お申し込み
お問い合わせ ☎03-3723-7100

体を根本から整える らせん流®ウォーク

ランニングセラピスト®
小松 美冬

体本来の構造に立ち返って体を整えます。「どこまでも歩いていけそう!」と体が喜ぶ感覚を味わってみませんか。

〈プロフィール〉
1987年東京国際女子マラソン国内8位、バルセロナ五輪をはじめ国際女子マラソンのラジオ解説歴24年。足の故障を機に生涯気持ちよく歩き続ける方法を探求し「らせん流®RUN」を確立。
訳書に「リディアードのランニング・バイブル」大修館書店

■10/21(日) 13:30〜15:30
■3,758円

ひとりでつくる料理コース

料理研究家　菅原 和恵

切り方、火加減など自分でするので、細部まで身に付きます。

メニュー
●切り身の良妻ソース
●パンプキングラタン
●リンゴのキャラメリーゼ 他

■10/22・10/29・11/12・11/26・12/10・12/17
A10:30〜12:30　B13:30〜15:30
C18:45〜20:45
■29,808円(6回)

米と麦の合わせ味噌づくり

みそソムリエ
蔵迫 みどり

国産大豆と米と麦の生麹を使って、栄養バランスが良く、菌が生きている合わせ味噌をつくります。

■11/18(日) 13:30〜15:00
■2,592円(一般・会員共) 教材費2,000円

秋の味覚 タルトマロン

スイーツプロデューサーDoux
横井 淳子

国産栗を使った香ばしタルト。中にはやさしい酸味のフルーツコンポートがベストマッチ!

■10/31(水) 13:30〜16:00
■4,900円

公開講座

入会金不要　要予約

わたしに似合う大人のピンク

カラーリスト
大嶋 雅子

個別診断で、あなたの魅力を引き出すピンク色に出会いませんか。

■10/24(水) 10:00〜12:15
■3,326円
教材費540円

パールアクセサリーの手作り・秋版

KOBE PEARL COLLECTION 代表
所神根 孝二

神戸から直接持ち込んだ本物の真珠から好きなものを選びネックレスを作ります。

■10/1(月) 13:30〜16:00
■2,894円　教材費4,000円〜

秋の絵巻き寿司

絵巻寿司検定協会 会長　中矢 千賀子

10月 ハロウィンゴースト
11月 コスモス
12月 サンタクロース

■10/15、11/19、12/3(月) 13:30〜15:30
■4,428円(1回)

魚の仕込みと盛り付け

寿司屋の宮城野
稲村 康裕

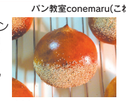
基本の魚と季節の魚や貝を毎回2〜3種類、下ろし方や刺身の盛り付け方などを学びます。

■10/5・10/19・11/2・11/16・12/7(金)
13:30〜15:30
■27,000円(5回)

本格 手ごねパン教室

パン教室conemaru(こねまる)　弘中 智子

10月 栗のクリームパン
11月 きのこたっぷりじゃがマヨパン
12月 天然酵母 抹茶のクグロフ



■10/12・11/9・12/14(金)
A13:30〜16:00　B14:30〜17:00
■15,876円(3回)

