

受付開始 9:30から 地下鉄四条駅、阪急烏丸駅から徒歩5分

# NHK文化センター京都教室



40th ANNIVERSARY 2019 秋

## 075-254-8701

お申し込みはHPからも! NHKカルチャー京都 検索

### ホームページ入会金半額キャンペーン 10/31(木)まで

キャンペーン詳細は7面をご覧ください。

## プレミアム対談 2回シリーズ 昭和から平成までマンガを語り尽くす

解剖学者 **養老 孟司** × 思想家 **内田 樹**

- 昭和編 12/7(土) 13:30~16:30
- 平成編 1/11(土) 13:30~16:30
- (会員・一般) 13,860円 (1回のみ受講8,030円)
- 定員200人
- 会場]京都リサーチパーク

マンガをこよなく愛する二人が、手塚治虫から進撃の巨人まで、世界に誇る「マンガ」を語り尽くします。

# 京都で本物に出会う

## 京の美を訪ねる 対龍山荘 特別公開講座

対龍山荘館長 小川 史朗、植栽加藤造園庭師 加藤 武史

ガイドブックに一切載らない、南禅寺界隈の別荘群。その中でも最高傑作の別荘として名高い対龍山荘。通常公開されていない対龍山荘の建物と庭園をご案内します。

- 10/1(火)、2(水)、3(木)
- 各9:50~11:30
- 各(会員)8,250円 (一般)9,350円

## 流転100年 佐竹本三十六歌仙絵の魅力と真実

京都国立博物館研究員 井並 林太郎

100年前、秋田藩主佐竹家の至宝「三十六歌仙絵」が切断され、その後、数奇な運命をたどる。財界人を魅了した歌仙絵の魅力をつぶし紹介!

- 10/18(金) 10:30~12:00
- (会員)3,322円 (一般)3,894円

特別展「流転100年 佐竹本三十六歌仙絵と王朝の美」  
会期:10月12日(土)~11月24日(日) 会場:京都国立博物館



重要文化財 佐竹本三十六歌仙絵 小大君(部分) 奈良・大和文庫館 (後期展示:11月6日~11月24日)

### プレミアム

#### 京野菜「樋口農園」を訪ね、「上賀茂秋山」で味わう

京野菜農家14代目 樋口昌孝

樋口農園で野菜収穫を体験。「上賀茂秋山」で、樋口農園の野菜を使った特別料理を堪能するプレミアムランチツアー。

- 11/29(金)、30(土) 10:30~14:30
- 各(会員・一般)15,950円 お土産付

#### 森の案内人と訪ねる紅葉狩り ~南禅寺から日向大神宮~

森の案内人、庭師 三浦 豊

禅林の境内、山中の森林、大昔からの聖地、その歴史や木々の営みを感じながら歩きましょう。

- 11/26(火) 13:00~16:00
- (会員)4,400円 (一般)5,060円

#### アッサンブラージュ カキモト 特等席を楽しむ

パティシエ、ショコラティエ 垣本 晃宏

国内外から注目される気鋭の料理人で、人気店を営む垣本さんのお話を聞きながら、通常は夜のみご提供のコース料理とスペシャルデザートをご堪能ください。(8名様限定)

- 10/8(火) 12:00~14:30
- (会員)22,880円 (一般)23,980円

## 石飛博光 こころの書

日展会員、毎日書道会理事 石飛 博光

書家として活躍中の石飛講師が、書や創作への想いを語ります。作品の揮毫を交え、美しい字を書くポイントもお話します。

- 12/1(日) 14:00~15:30
- (会員)3,850円 (一般)4,510円

## 松井今朝子の歌舞伎案内

作家 松井 今朝子

京都出身の直木賞作家が語る、歌舞伎の神髄。演目の深み、南座の魅力、句の役者までご案内します。

- 11/10(日) 14:00~15:30
- (会員)3,432円 (一般)4,125円

## 越乃リュウのトーク&ソング 今日一日タカラヅカ三味♪

元宝塚歌劇団月組組長 越乃 リュウ

史上最年少で月組組長に就任し観客を魅了し続けた越乃リュウさん。トークの後はおなじみの曲を越乃さんの指導で歌います♪

- 11/23(土) 第1部 トーク「宝塚の魅力」13:00~14:30
- 第2部 宝塚の名曲を歌おう! 15:30~17:00
- (会員)5,500円 (一般)6,600円 (一部のみ、二部のみご受講) 会員・一般3,500円

## NHK関連講座 阿部アナウンサーに聞く 生放送の現場

NHKアナウンサー 阿部 涉

「おはよう日本」、「紅白歌合戦」、そして「ごごナマ」。伝えることへの想い、番組作りの様子をお話します。

- 10/13(日) 13:30~15:00
- (会員・一般)2,750円

## Eテレで人気!あの慈瞳さんがやって来る 「やまと尼寺精進日記」 秋の恵みによるこご

音羽山観音寺副住職 佐々木 慈瞳

奈良の山深いお寺で作る精進料理の極意、自然の中での豊かな暮らしの工夫をご紹介します。

- 11/16(土) 14:00~16:00
- (会員)3,894円 (一般)4,576円
- 会場]京都商工会議所

## モノと時間と心の整理 ~人生を救う片づけ~

整理収納アドバイザー 井田 典子

NHK「あさイチ」にスーパー主婦として出演の井田さんから、片づけの極意を教わります。誰でも、いつからでも暮らしは変わる変えられます!

- 10/26(土) 13:00~14:30
- (会員)3,432円 (一般)4,125円

## 「100分de名著」 法華経を読む ~あなたもブツダになれる~

仏教思想家 植木 雅俊

ブツダ本来の教えとは? 仏教最高の経典といわれる「法華経」を気鋭の仏教学者が解説。

- 第1月曜 15:00~17:00 9/30から
- 6回(会員)23,951円

## 「100分de名著」 よく生きるための哲学入門

哲学者 岸見 一郎

ベストセラー「嫌われる勇気」の著者・岸見一郎氏の哲学講座が登場! 幸福に生きるためには?

