公開講座

入会金不要 要予約

●の金額は設備維持費込みです。会員は一部講座を除き●の金額より330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。

ムンロ王子のタロット占い〈入門・初級編〉

ハイブリッド・パフォーマー
ムンロ王子

東大法卒、異色の占い師。各メディアで活躍中の講師が直接指導するタロット初級編。22枚の大アルカナを解説!

- 4/15、5/20、6/17（水）Ⓐ10:00～12:00 Ⓑ13:00～15:00
- 4,378円（1回）（一般・会員共）教材費220円
- ※複数受講の場合割引あり

プライベートカラー&骨格ライン診断レッスン

NPO法人色彩生涯教育協会認定 パーソナルカラーアナリスト
加藤 茜

パーソナル診断で、あなたの魅力を引き出すお手伝いを!

- 5/18（月）Ⓐ10:00～12:30 Ⓑ13:30～16:00
- 一般18,898円 会員16,698円（1回）

目元・頬・口元上げ上げトレーニング

笑顔トレーナー　**栗原 明美**

何歳からでも簡単にできる表情筋トレーニングの楽しさをご体感ください。

- 4/24（金）13:00～14:30
- 2,948円 教材費1,430円

はじめてのスマホ体験

スマートフォンアドバイザー

いまさら人に聞けない、そろそろスマホにしたい、持っているけどよくわからないと思っている方、実際にスマホを使って一緒に解決しましょう。

- 3/ 9（月）10:00～12:00（超入門編）3/25（水）10:00～12:00（基本編）
- 1,100円（1回）（一般・会員共）

身体を曲げて可動域を広く 魔法のストレッチ～前屈・股関節編～

柔軟性改善ストレッチ インストラクター
大村 佳子

痛くない&効果絶大のオリジナルストレッチで、体を柔らかくしましょう。

- 4/23（木）10:30～12:00
- 4,268円（一般・会員共）

自転車を楽しもう! 「多摩川」から「しまなみ海道」まで

NPO法人自転車活用推進研究会理事
瀬戸 圭祐

自転車をとことん楽しもう! 初心者からベテランまで楽しめるツーリングコースを紹介します。

- 4/11（土）10:30～12:30
- 2,948円（一般・会員共）

野外 谷根千レトロさんぽ

写真家　**鴇田 康則**
フリーライター　**眞鍋 じゅん子**

撮影：鴇田康則

長年東京を取材する講師と共に、商店街や路地の寺社など、街の歴史を巡ります。美味しいランチ付き。

- 5/21（木）10:30～14:00
- 3,300円 教材費3,500円 保険料100円

今から始めよう!愛犬のためのシニアケア

JAPANペットケアマネージャー協会認定 ペットケアマネージャー　**平端 弘美**

大切な愛犬がずっと若々しく暮らせるように今から出来るケアの仕方をお伝えします。

- 4/22（水）10:30～12:30
- 3,278円（一般・会員共）教材費1,100円

傘を飾るチャームタッセル

トリニティ Soft Furnishing school & Interior design主宰
荒木 恭子

ネックの飾りが素敵な、傘用タッセルをつければ愛着が持てる傘に大変身。目印にも。

- 4/11（土）13:30～16:00
- 3,190円（一般・会員共）教材費2,400円

切り絵の世界

切り絵作家　**岩沢 明夫**

ハッキリとした黒と白の面と線から独特の世界を創ることができます。

- 5/26（火）仏像 6/23（火）美人画 10:30～12:30
- 3,278円（1回）（一般・会員共）教材費1,100円

カラダをゆるめて最高の睡眠を手に入れる

理学療法士 Bodyコンサルタント
矢間 あや

全く"がんばらない"で出来るメソッドを体験、最高の睡眠を獲得しましょう!家でも簡単に実践可能です。

- 4/14（火）10:00～11:30
- 3,498円（一般・会員共）

整理収納アドバイザー2級認定講座

NPO法人 ハウスキーピング協会認定講師
森下 園子

整理収納の基本を身につけると片付けがぐっと楽になり、暮らしが快適になります。協会認定2級を目指します。

- 4/9・23（木）13:00～16:00
- 24,040円（2回）（一般・会員共）

春の切り絵モビール「花」

美術作家　**早崎 真奈美**