半襟ビーズ刺しゅう

ビーズ刺しゅう作家
海野 南美

厳選されたビーズで雪の結晶のデザインを施します。着物の装いにキラリ光るアクセントを。

■10/16(火) 13:00〜15:00
■3,110円
教材費3,500円

小唄で知る江戸と東京の暮らし

三味線奏者　小唄扇派師範
宮澤 やすみ

東京三味線の調べに乗せて、吉原などを舞台にした小唄を実演し江戸文化を解説。昭和初期の貴重な映像に合わせた演奏も。

■11/14(水) 14:00〜15:30
■2,894円(一般・会員共)　教材費756円

クリコ流ふわふわ希望ごはん

料理研究家　クリコ

歳をとってもおいしく食べられる食事作りをご紹介します。

メニュー
●煮込みハンバーグ
●クリーミーなポテトサラダ
●葛粉のかぼちゃプリン

■10/17(水) 13:30〜15:30　■4,104円

ハレの日のお弁当作り

魚菜学園講師
奥山 静代

簡単だけど豪華に見えるおかずや、大きなお弁当箱にキレイに詰める方法も指導します。

■9/29(土) 10:00〜12:30
■4,914円

リトアニアのお守り「ソダス」天使のクリスマスオーナメント

ソダス作家　**本多 桃子**

麦わらで作る伝統的なオーナメント。
家庭に幸せをもたらすと言われています。

■11/1(木) 10:00〜12:00
■2,624円
教材費3,240円

下絵つき「いのしし年」の年賀状と宛名書き

書と絵の会紅会主宰
佐藤 紅輪

宛名は文字の書き方から、年賀状は下絵つきなので、簡単に絵も書き描けます。

■10/12、10/26、11/9(金)
10:15〜12:15
■3,002円(1回)　教材費1,220円

窓辺を彩るクリスマスローズウインドウ

日本ローズウインドウ協会認定講師「色と光の窓」教室
塚口 智子

クリスマスの窓辺を彩る、光と色彩を楽しむペーパーアートのリースを作ります。

■11/29(木) 13:30〜16:00
■2,678円(一般・会員共)　教材費1,296円

多色刷り木版年賀状

東京芸大卒　画家
清水 都

浮世絵と同じ技法で味わいのある年賀状を制作します。

■11/10・11/24(土) 13:30〜15:30
■5,248円(2回)　教材費432円

11月3日(土・祝) 10:30〜16:30(予定) 開催 よみうりカルチャー自由が丘 文化祭

入場無料

会場:よみうりカルチャー自由が丘(魚菜ビル3階)　当日の詳しいタイムスケジュールはHPをご覧ください

●発表会
ダンス・音楽・邦楽・ジュニアなど

●展示・即売会
手芸・工芸

●ワークショップ/要予約

- ワンコイン手相占い 10分 500円
- カラオケ"鉄板曲"を歌いこなそう 1,080円
- 茶道 茶席体験〜お抹茶・和菓子を味わいましょう〜 850円
- 忍者ナインなわとび&かけっこスペシャル 1,080円
- オリジナルビザづくりピタパンサンドを作ろう! 各1,620円
- 季節のジャム作り 1,620円

クリスマスのパン シュトーレン

パン教室conemaru(こねまる)
弘中 智子

家庭の手作りならではの贅沢なシュトーレンです。

■12/9(日) 10:00〜13:00
■7,800円

ショコラシュトーレン

チョコレート、ホシの実、いちじくがたっぷり入ります。どの年代の方も食べやすい上品な味わい。

■12/9(日) 14:00〜17:00
■7,800円

クリスマスケーキ

スイーツプロデューサーDoux
横井 淳子

■12/23(日) 14:00〜16:30
■5,200円

子どもクリスマススイーツ

魚菜学園講師
進士 絵美

■12/23(日) 10:00〜12:30
■4,644円　小学生

おせち料理

魚菜学園講師
田中 陽一

■12/26(水) 11:00〜14:30
■一般9,180円 会員8,640円

※■の金額は設備維持費、音楽著作権使用料(該当講座のみ)込みです。会員は一部講座を除き■の金額より324円割引(教材費除く)。■の金額は設備維持費、材料費込みの金額です。会員の割引はありません。

魚菜学園 自由が丘お料理学校

公式ホームページ　魚菜学園 Q検索

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7111

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-27-5魚菜ビル3階　受付時間 10:00〜18:00 土曜10:00〜16:00 日・祝 休業日

基礎コース

料理の基本を忠実に、ひと手間かけ、おいしさを追及した魚菜伝統のレシピが身に付きます。

- 定番料理 ●チキンティアブ ●ごぼうのサラダ
- 中国料理 ●芝麻のあんかけ ●イカの辛子和え
- 日本料理 ●吹寄せ里芋の菊あんかけ
- 中国料理 ●かに玉子焼き ●焼売
- 定番料理 ●シャンピニオンサラダ
- 中国料理 ●ブロッコリーと牛肉の炒め

家庭コース

手軽に作れる共ものやお惣菜の他に、毎回デザートが学べるお得なコースです。

- 豚肉の生姜焼き ●ロールキャベツ ●スイートポテト
- アップルパイ
- 白身魚のムニエル ●八宝菜
- かぼちゃのプディング ●ココナッツミルクゼリー
- 串揚げ ●芋ようかん
- 海老と松の実のレタス包み ●フルーツケーキ