- 第3水曜 19:00~20:30 10/17から
- 6回(会員)27,456円

## 秋の新講座から

### 身近な問題を考える心理学

花園大学学長 丹治 光浩(専門 臨床心理学)

心理学は日々の生活にどのように生かせるのでしょうか。お金、記憶力、睡眠、家族など身近な問題を考えます。

- 第1水曜 13:30~15:00 10/2から
- 6回(会員)19,932円

### 京都の魅力を徹底解説 プロガイドが教える京の歳時記 ~秋の紅葉、春の桜~

観光ガイド「京都旅屋」代表、気象予報士 吉村 晋弥

「京ごよみ手帳」監修の講師が、季節の歳時記の紹介に加え、京都の桜・紅葉の攻略法、穴場をお教えます。

- 第4木曜 10:30~12:00 10/24から
- 6回(会員)19,932円

### ブーゼスタイル 季節を彩る花あしらひ

ブーゼ代表 フローリスト 浦沢 美奈

パリスタイルに、京都で育まれたシックで華やかな色彩を施すナチュラルな花のレッスンを楽しみましょう。

- 第1土曜 10:00~12:00 10/5から
- 第4火曜 10:00~12:00 10/29から
- 各6回(会員)19,932円 (教材費)33,000円

## 家元に学ぶ 茶の文化・和の心

小川流煎茶七世家元 小川 後楽

わが国の喫茶の歴史を文人たちの行跡を通して解き明かします。煎茶の風雅な楽しみ方も学びます。

- 第4金曜 10:30~12:00 10/25から
- 6回(会員)19,932円

## 英語で茶の湯

茶道真千家淡交会総本部国際部 マイケル ハーディ 宗月

英会話を通して茶道を楽しむお稽古です。 ※流派・経験不問 ※英語レベル:日常会話程度

- 第4金曜 10:00~12:30 10/25から
- 6回(会員)20,592円 (教材費)4,158円

## 透明水彩の世界ようこそ ~にじみやぼかして あなただけの絵を~

画家 加藤 美枝

季節のモチーフの力を借りて、透明感あふれる世界を表現しましょう。

- 第2木曜 13:00~15:30 10/10から
- 6回(会員)21,318円 (教材費)別途

## 茶道具の美

表千家不審庵文庫運営委員、千里金剛大学教授 生形 貴重

掛け物、花入、茶碗、茶入などの茶道具を、実物や画像を用いて解説し美の本質に迫ります。

- 第2金曜 15:00~16:30 10/11から
- 6回(会員)19,140円

## 仕覆をつくる 入門

日本結び文化学会 金本 喜和子、金本 育子

お茶巾や楊枝入れ、袱紗、懐紙などを作ります。

- 第1金曜 13:00~14:30 10/4から
- 6回(会員)19,272円 (教材費)別途

## 宝石とジュエリーを楽しむ

G.I.A.,G.G.(米国宝石学課程修了者) 喜多 健

原産地や種類、逸話など、知られざる知識を解説。宝石を見る眼が変わります。

- 第4土曜 10:30~12:00 10/26から
- 6回(会員)19,932円

## 装束で読みとく源氏物語

ノートルダム女子大学名誉教授 鳥居本 季代

儀礼、季節感、そして人間。色彩感覚に富んだ紫式部が装束で表現した世界とは。

- 第2木曜 10:30~12:00 11/14から
- 5回(会員)16,610円

## 自由と繁栄のイギリス近代史 ~テューダ朝からハノーヴァー朝まで

同志社大学嘱託講師 大谷 誠

イングランドがグレートブリテン王国へと変貌をとげた16世紀から18世紀までのイギリス史を講義します。

- 第2木曜 10:00~11:30 10/10から
- 6回(会員)19,932円

## 「レ・ミゼラブル」を読みなおす

京都大学名誉教授 稲垣 直樹

ミュージカルや映画で今も人々の心をつく作品世界。作者の人間像や世界観、作品の背景や構成にその魅力を探ります。

- 第1火曜 13:00~14:30 10/1から
- 6回(会員)19,932円

## 巨大古墳の謎に迫る~百舌鳥・古市古墳群~

柏原市立歴史資料館館長 安村 俊史

世界文化遺産に登録された古墳群。なぜこの地に造営?眠るのは誰?謎に迫ります。(現地見学あり)

- 第1月曜 10:30~12:00 10/7から
- 4回(会員)13,288円

## はじめての暗黒舞踏 ~世界を魅了する「Butoh」とは?~

京都精華大学教授 とりひな舞踊会主宰 三上 賀代

世界でも数少ない、大学での暗黒舞踏ゼミを担当された講師が指導します。経験不問。

- 第4水曜 18:30~20:00 10/23から
- 6回(会員)20,592円
- 事前体験9/25(水) 18:30~20:00 (会員・一般)3,369円

## 飛行機写真、はじめよう!

写真家 岡本 豊

季節や天候の変化によって出会える劇的な飛行機写真!初めて飛行機を撮影する方大歓迎。

- 指定日曜 13:00~15:00 10/20から
- 6回(会員)19,932円

# 信頼の講師陣 まだまだあります 700講座 開講中

満70歳以上 入会金 無料 中学生以下

●はじめての方は入会金5,000円+税が必要です。(学生、タカシマヤ友の会、大丸カード会員、京都新聞トマト倶楽部の方は割引あり)  
●一般料金のある講座は、会員以外の方も受講できます。●ほとんどの講座は無料見学(20分程度)もしくは有料(体験)できます。  
●定時講座は10月~3月または10月~12月までの回数・金額を表記しています。●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。  
●お申込み前に8面下の「受講規約抜粋」をご覧ください。

お申込 手順 電話・窓口 でお予約 窓口・HP・振込で 10日以内にお支払いを

※詳細は中面をご覧ください。

茶道・礼法・着付

はじめての茶の湯 **新**

藪内流 (監修) 藪内流家元 藪内 紹智 (講師) 藪内流講師 橋口 俊之

京の節句と室礼 **新**

同志社女子大学 非常勤講師 田中 峰子

はじめての着物レッスン **新**

着付け師 小谷 紅

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 表千家, 茶の湯入門, 裏千家, etc.