シックな黒色で、オトナ可愛い切り絵のモビールを作りましょう。

- 3/14（土）10:00～12:00
- 3,168円（一般・会員共）教材費1,100円

ルルベちゃん®バッグチャーム

M.collection　**福田 美谷子**

今話題のバッグチャーム、ルルベちゃんが自分好みで製作出来ます。裁縫が苦手な方でも大丈夫です。

- 4/25（土）14:00～17:00
- 1,848円（一般・会員共）教材費4,400円

カルトナージュ・短期集中レッスン

アトリエトルチュ認定講師
星野 典子

蓋付きの小物入れを作りながら、箱の組み立て等の基本テクニックを学びます。

- 4/7・21（火）10:30～12:30
- 4,356円（2回）（一般・会員共）教材費1,800円

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た合わせ味噌。栄養バランスが良く、発酵菌が生きている美味しいお味噌です。

- 3/26（木）13:00～14:30
- 2,618円（一般・会員共）教材費2,000円

桜盆栽づくり

琳葉盆栽教室主宰　**岸本 千絵**

小さな桜盆栽をつくり、日本の四季をご自宅で楽しみませんか。

- 3/12（木）13:00～15:00
- 3,278円（一般・会員共）教材費5,500円

パールネックレスの手づくり・春版

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。

- 4/23（木）13:30～16:00
- 2,948円 教材費4,000円～

ひとりでつくる料理コース

料理研究家　**菅原 和恵**

料理の仕上げまで「ひとりで実習」し、レベルアップを目指します。

メニュー　ハッシュドビーフ　千草揚げ・角煮 他

- 4/13・27・5/25・6/8・22・29（月）Ⓐ10:30～12:30 Ⓑ13:30～15:30 Ⓒ18:45～20:45
- 30,360円（6回）（一般・会員共）

魚の仕込みと盛り付け教室

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。

- 4/3・17・5/15・6/5・19（金）13:30～15:30
- 27,500円（5回）（一般・会員共）

ひょうたんライト・楽しみ放題

スダプランニング代表
須田 芳己

大中小のサイズを自由に楽しめるフリープラン・時間内ならば何時に来てもOK!

- 5/31（日）10:00～15:30
- 1,320円（一般・会員共）教材費500円～3,000円

ハワイアンクロスステッチ

クロスステッチデザイナー　**石井 敏江**

可愛いハワイアンモチーフをシンプルな技法の刺しゅうで表現します。

- 6/1（月）、6/3（水）10:30～12:30
- 2,948円（1回）教材費3,500円

ぷるる工房主宰 古木明美監修講座 ティムテープで作るトートバッグ

ぷるる工房公認講師　**山田 成子**

軽くて水に濡れても大丈夫。夏に向けて大活躍のトートバッグです。

- 5/18（月）13:00～15:30
- 2,970円（一般・会員共）教材費4,800円

本格 手ごねパン教室

パン教室conemaru（こねまる）　**弘中 智子**

4月 天然酵母あんぱん
5月 ウォールナッツブレッド
6月 押し麦ブロート&カレーパン

- 4/10・5/8・6/12（金）Ⓐ13:30～16:00 Ⓑ14:30～17:00
- 16,170円（3回）（一般・会員共）

春の絵巻き寿司

絵巻寿司検定協会 会長　**中矢 千賀子**

4月「カーネーション」
5月「握り寿司」
6月「カタツムリ」

- 4/20、5/18、6/15（月）13:30～15:30
- 4,510円（1回）（一般・会員共）

全講座案内

表の見方　●日付欄にある日程は春のおためしDay対象日です。●講座名欄に赤字で記載しているものは新設講座です。●講座名に（30分）の記載があるものは（1人当たり30分の個人レッスン）を意味します。●曜日・時間欄にある「毎」は毎週、「①③」などの数字はそれぞれ第1週、第3週を意味します。●「★」は他の週の設定もある講座です。●曜日・時間欄にある時間は講座開始時間です。●ジュニア講座は講座名に記載のある年齢から受講可能です。