マンツーマンコース

実習をメインにした個別指導で、苦手を克服。料理上手を目指します。

★まずは体験! 体験料:3,000円

- 日本料理 ●肉じゃが+魚の照り焼き
- 定番料理 ●ハンバーグ+季節野菜のポタージュ
- 中国料理 ●チャーハン+麻婆豆腐

いずれかのメニューをお選び下さい

★コース初回はカウンセリング!
基礎・家庭コース全320品の中から習いたいメニューを選択。

★メニューが決まったら実習へ!
基本は主菜と副菜1品ずつ。個別指導なので、ご希望にそった実習を行います。

■火曜〜土曜
10:00〜17:00(予約制)
■4か月6回 60分コース
54,205円〜
※初回のみ入学金10,800円、教材費6,480円が必要です

入門コース

お料理が初めての方、基本から習いたい方におススメの少人数制コースです。

1回目
- 昆布、かつお節から基本の「だし」をとる
- 卵料理の代表「オムレツ」

2回目
- さまざまな野菜の切り方
- "茹でて""炒めて""煮て""いりどりに"

3回目
- 鯵を"三枚おろし"に
- "揚げる"に挑戦!「鯵フライ」

■水曜18:30〜、木曜10:00〜、土曜13:00〜
■1か月3回 15,498円
※初回のみ入学金10,800円、教材費5,400円が必要です

男の料理教室

男性好みにアレンジしたメニューを男性だけで気兼ねなく習えるコースです。

メニュー例
●天ぷら
●なますと胡瓜の三杯酢　等

■第1・3月曜、火曜、木曜
第2・4金曜、土曜
10:00〜
■3か月6回 26,632円
月々の口座引き落としも出来ます
1か月2回8,877円
※初回のみ入学金6,480円
教材費1,080円が必要です

基礎・家庭コースの料金は共通です

1年48回　210,208円　6か月24回　107,104円
3か月12回　56,052円

チケットコース

基礎、家庭どちらのコースも受講可能です。

1年24回　114,880円
6か月12回　58,940円
3か月　6回　29,970円

速成コース

基礎、家庭、週2回通って頂くコースです。

6か月48回　210,208円
3か月24回　107,104円

※各コース初回のみ入学金10,800円 教材費6,480円が必要です

	10:00〜	13:00〜	19:00〜
火曜	基礎	家庭	家庭
水曜	基礎		基礎
木曜		基礎	基礎
金曜	家庭		
土曜	基礎	家庭	

まずは気軽に体験してみませんか?

体験料 2,000円

おすすめのメニューはこちら

おはぎ
手作りは格別なおいしさ!
9/14 ▶10:00〜
9/11・15▶13:00〜
9/11・19▶19:00〜

ビーフストロガノフ
本格!煮込み料理
10/9・10・13▶10:00〜
10/11 ▶13:00〜
10/10・11 ▶19:00〜

体験は基礎・家庭・男の料理教室で受付中!上記以外の日程、レシピでも体験可能です
体験後1週間以内に基礎・家庭・男の料理教室へご入会⇒2,000円OFF!

魚菜学園公式インスタグラムをスタート!

毎週の基礎、家庭コースのメニューや特別講座の様子を中心にご紹介します。生徒さんのインスタ上、講師からの「いいね!」が届くかも!?

Instagram

2018年 10月期

よろこび・楽しみ・ふれる

よみうりカルチャー自由が丘

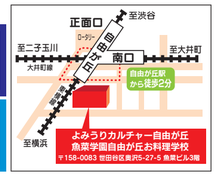
お申し込み お問い合わせ ☎03-3723-7100　受付時間 10:00〜20:00(土曜 10:00〜19:00 日曜 10:00〜15:00)