いけばな・フラワーアレンジ・園芸

暮らしを彩るリースレッスン **新**

フラワーコーディネーター 橋本 夏美

癒しの苔テラリウム

苔アーティスト・moss-connectオーナー 今田 裕

おしゃれなガーデニング

英国王立園芸協会会員 吉川 節子

★池坊

華道家元池坊京都支部最高顧問 中路 喜久子

★草月流

(監修) 草月流師範会理事 矢部 桂秋 (講師) 草月流師範会理事 石走 俊桂

書道 ※手本代・教材費など別途必要な場合があります。

150分集中! 簡単ルールで一生涯の字

六度法創案者 富澤 敏彦

書を学び楽しむ **新夜**

日展会友 松丸 瀧山

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 書道(漢字), 書芸をたのしむ, etc.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 生活の書, 屋さりの土曜書道, etc.

邦楽・芸能

義太夫の発声を学ぶ! **夜**

文楽太夫 豊竹 呂太夫

狂言 大蔵流 **夜**

(監修) 大蔵流狂言師 茂山 七五三

体験 しの笛

藤舎流笛名取 藤舎 花生

体験 一絃琴

一絃琴さきさぎ会主宰 秋山 博子

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 楽しい吟詠, 小唄<I>, etc.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 長唄 今藤流, 謡曲, etc.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 中高年から始める大人の仕舞教室, etc.

楽器

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like いきいき楽しむヘルマンハーブ, クラシックギター, etc.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like オカリナ, ウクレレを弾こうよ, etc.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes courses like 複音ハーモニカ教室, クロマチックハーモニカ入門, etc.

食 ※教材費など別途必要な場合があります。

グルテンフリー米粉パン入門
米粉ソムリエ 森 香奈
小麦・卵・乳製品ゼロ!初心者でも失敗しない米粉100%レシピを伝授。
10/13(日) パンケーキとヴィーガンパン
11/10(日) ふわふわ食パン
各10:30~13:30
各(会員)5,720円(一般)6,413円(材料費)550円

新大豆でおいしい味噌を作ろう!
食養生士、料理研究家 MICHIKO
糀を使った味噌。美味いだけでなく、健康や美肌に良いとされています。老舗味噌蔵の味を作りませんが。
11/20(水) 15:30~17:00
(会員)3,212円(一般)3,894円(教材費)4,188円

簡単!発酵おうちごはん
ナチュラルフード・発酵料理研究家 chez nouill代表 中川 奈央
いま注目を集める甘酒やひしおなどの発酵食。効果や調理法を講師のデモンストレーションで学びます。(試食あり)
第3木曜 10:00~12:00 10/17から
3回(会員)10,296円(教材費)1,778円

科学で料理上手に!
意外と知らない料理のキホン講座
科学する料理研究家、ライター 平松 サリー
科学的な理由や仕組みを理解すると、料理が上達!講師実演、簡単な体験のほか、試食あり。
第3土曜 13:00~15:00 10/25から
第4金曜 13:00~15:00 10/25から
第6回(会員)20,592円(教材費)9,900円

祇園さ・木の特等席を楽しむ
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の佐々木浩さんにお話を聴きながら、特別料理を堪能していただきます。
11/22(金) 12:00~14:00 現地
(会員)24,200円(一般)25,300円

祇園にしかわの特等席で楽しむ
祇園にしかわ主人 西川 正芳
ミシュランで二つ星を獲得している本格懐石料理店で、ご主人のお話をききながら、美味しい食事をいただきます。
10/29(火) 12:00~14:00 現地
(会員)23,100円(一般)24,200円

おいしい!あんこ炊き
和菓子サロン一祥主宰 宮崎 泰江
こしあん、粒あん、善哉を様々な小豆で作ります。簡単なアレンジで美味しく試食しましょう。
11/21(木) 10:00~12:00
(会員)4,576円(一般)5,269円(教材費)800円

パスタ直伝!本格ラテアート
日本スペシャルティコーヒー協会 コーヒーマイスター 池田 修
本格ラテアートで、「おうちパスタ」を目指しませんか?
※8名限定
10/3, 11/7, 12/5(木) 13:00~15:00
3回(会員)10,296円(一般)12,375円(教材費)2,145円

五感で楽しむ中国茶
季節のお菓子とともに
茶絲道主宰 堀口 一子
烏龍茶、紅茶、中国茶に関する歴史や文化、器などの雑学を交えて学びます。
11/15, 12/20(金) 10:00~12:00
2回(会員)6,864円(一般)8,250円(教材費)6,600円

英語で伝え、味わう
四季の京菓子
和菓子研究家 木ノ下 千栄
季節の京菓子とお抹茶を頂きながら、英語での歴史・文化の紹介表現を学びます。
第3土曜 13:00~14:30 10/19から
第6回(会員)22,704円(教材費)4,402円

フォーシーズンズホテル京都
館内ツアーとフルコースランチ
ホテルスタッフ ラグジュアリーな室内設備や装飾、名庭「積翠園」を見学し、パーティールームにてフルコース料理です(ドリンク付)
10/17(木) 10:30~13:30 現地
(会員)14,300円(一般)15,400円

小山明美のお気に入りの割烹店
京都観光おもてなし大使 小山 明美
京都の街を深く知る講師が名店をご紹介します。厳選された食事を味わいましょう。
10/10(木) 悠々 10/11(金) 悠々
11/25(月) 東山吉寿
12/23(月)いと 12/24(火)いと
各(会員)3,630円(一般)4,290円(食事代)8,800円~11,000円 現地

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'おうち菜膳' and 'パスタ直伝'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'ワインの魅力' and '英語で伝え'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'Enjoyワイン!' and '休日を楽しむ'.

