の花を巻いてみませんか。  
■3/23(日) 13:30~16:00  
■各(会員)2,808円(一般)3,132円(教材費)2,592円

**スパイスで楽しむ  
スイーツ&ティー**  
ハウス食品スパイスマスター  
飯沼 敬子  
飲み物やお菓子によく合うスパイスの活用法を学びます。  
hAhouse  
■3/19(木) 15:00~16:30  
■(会員)2,160円(一般)2,484円

**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5,000円+税です。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下さい。
- 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(200円+税)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。
- 窓口での現金、クレジットカードでのお支払いのほか、コンビニ振込、郵便振込がご利用いただけます。コンビニ振込、郵便振込でお支払いの場合には別途手数料がかかります。
- 講師の病欠、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の場合があります。原則補講を行います。事情により実施できないことがあります。
- 講座案内などに表記している入会金、受講料等には消費税が含まれています。