ほとんどの講座は体験受講できます。詳しくはお問い合わせください。

—最新情報発信中—

公式ホームページ　よみうりカルチャー自由が丘 Q検索

フォローは こちら Twitter @yncjiyugaoka



NEW 宝塚ダンス 〜娘役を踊りましょう〜

元宝塚歌劇団　星組娘役
星風 エレナ

「ベルサイユのばら」等の名曲に合わせて踊ります。美しい姿勢や歩き方も身に付きます。

■第1・3水曜 15:00〜16:30
■10/3〜 3か月6回
19,440円
体験 3,433円

〈プロフィール〉
1996年に宝塚歌劇団星組に配属後、娘役として多数の作品で活躍。代表作「エリザベート」「ベルサイユのばら」「WEST SIDE STORY」「花の業平」等。2009年に退団

公開 ケニア共和国大使館を訪ねて 〜サファリとケニア紅茶の魅力〜

ケニア政府公認サファリガイド　**加藤 直邦**
ティーインストラクター　**大嶋 雅子**

アフリカ大陸の東部に位置する自然と野生動物の宝庫の国。世界中の旅行客が注目するサファリの魅力と、高品質のケニア紅茶をご紹介。現地でおなじみの軽食をお楽しみいただきます。

■10/12(金) 14:00〜16:00
■6,750円(一般・会員共)
保険料 100円
■会場 ケニア共和国大使館
東急東横線・東急大井町線
自由が丘駅より徒歩10分

公開 大倉陶園工場プレミアムツアー

ティーインストラクター　**大嶋 雅子**

創業100周年を迎え、海外でも評価が高い陶器の制作工程を解説付きで巡ります。上品な小皿のお土産付き。

■10/16(火) 10:00〜12:30
■5,940円(一般・会員共) 保険料100円
■会場 大倉陶園　JR東戸塚駅集合

NEW 美しい世界のブランド窯物語

世界の有名窯の歴史と美しい器のストーリーを学びます。高級食器店で見て感じる「美食器ツアー」もあります。

■第1金曜 13:00〜14:30
■10/5〜 3か月3回 9,720円
体験 10/5 3,412円

NEW 北欧刺繍と手仕事

つれづれ工房　**成瀬 やよい**

クロスステッチや白糸刺繍など、北欧のステッチで刺繍をし、暮らしに使える小物に仕上げます。

■第1火曜
13:00〜15:00
■11/6〜 6か月4回
12,528円
事前体験 10/2　1,080円

NEW 四季のはり絵アート

はり絵作家　**近藤 陽子**

色彩豊かな洋紙をちぎって貼り重ねる、はり絵作家第一人者の内田正泰氏が考案した独自の技法で、四季折々の移ろいや自然の美しさを表現します。

■第2・4土曜 13:30〜15:30
■10/13〜 3か月6回 18,144円
事前無料説明会
9/22 13:30〜14:00

NEW 手ぬいでできちゃう 服のお直し・簡単リメイク

お直し職人　**高畠 海**

手縫いを基本に、裁縫の基礎からプロのお直しのコツ、簡単なリメイクまで、希望に沿って進めます。

■第2・4火曜 10:30〜12:30
■10/23〜 3か月5回 15,660円
事前体験 10/9 10:30〜11:30 1,080円

〈プロフィール〉
山口県立大学家政学部卒業、山口県立大学院国際文化学研究科修了
在学中よりイベント、舞台の衣装制作に携わる。
2013年から2015年までNHK手芸番組の講師を担当。
現在、お直しとカフェが融合した自由が丘「nucafe」にてお直し職人。著書に「手ぬいでできちゃう!服のお直し」新星出版社

NEW 体が硬い人のための大人バレエ

谷桃子バレエ団 団員
川瀬 美和

硬くなった体を少しずつほぐしてしなやかで美しいスタイルへ。憧れのバレエの世界へご一緒に。

■火曜 10:00〜11:15
■10/23〜 3か月10回 22,680円
事前体験 10/16 1,080円

11月3日(土・祝) 10:30〜16:30(予定) 入場無料 よみうりカルチャー自由が丘 文化祭

詳細は4面をご覧下さい　発表会や作品展示即売会、ワークショップなど盛りだくさん!