身体をととのえる

チベット体操
(監修)カジモメッド・チベット体操主宰 梶本 恵美
(講師)カジモメッド・チベット体操講師 寺田 祥子
シンプルな簡単な五つのポーズと呼吸法で行う「返り」の秘儀。美しく健やかな心と身体を創ります。
第2・4水曜 18:00~20:00 10/9から
12回(会員)37,092円
事前体験 10/2(水) 18:00~19:30 (会員・一般)2,860円

健康寿命を延ばすスクワットフォーム
~限定20名~
スクワットアドバイザー 小川 りょう
安全で効率的な基本のフォームを完全マスター!専門家の講師が講義と実習で丁寧に指導します。
11/3(日) 14:00~15:30
(会員)3,901円(一般)3,784円(テキスト代)1,018円

腰痛に負けない体づくり
たにやま鍼灸整骨院院長 谷山 賢治
ガンコな腰痛やしびれの原因を知り、脳の誤解を解いて、正しいストレッチやマッサージの方法を学びます。
最新の知識と最強のセルフケアの基本
9/29(日) 13:00~14:30
~セルフケア実技ステップアップ~
9/29(日) 15:00~16:30
各(会員)3,153円(一般)3,823円

~介護のいらない体づくり~
ラフィーラ体操
ラフィーラインストラクター 内海 孝子
呼吸を深めて体を温めます。歪みを整えて、体液や気の流れを促し、コリや痛みを解消!
第1・3水曜 14:45~15:45 10/21から
12回(会員)28,908円
事前体験 10/7(月) 14:45~15:45 (会員・一般)2,409円

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'ヨーガ' and 'やさしくヨーガ'.

佐保田・針木ヨーガ
~カラダと心に響くヨーガです~
ヨーガ禅道友会教師 佐保田 針木ヨーガ禅道友会代表 針木 圭介
寝てヨーガを中心に、ゆっくり動いて、調和と安定を。深い集中と安らぎを体験してください。
10/30(水) 13:00~14:30
(会員・一般)2,519円

骨盤底筋を鍛える
~ぽっこりお腹を解消~
健康運動指導士、ホリスティックハッピー代表 木下 友恵
ボール等を使って骨盤底筋を鍛えます。肩こり・腰痛予防や尿失禁などもサポートします。(女性限定)
10/29(火) 10:30~12:00
(会員)2,680円(一般)3,553円

アレクサンダー・テクニーク
理想的な姿勢・体の使い方
元大阪芸術大学 舞台芸術学科学科非常勤講師 土橋 健一
緊張を解いて本来の能力へ導く身体メソッド。疲れない姿勢・体の使い方・脱力を学びます。
第3火曜 19:00~20:30 10/15から
6回(会員)20,592円

ロシア伝統武術
システム
システムインストラクター、理学療法士、整体師 中山 明彦
呼吸とリラックスを基本としたエクササイズ等を行い、体と精神のコントロールの感覚を養います。
第1・3土曜 19:00~20:30 10/19から
第11回(会員)31,460円
事前体験 10/5(土) 19:00~20:30 (会員・一般)2,860円

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'ゆがみ調整' and 'ゆったり美リンバ'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '健康合気道', 'マインドフルネス', '官足法', '健康と美は足首から!', 'シニアのためのピラティス', 'ピラティス'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '正しい姿勢と歩き方', 'ゆる体操', '気楽に運動', 'からだを整える', '竹内弓美子のゴルフ体幹トレーニング', '健康!スポーツウエルネス'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '痛み解消! エゴスキュー体操', '気功八段錦太極拳', '気功八段錦太極拳(夜)', '気功八段錦太極拳(日曜)', '自彊術'.

ダンス・舞踊

40代からの JAZZ HIP HOP
ダンスインストラクター 松田 陽子
ストリートダンスの基礎から学びます。曲にノル楽しさを体感してください。
第2・4水曜 11:00~12:00 11/11から
9回(会員)26,829円
事前体験 9/23(月) 11:00~12:00 (会員・一般)2,926円

フラメンコ舞踊I
山本秀実フラメンコスタジオ講師 高橋 京子
まず、リズムを感じ、楽しむことから始めましょう。楽しみながら次第にレベルアップ!(女性限定)
毎週土曜 17:00~18:30 10/5から
12回(会員)34,320円

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '楽しい健康阿波踊り'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'アロハフラ', '日曜社交ダンス', '社交ダンス(中級)', 'フォークダンス', 'カントリーラインダンス', '宮廷舞踏', 'エジプシャンベリーダンス'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'はじめてのクラシックバレエ', 'バレエとことんベーシック', '大人のクラシックバレエ', 'Balletone-バレトン', 'フロアバレエ', 'タップダンス', '腰掛タップダンス'.

うたおう

歌のための ヴォイストレーニング
声楽家 深川 和美
伴奏 多々 雅三
シャンソンやカンツォーネ、童謡などを自分の声で歌えるように。
[A]第1火曜 13:00~14:30 10/11から
[B]第3火曜 13:00~14:30 10/15から
各6回(会員)17,886円

しっかり音程をとりたいたいの ヴォイストレーニング
~もう音痴には悩まない~
声楽家 福永 修子
正しい姿勢や呼吸法も学びながら、たのしく音痴を克服しましょう!
[A]第2金曜 15:00~16:30 10/11から
第6回(会員)19,272円
[B]第4金曜 15:00~16:30 11/22から
第5回(会員)16,060円

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '気分爽快!モーニングゴスペル', 'ハレルヤ!たのしくゴスペル', '今宵もゴスペル'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'やさしい音楽入門', 'コーラス倶楽部', 'もっと!コーラス倶楽部', '抒情歌をうたう', '世界の抒情歌', '女声コーラス', '童謡サロン', '明るく楽しくカンツォーネ!', 'オペラをうたおう'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '楽しくJAZZボーカル', '大人のジャズボーカル', '懐かしのポピュラー・映画音楽を歌う', 'シャンソン・ポピュラーソングを歌う', '歌謡教室', '手話で歌おう', 'アカペラを歌おう'.

暮らし ※別途教材費等が必要な場合があります。

東洋医学でウェルエイジング

～若く綺麗に生きる～
仙頭クリニック
仙頭 正四郎
東洋医学の知恵を振り絞り、若く美しく生きる方法を追求します。見違えるような生き方を提案します。

お灸で冬の養生

せんねん灸セラピスタ・リディース鍼灸あん梅院長
川口 美佐世
お灸を使って、体を芯から温めましょう!風邪予防、冷え対策など冬の養生について学びます。

プロが教える革製品のお手入れ講座

(株)R&D専任講師 鈴木 圭
靴の正しいお手入れや丸洗い方法を、体験と実演でお教えます。(お土産付)

間取りプランナー資格取得講座

一般社団法人 日本間取り協会代表理事 上田 康允
日本の間取りの歴史・現状、動線・通風・日照・騒音など、間取り学の基本を学びます。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '入門・初級' and '中級・上級' courses.

手づくりのお香

薫物屋(たきものや)・香索 認定香司 中村 恭子
天然香料で自分だけの和の香りを作ってみませんか?調合や効能を楽しみながら暮らしに役立てましょう。

表情筋トレーニング

フェイスニング認定講師 山本 春美
笑顔に自信がない方、最近「こわい」「疲れたる?」と言われる方。若々しい表情を取り戻しましょう!

ゼロからスタート!麻雀教室

日本麻雀道連盟 横山 照子
麻雀は指や頭を使う知的なゲームです。ゼロから基本のルールを学び、楽しく脳トレしましょう。

短期集中!競技かるた入門

競技かるた八段元祿名人 石沢 直樹
百人一首の句の覚え方から札の取り方まで、初歩から伝授します。小・中学生が対象です。

パーソナルカラー

～色彩+骨格診断で5～10歳若返る～
(社)日本カラリスト協会近畿支部長 大石 和美
健康的で若々しく、美しく見える自分色をご提案致します。講師の簡単な色彩・骨格診断があります。

骨格診断も取り入れたパーソナルカラー講座

【プライベートレッスン】
定員1名様のご完全個人診断。お1人60分制。

自分でできるオトナまとめ髪

～和にも洋にも素敵に華やぐ～
着物コンシェルジュ 真樹 艶香
1回目で基礎(ヘアピンやブロッキング方法)を学び、2回目は日常で使える簡単アップスタイルをマスターします。

あなたも眉美人

エンライトメントメイク主宰 吉村 薫子ほか
人気講師が感動の美眉を描き、手順を指導。

手芸 ※別途教材費等が必要な場合があります。

やさしい和裁

松浦和裁学院学長 松浦 やす子
(講師)山極 恵子
基礎からやさしく楽しく、自分の体型に合ったきものを仕立てます。寸法直しなどお悩み解決も!

キモノ地で作る洋服

日本の布の服 主宰 宮崎 東海
お持ちの着物や羽織、反物をあなただけのお洋服にのみがえさせます。

つまみ細工～梅の髪ざり～

文楽人形花細師 糸井 麻
小さな絹などをつまんで花などを形作ります。今回の一日体験では、梅の髪ざりを作ります。

フィンランド伝統手芸を編む

TAKKU ヘイディ
ピルタナウハ織リボン
木製の道具「ピルタ」をヒザの間に挟んで織っていきます。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '花結び', '仕覆をつくる', '京織(日本刺繍)', 'やさしい組紐', '～繻から生まれた優雅な花～花まゆ', 'リボン刺しゅう'.

紹刺しでつくる粋な小物

九保九工房主催 久保 悟・久保 万里
日本の古の伝統工芸「紹ざし」を基礎から一緒に楽しみましょう。

マリーゴールドの刺繍ブローチ

刺繍作家 長谷川 和希
立体的なステッチで花びらを表現してブローチに仕立てます。

クリスマスのスタンプワーク

刺繍作家、Embroidery主宰 夜久 さと美
スタンプワークの基本的技法で、ヒラギとクリスマスローズを題材にした作品を作ります。

モチーフコースターを編もう

ニットクラブ作家 Sachiyo\*Fukao
定期的に色染めされた糸「プリングヤーン」を使って、かわいいうコースターを編みましょう。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'キャシー中島のハワイアンキルト', '南フランスのキルトBoutis(ブティ)', '秦楽寺由子のPATCHワークキルト', 'ボジャギ教室', '創作ソーイング教室', 'モラと刺繍', '毛糸でつくるポルトガル刺繍', '北欧刺繍～ハーダンガ刺繍など～'.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'カスバリー編み', 'ボビンレース', '藤戸禎子のタインブレース', 'ピースアートジュエリー', '加賀のゆびぬき', '加賀のゆびぬきをかがる', 'ミニ着物教室～思い出のキモノをつかって～', 'ハンカチと布の3Dアート', 'はじめて作る小さな手まり', 'てまり工芸', '柳川昌子のおし花'.

工芸 ※別途教材費等が必要な場合があります。

金継ぎ

漆作家 佐野 暁
割れたり欠けてしまった大切な器や、記念の器やお茶碗を、ご自分の手で再び使えるように直して頂戴せんか。

ルリユールの時間

版画・造本作家、アトリエ・リーグス主宰 藤井 敬子
背と表紙を異素材で作る、プラ・ラポルトとド・ラポルト製本の2技法で文庫本を改装します。

季節を彩るペーパークイリング

ポタニカルクイリング・ジャパン認定講師 岸 多賀子
細長い紙を専用の道具でクルクルと巻いて様々な形を作り、それらを組み合わせると美しい作品に仕上がります。

茶杓を作る

「京の名工」京都府伝統産業優秀技術者 利田 竹芯
おひとりおひとりにあわせてご指導します。初心者の方も、経験者の方もお気軽にどうぞ。

北欧伝統工芸ネーベルスロイド

(監修)Bror代表 河内山 淳子
(講師)スウェーデンハンドクラフト協会会員 吉田 奈々子
北欧に昔から伝わる伝統工芸ネーベルスロイド。白樺樹皮を使ったミニかごを作ります。

デコパージュ

サロン・ド・デコパージュ講師 池野 尚美
刺繍枠を使ってモアレ布の上に花の立体をします。

革のサコシュ(ポーチ)を作ろう!

靴作家、イラストレーター やまもと ちかひと
スタイリッシュで構造の単純なサコシュを縫製だけで仕上げます。

石入り2WAYシルバーアクセサリ

日本ジュエリーデザイナー協会正会員 今井 恵子
純銀製の作品がリングになったり、ペンダントになったりとアレンジ自在。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '季節の万華鏡づくり', 'スイーツガラスリッツェン', 'ドールハウス', 'テキスタイル工房', 'カルトナーージュ'.