NEW 女性 はじめてのレディース将棋

日本将棋連盟棋士九段
高橋 道雄

初心者の指導が豊富な実力派ベテラン棋士が皆さまの上達をお手伝いします。頭のトレーニングにも。

■第2・4月曜 10:00〜12:00
■10/22〜 3か月5回
15,660円
事前体験 9/24 10:00〜11:00 1,080円

NEW 大人のそろばん・暗算教室

ソロバン・暗算研究家
芹澤 良一

頭や指をフルに使って、脳を活性化。集中力や暗記力の衰え予防に効果的です。

■第2・4火曜 14:30〜16:00
■10/9〜 3か月6回 16,848円
事前体験 9/25
14:30〜15:30 1,080円

NEW はんなり京都塾

京都観光おもてなし大使
西川 彰戀

京の花街と芸能、名店や食文化など、京都について深く学びます。
会場　恵比寿センター

■第3木曜 13:00〜15:00
■10/18〜 3か月3回 9,720円
体験 3,423円

NEW できる!スマホで動画作り

動画コンサルタント
西山 恭枝

ペットの仕草や旅先の思い出など、動画に残してみませんか。スマホの操作が苦手でも大丈夫。3〜5分程度の作品を作ります。

■第1・3火曜 10:30〜12:30
■10/16〜 3か月6回16,848円
事前体験 10/2 10:30〜11:30 1,080円

NEW スマホで作る マイキャラクタースタンプ

MANGAブランディングプロデューサー
すがの さち

あなたの描いたキャラクターで、世界にたった一つのスマホスタンプが作れます。

■第1・3土曜 13:30〜15:30
■10/6〜 3か月5回 14,040円
事前体験 9/15 13:30〜14:30 1,080円

NEW ソウル&ディスコダンス

JIN DANCE FACTORY 主宰 JIN監修
同インストラクター　**BUN**

1970〜80年代に流行したソウルミュージックに乗り、タイムスリップしませんか。

■第2・4土曜 15:30〜17:00
■10/13〜 3か月6回
16,200円
事前体験 9/22 15:30〜16:30 1,080円

NEW 誰でも簡単、ゆる楽・椅子ヨガ

ヨガ&コンディショニングトレーナー
篠嶋 陽子

手軽に心地よさが感じられる健康法で元気な心と体を手に入れましょう。

■第2・4火曜 10:00〜11:30
■10/9〜 3か月6回 19,440円
事前体験 9/25 10:00〜10:45 1,080円

NEW 気軽に脳トレ麻雀

日本プロ麻雀連盟所属五段
斉藤 桂史

役の作り方やめんどうな点数計算など、分かりやすく指導します。

■第1・3月曜 15:45〜17:30
■10/1〜 6か月12回
29,808円
事前体験 9/3 1,080円

NEW 健康歌ごえエクササイズ

日本ボイスエクササイズ協会
代表マスタートレーナー　**景山 恵庭**

懐メロ、歌謡曲、ポップスなどの曲を使って、ボイスエクササイズを行い体幹を鍛えます。ウエストの引き締めや代謝アップにも効果的です。

■第2・4土曜 11:00〜12:00
■10/13〜 6か月6回 15,552円　事前体験 9/22 1,080円

NEW 日本語ボランティア養成講座・入門

公益社団法人国際日本語普及協会(AJALT)所属日本語教師
理事長 **関口 明子 ほか**

日本に住む外国人に、日本語支援者として地域や国際交流の場で活動するための、初歩的スキルを身につけます。「公益社団法人国際日本語普及協会」の修了証を授与。

■第1・3水曜15:30〜17:00
■10/3〜 6か月10回 37,800円　体験 3,952円

NEW 鉄道と風景のジオラマを作ろう

模型作家　**宮澤 雅文**

ミニジオラマから始めて車両の走行も出来る本格的な製作にチャレンジ。全くの初心者の方でも大丈夫です。

■第4金曜 13:00〜15:00
■10/26〜 6か月5回 12,960円　事前体験 9/28 1,080円

NEW かっこいい写真を撮ろう

photographer　**増田 雄彦**

街を歩いて被写体の探し方や構図の決め方を学びながら撮影します。撮影後はソフトウェアを使った簡単な画像編集を解説しながら講評を行います。

■第1・3水曜 15:30〜17:00
■10/3〜 6か月13回 30,888円　事前体験 9/5 1,080円

NEW 月1回おもてなし茶道・表千家

茶道表千家　教授
秋山 宗乾

基本の所作からゆっくりと稽古を重ねながら、心静かなひと時を過ごしませんか。

■第3日曜 10:00〜12:00
■10/21〜 6か月6回 15,552円
事前体験 9/16 1,080円

NEW カサハラ式足裏バランス改善法「実践編」

カサハラフットケア整体
横浜本院・講師　**関野 裕之**

足に関心がないのは、健康に関心がないのと同じです。様々な足のトラブルを中心に、足・ひざ・腰・首の不調を自分で改善する方法を学びます。

■第2金曜 13:00〜14:30
■10/12〜 3か月3回 8,100円

NEW わくわく透明水彩画

アトリエゼロ代表・画家　**小堀 秋**

鉛筆の使い方、色の重ね塗りで透明感を出すコツなどを学びます。

■第2・4土曜 13:30〜15:30
■10/13〜 3か月6回
16,200円
事前体験 9/22 1,080円

NEW 初心者の筆ペン・ボールペン字

日本書道教育学会同教
小松 緑華

まずは筆ペンで正しい筆遣いから。細やかな指導が定評の講師が書実に上達へと導きます。

■第1・3日曜 13:30〜15:00
■10/7〜 3か月6回 15,552円
事前体験 9/30
13:30〜14:30 1,080円

NEW 自律神経を整えるツボ押し・ストレッチ

鍼灸マッサージ指圧師　東洋医学療法士
和田 彩芽

ツボを押して体を動かすだけで自律神経が整い、体の色々な悩みが解決できます。

■第1・3金曜 10:30〜12:00
■10/5〜 3か月6回 16,848円
事前体験 9/21 10:30〜11:15 1,080円

NEW 自分で作るイタリア語会話帳(トラベル編)

ウンブリア州組織団体/Hart Of Italy 元コーディネーター
美音 喜美子

講師オリジナルのテキストで学びながら実践で役立つ会話集に仕立てます。

■第2・4木曜13:00〜14:30
■10/11〜 3か月6回 18,144円
事前体験 9/27 13:00〜14:00 1,080円

野外講座

NEW 江戸っ子絵地図師と下町散歩

絵地図師 散歩屋
高橋 美江

歴史、文化、建築、食、など毎回バラエティ豊かなテーマで町の魅力を探ります。講師おすすめの店でのランチも魅力です。

■第3水曜 11:00〜14:30
■10/17〜 6か月6回
22,680円

公開 九品仏・阿弥陀如来像拝観と"仏像ランチ"を楽しむ

神仏研究家
宮澤 やすみ

堂内で特別拝観。近くの隠れ家レストランで仏像をテーマにしたフランス料理を堪能します。

■11/29(木) 10:30〜14:00
■10,368円(ランチ代込み、一般・会員共)
保険料 100円

NEW 東京今昔・歴史文化めぐりと美味ランチ<第2木曜日>

日本旅のペンクラブ会員　**中尾 隆之　土井 正和　中元 千恵子**

旅行雑誌でおなじみの紀行文筆家が山手線沿線の懐かしい街並みや神社・史跡をご案内。小粋なランチも楽しみます。

■第2木曜 10:30〜13:00
■10/11〜 6か月5回 14,040円

NEW 東京の名美術館を訪ねて楽しむ西洋美術入門

美術史家 ロンドン大学コートールド
美術研究所博士(美術史)　**須沢 友香子**

回を重ねるごとに楽しみながら鑑賞する力を養います。

■第3木曜 13:00〜14:30
■10/18〜 6か月4回 12,096円　体験 3,024円

公開 ソムリエと行く 1日たっぷりワイナリーツアー

ソムリエ　**藤代 美穂**

秋のワイナリー巡りに貸切バスで勝沼へ。ワイナリー2か所で特別テイスティングのほか、ぶどう踏みも体験します。新宿集合・解散です。取扱旅行業者 京王観光東京中央支店

■9/27(木) 8:00〜18:30　■16,800円(一般・会員共)

全講座パンフレットをお送りします(無料) ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

※NEW は新設講座です(要予約)。※記載の金額は税込みです。表記の受講料のほかに別途設備維持費がかかります。教材費、音楽著作権使用料、保険料がかかる講座もあります。
※中面の「受講のご案内」もご参照ください。※公開 は入会金不要の公開講座です(要予約)。※記載の体験料(事前体験含む)は別途教材費がかかる講座もあります。