年賀状に捺す石のハンコ

美術家 多田 文昌
講師オリジナル図版、約300点の中から好きなモノを選び彫ります。仕上げは講師にお任せ。本格的な印が完成。

木目込干支人形

真多呂人形学院雅会専任理事 櫻井 真悦帆
来年の干支「子」の木目込干支人形を作って福を呼びましょう。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '表装でつくる和風タペストリー', '初めての表具・掛け物づくり', '和紙染め・継ぎ紙・料紙づくり', '裏打、表装、表具の基礎を学ぶ', '金継ぎ教室～器の修復～', '時給(初級)/金継ぎ(中級)', '金継ぎ', '木', '木彫', '能面を打つ', '仏像を彫る', '仏像彫刻'.

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'エコクラフトで作るバッグと小物', '藤工芸', 'ベジタブル&フルーツカービング', 'ソーブカービング', 'シャドーボックスの世界'.

絵画

\*モデル代・モチーフ代など別途必要な場合があります。

古きに学ぶ 日本画の基礎と創作

日本画家、創画会理事 谷井 俊英
古典の名作の模写を通して、毛筆による描線の美しさ、色の使い方等を学び、スケッチや自由制作をします。



体験 一から学ぶ 日本画

日本画家 西 敏彦
デッサン、彩色など基礎を身につけ、本画制作へ進みます。



体験 日本画に親しむ

日本画家 佐々木 真士
日本画の特徴、画材、制作過程を講師デモや実際の作品を見ながらわかりやすくお話し、体験して頂きます。



人物専科～素描編～

日本人物画協会会長 川畑 太
人体をよく観察し、1回で4種類のポーズを描きます。



模写で学ぶ日本画

日本画家 川下 理恵
狩野山楽筆「牡丹図」(大覚寺)の模写制作を通して、金箔を用いた絵画表現の習得を目指します。



やすらぎの仏画～写仏～

(監修)真福寺仏画導場代表 中村 涼應
真福寺仏画導場師範 飯田 友子
悠久より伝わる仏様のお顔を敷き写しで写仏します。



三原色で描く 水彩画

三原色水彩画家、JWS会員 青江 健二
絵具は赤・黄・青の3本だけ!三原色で独特の美しい世界観を描くコツを、講師のデモと実習で学びます。



逆光の海浜風景を描く

水彩画家、JWS会員 赤坂 孝史
逆光を意識してシルエットに見える江の島と風に吹かれる波打ち際を描きましょう。



ドラマティックに描く水彩画

水彩画家、JWS会員 春崎 幹太
写り込みは見せ場の一つです。講師のデモと実習で学びます。



にじみで描こう!子猫と蝶

水彩画家、JWS会員 村上 ゆたか
にじみを多用して柔らかいイメージでふわふわの毛並みやうるうるの目を描きましょう。



笠井一男の透明水彩画塾

横浜画塾主宰 笠井 一男
充実の2部構成!ファーストウォッシュ(下塗り)とネガティブペインティング(塗り残り効果)のコツを学びましょう。



雪原に伸びる木立の影を描く

水彩画家、JWS会員 石垣 渉
重ね塗り、ウエット、ドライブラシの技法を学びましょう。



デッサン

光風会会員、日展会友 鶴房 健哉
静物や人物などをじっくりと観察してデッサンし、造形的な鋭い感覚を身につけよう。



「干支子」の年賀状を作りましょう!

竹笹堂講師 森嶋 典子
江戸時代からの木版技術を受け継ぐ京都・竹笹堂の教室です。



色鉛筆で描く

二紀会会員 稲垣 直樹
色鉛筆があれば手軽に始められます。初心者大歓迎。絵を描く楽しさを存分に味わってみてください。



令和春蘭年賀状

書家 高木 裕美子
春蘭の花絵に新春を言祝書を書き添えて年賀状づくり楽しんでいただけます。



いちから楽しむ抽象画

現代美術作家 山本 有子
自分の思いを自由な線や色、形にして新しい表現にトライしてみましょう。

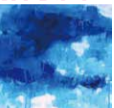


Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists various art courses like '基礎から学ぶ鉛筆デッサン', '洋画入門', '人物画の要点'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists various art courses like '水彩画(火)', 'ゆっくり描く静物画', '野村重存の水彩で描く風景画レッスン'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists various art courses like '日本画', '水墨画', '積穂俳画入門', '大津絵'.

現地講座

\*交通費・バス代・入館料など各自負担です。

女性のための競馬入門

JRA競馬教室講師 久保 房郎
元KBS京都競馬実況アナウンサー
レースや新聞の見方、馬券の買い方などについて教わります。



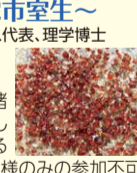
大人の京遊び～花街 宮川町～

お茶屋「駒屋」女将 京の花街、宮川町のお茶屋遊びに特別にご案内。



はじめての天然石探し

自然環境研究オフィス代表、理学博士 柴山 元彦
地学の専門家と一緒に川原で鉱石を探します。



関西・ほろ酔い蔵さんぽ

日本酒ジャーナル、ルポ&イラストレーター 松浦 すみれ
地酒の宝庫ともいわれる滋賀県にて、酒蔵のある町並みを歩き、造り手のもとを訪ねましょう。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists local courses like '女性のためのショートハイキング', 'はじめてのトレッキング', '京都「食」物語'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists local courses like 'スケッチ近畿', '四季を描く', '京都の魅力再発見!', '健康ウォーキング'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists a social course '楽しい社会見学'.

写真

\*現地撮影会がある講座もあります。※行き先・内容によって時間変更があります。\*原則として雨天実施です。\*現地までの往復交通費、入館料などは別です。

京の舞妓さんを写そう

写真家、日本写真家協会会員 溝縁 ひろし
本物の舞妓さん、間近で撮影できる絶好の機会です。



これで完璧!写真の撮り方

日本写真家協会会員 沖野 豊
カメラの扱い、撮影のコツ、作品づくりのポイントなどを、座学のみで徹底解説します。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Lists photography courses like '北奥写真添削教室', '写真を楽しむ', 'デジタルカメラ教室'.

ことば

90分で声がかわる! 一瞬で相手の心をつかむ 声の作り方

【一日集中講座】 もっと伝わる話し方

話し声を磨く! ~声の印象を変えよう~

ことばの取扱説明書

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

文芸

名句に学ぶ 俳句文法のツボ

たのしい俳句入門

絵本がよみたい ~心に届く読みかきせ~

詩を書こう・詩を読もう

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

外国語

中学英語で通訳にチャレンジ

Current News

英語は3語で伝わります

ラテン語入門

やさしいイタリア語

旅するように学ぶ ドイツ語

英語で学ぶ日本の寺社

シンプルな英語で学ぶ

英会話入門

古典ギリシャ語入門

1年講座 ビギナーのための韓国語

韓国語 ビギナーズクラス

英語のレベルの目安

※同じレベルでも、内容や進度がクラスごとに異なります。

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

Table with columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金

趣味の手織り

京友禅に親しむ

京のおばんざい

ぱぱっと簡単 おもてなし料理

陶芸

ミュージック・ダンス

教養を深める

※この他、あたらしく始まる教養講座は裏面をご覧ください。

こころの探求

仏教閑話 法華経に人生を学ぶ

日蓮宗光光寺住職 福島 正亮... 法華経は、時代を超え様々な人々の信仰の柱となってきました。



精神とこころ、医学診断と心理アセスメント

京都大学名誉教授 山中 康裕... 本邦の精神医学・臨床心理学は米一国の横暴な体系に毒されて瓦解しかかっている。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '仏教最古の教え' and '維摩経を読む'.

文学に親しむ

もう一度学びたい日本の古典

現代歌人協会会員、『ヤマユ』編集委員 遠山 利子... かつて習った古典をもう一度。今回は『枕草子』を中心に、詩や短歌なども。



古典を楽しみ、古典から学ぶ

一平安時代文学の様々 園田学園女子大学名誉教授 福嶋 昭治... 平安時代に生まれた源氏物語、枕草子、紫式部日記など、古典の名作を原文で味わいます。



文学講読一日体験

- 10/4(金) 10:30~12:00 藤原実資とその時代〜「小右記」一日体験〜
10/9(水) 13:30~15:00 万葉集の世界
10/14(月) 10:30~12:00 「栄華物語」と平安朝の世界 一日体験
10/24(木) 10:30~12:00 「新古今和歌集の森を歩く」番外編
10/25(金) 13:00~14:30 本当におもしろい平家物語〜原文で読む諸行無常の世界〜
10/28(月) 10:00~11:30 枕草子を味わおう〜「ありがたきもの」など〜

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '万葉集の世界'.

日本の歴史・世界の歴史

アイルランド 「ケルト」の物語を越えて

甲南女子大学教授 谷川 冬二... Brexitを機に注目を浴びるアイルランド。この「ケルトの国」の人々の心を物語から学びます。



フランス革命と明治維新

山口大学文学部教授 竹中 幸史... フランス革命はどんな革命だったのか? 明治維新との共通点や相違点は? わかりやすく解説します。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'もう一度学びたい! 日本史', '女王・卑弥呼の人物像に迫る', '人物と事件からみる古代日本+α', '氏族から読みとく日本古代史', '日本書紀 全巻講読'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'チベット密教への誘い', '密教美術の精華', '妙慶さんの「心を耕す」講座', '聲明を唱える', '神まつりことば', '世界史のなかのキリスト教', '聖書の<歴史>と<美術>'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '伊勢物語を読む', '藤原実資「小右記」を読む', '初めて読む源氏物語', '枕草子を味わおう', '栄華物語と平安朝の世界', '新古今和歌集を読む', '本当におもしろい平家物語', '江戸時代のお手紙を読む', '千宗旦の手紙と三千家の成立', '古文書に親しむ', '漢詩の鑑賞', '雨森芳洲「交隣堤屋」を読む'.

Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '歴史講座ファイルⅢ 藤原一族の陰謀', '古地図・絵図で知る江戸時代の天章', 'もう一度学びたい世界史', '横軸で見る世界史', '古代エジプトの物語', 'シルクロードの光彩', '名作映画でたどるヨーロッパ歴史紀行', '皇妃エリザベートとその時代', 'ヨーロッパ近代史'.

音楽を学ぶ

生演奏でバッハを〜ゴルトベルク変奏曲⑤⑥〜

ピアニスト、京都立芸術大学講師 河野 美砂子... 稀代の名曲・全30変奏曲を毎回数曲ずつ解説、演奏。時代背景や、バッハの他ジャンル曲の魅力も紹介。



楽典の基本から楽曲分析まで

ピアニスト 宮崎 剛... 楽典に隠されたメッセージや、構成を紐解きます。今回はモーツァルトの「きらきら星変奏曲」です。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes 'クラシック名曲サロン', 'ヨーロッパ音楽紀行', 'JAZZサロン 名曲をたずねて'.

自然を科学する

地学のここが面白い

理学博士 柴山 元彦... 物語に織り込まれた地学の知識を参考に、地学の基礎を、実演や実習をしながら学びます。



基本から本格的に学べるタロット

占い研究家 伊泉 龍一... タロット・カードの絵の詳しい解説から実際の占いまで経験を問わず学べます。驚くべき未知の世界が開かれていくはず。



芸術・文化

日本建築の伝承と歴史

京都美術工芸大学准教授 井上 年和... 自然素材を使い巧みな技術で築かれてきた日本建築の特徴や背景を、現地見学を交え解説します。



グラフィックと工芸

大阪大学名誉教授 原田 平作... 三糸紙画師代表 梶川 強... 毎回異なる美術のプロを講師に迎える特別講座。今期も様々な視点から美術の奥深さを感じて下さい。



Table with 5 columns: 講座名, 講師名, 曜日, 時間, 回数と料金. Includes '一から学ぶ日本美術', '歌舞伎の見どころ 役者の魅力', '能をたのしむ', '骨董学〜美術・骨董入門〜', '一から学ぶ日本庭園', '心を癒す、美しい日本の暦と四季', 'いと愉し、京都学', '修復士がみるイタリア美術', '名画を読み解く', 'ギリシア神話の世界', 'パチカン物語'.

期間限定 WEB申込なら 入会金 通常5,000円+税 半額 10/31 (木)マデ お申し込み NHKカルチャー京都 検索



- 1 新規ご利用登録 氏名・住所・メールアドレス・パスワードなどをご登録ください。
2 登録完了 確認メールをお送りします。メール内URLをクリックし登録完了となります。
3 講座をお選びください 日程などを確認してお申込みください。
4 お支払い クレジットカード払いとなります。
5 お申込完了 手続き完了後、メール「受講票」をお送りします。

秋の特別・1日短期講座

わたしと出会う、わたしを愛する

聖心会シスター、元聖心女子大学教授 鈴木 秀子



誰よりも近い「わたし」とほんとうの意味で出会う、愛するとは。人々の苦悩に寄り添ってきた講師が伝えたい人生で大切なこと。

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 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。

絵をみる技術

名画の構造を読み解く 美術史研究家 秋田 麻早子



見てわかる名画の良さはどこにあるのか?その疑問にデッサンと構図、絵と文字の関係から迫ります。

10/13, 11/10, 12/8(日) 14:00~15:30 3回(会員)12,012円(一般)14,091円 ※1回受講可(要問合せ)

講談のいろは夜

~修羅場読みの手ほどき~

講師 神田 京子



講談の基礎となる修羅場読み、その独特の発声に挑戦してみませんか?大声出してストレス発散!

11/25(月) 18:30~20:00 (会員)3,322円(一般)4,004円(教材費)100円

いきなり句会

「鷹」主宰 小川 軽舟



句歴や結社不問の句会です。講師の力強い手引きのもと、初顔合わせの人々と「いきなり」句会ならではの醍醐味を味わいましょう。

12/15(日) 13:30~15:30 (会員)3,212円(一般)3,894円

(あまり)病気をしない暮らし

~がんは運である?~

大阪大学大学院教授 仲野 徹



がんとはどんな病気なのか?その解説から、がんにできるだけの暮らしを、わかりやすく解説します。

10/6(日) 14:00~15:30 (会員)3,432円(一般)4,125円

古代ギリシャの神託にせまる

ギリシャ神託研究家 藤村 シシシ



「神託」。古代ギリシャの歴史の表舞台に何度も登場し、常に戦争や政治を動かした神のお告げ。古代ギリシャの中心部、デルフォイの神託所の謎に迫ります。

10/27(日) 14:00~15:30 (会員)3,432円(一般)4,125円

京の年末年始

一師走の風物詩から初詣と節分まで

(株)らくたび代表取締役、京都学講師 若村 亮



過ぎゆく一年に感謝し、迎える新年の多幸を願う、京都の年末年始の行事や暮らしの文化を学びます。

12/10(火) 10:30~12:00 (会員)3,212円(一般)3,894円

ソウル、チョイ住みのススメ

帝塚山学院大学 リベラルアーツ学部 (韓国語専攻コース) 准教授 福川 右樹



SNSでも人気の講師が、現地の人の視点でソウルの魅力や穴場スポットを楽しくお話します。

11/16(土) 13:00~14:30 (会員)3,322円(一般)4,004円

糖質制限食のすすめ

~美味しく楽しく健康に~

一般財団法人高橋病院理事長 江部 康二



糖尿病・メタボ・生活習慣病でお悩みの方、ダイエットが続かない方に向け、糖質制限の正しい知識と効果、ご家庭で実行する際の注意点をお話します。

主婦は台所のお医者さん

私は何体質?何を食べたらいいの? 市橋クリニック理事長 市橋 研一



体質に合わない食べ物は腸内細菌を傷つけ健康を害します。参加者の体質診断と食の調剤を考えます。

10/27(日) 14:30~16:00 (会員)2,981円(一般)3,663円

オムロン文化フォーラム

受付方法/締切日までに電話(Tel075-254-8701)でお申し込みください。参加は無料ですが、応募多数の場合は「抽選」になります。(先着順ではありません) 当選された方には、開催日の1週間前にお知らせいたします。

第336回 スポーツとは何か? ~東京五輪を楽しむ前に~

第337回 世界はどう動く ~そして日本は?~

華麗なるフィギュアの世界

写真家・高須力が見た フィギュアスケーターたち

フォトグラファー小橋城が切り撮った 白い世界の表現者たち

取材者から見たアスリートたちの肖像 「先駆者、高橋大輔の復活」

あたらしく始まる 教養講座

生きる意味をめぐって

京都大学名誉教授 藤田 正勝

ヴァイオリンで巡る名曲の旅

バイオリニスト 根垣 りの

新しい縄文時代像

立命館大学教授 矢野 健一

天気の本質を徹底解説!

京都産業大学准教授 佐川 英夫

9月の特別講座

脳を鍛える 脳科学者 茂木 健一郎

はじめての『歎異抄』

京都女子大学非常勤講師 塚本 一真

大人の教養夜

立命館大学非常勤講師 門屋 秀一

戦国京都 何が起きていたのか

奈良大学教授 河内 将芳

身近な「化学」徹底解説

京都薬科大学名誉教授 桜井 弘

日本人と天皇の150年

ノンフィクション作家 保阪 正康

読書カフェ~詩はこんなに面白い!夜

阪南大学名誉教授 和田 渡

京ことばとその周辺

龍谷大学国際学部教授 泉 文明

古代地中海世界の歴史

滋賀大学准教授 大清水 裕

不思議と謎いっぱいの樹木学

京都府立植物園名誉園長、京都府立大学客員教授 松谷 茂

嘉吉の乱を再考する

国際日本文化研究センター助教 呉座 勇一

芭蕉~その旅と人生

俳人、雑文家 中田 剛

京都文学散歩~名作の舞台と花風景~

小説家、造園家 野元 正

朝鮮王朝の歴史

天理大学教授 長森 美信

占星術と文化

京都産業大学名誉教授 矢野 道雄

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



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。)