春のおためしDay

参加費 **1,100円**

別途教材費が必要な講座もあります。※要予約

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7100

文芸・教養・実務

おためし	講座名	曜日・時間		
3/16	音読で健康ハッピー!	①③	月	13:00
3/9	やさしいエッセイの書き方	②	月	13:30
3/24	少人数制～エッセイの書き方	④	火	10:30
	俳句に親しむ	②④	火	13:00
	写経と法話	②	水	10:00
	手作り品をネットで販売してみよう!	①③	水	10:30
3/26	切絵図から見える おもしろ江戸文化	①	木	13:15
	知らないと損!最新の税やお金の話	②④	金	12:30
3/6	たのしい朗読	①③	金	13:00
3/27	小説教室	②④	金	10:00
	短編で綴る自分史	②	金	13:00
3/27	レッツ俳句!	②	金	13:00
	源氏物語の世界	③	金	13:30
3/21	やさしい朗読	①③	土	10:30
	人間リアル鑑定術～心理学と占い～	①	土	10:30
3/14	俳句を楽しむ	②	土	13:00
3/22	はじめてのパソコン（45分）	②④	日	10:00
3/22	スキルアップパソコン（45分）	②④	日	10:00

野外

おためし	講座名	曜日・時間		
	お江戸の寺社探訪	③	水	10:30
	江戸っ子絵地図師と下町散歩	③	水	11:00
	東京今昔・歴史文化めぐりと美味ランチ	②③	木	10:30
	江戸・東京「いのちの水」を歩く	③	木	10:30
	東京の隠れた歴史散歩	④	木	10:30
	東京のお菓子を歩く	④	金	11:00
	名庭園探訪	④	土	10:00
	訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①	土	10:30
	東京の寺めぐり	③	土	10:30
	四季の鎌倉　自然散策	②	日	10:15

外国語

おためし	講座名	曜日・時間		
	「話す」を磨く英語時間	毎	月	10:15
3/23	やさしいイタリア語入門	②④	月	10:30
	月曜のやさしい英会話	①②③	月	13:00
3/24	ゆっくり気楽に英会話	毎	火	13:30
3/18	話せる、聞ける英会話	①③	水	10:20
3/18	使える旅行フランス語	①③	水	10:30
3/18	午後のゆっくりフランス語	①③	水	13:00
3/26	フランス語 はじめの一歩	②④	木	10:30
	アンニョンハセヨ?韓国語 〈A〉	②④	木	10:30
3/19	韓国語レベルアップトレーニング	①③	木	13:15
	使える韓国語会話 〈中級Ⅰ〉	①③	金	10:30
3/27	中学英語で実践英会話	②④	金	10:30
3/27	ハワイアンソングで楽しむハワイ語	④	金	11:00
	アンニョンハセヨ?韓国語 〈B〉	①③	金	12:30
	旅行に使える台湾中国語	①③	土	10:30
	3語でOK!和食のおもてなし英語	①③	日	10:30
3/29	フレーズで親しむ英語表現	②④	日	10:30
3/22	日曜韓国語レッスン	②④	日	10:30

茶道・香道

おためし	講座名	曜日・時間		
3/16	月曜日の裏千家	①③	月	13:00
	ゆっくり学ぶ裏千家	②	火	13:30
	月1回の表千家	④	火	14:00
	茶道・表千家	毎	水	9:45 13:00
		月末		9:45
	表千家・やさしい花月教室	月末	水	13:00
	遠州流茶道	毎	水	17:00
3/12	はじめての香道	②④	木	10:30
	茶道・表千家	①③	金	10:00
3/27	月一回　初心者の裏千家	①	金	13:50
	はじめての茶の湯	②④	土	10:00
	茶道・裏千家	①③	土	13:00
	茶道・表千家入門	②④	土	13:00
	茶道・裏千家	②④	土	17:30
	日曜表千家	①③	日	13:00
	月1回から始める裏千家	④	日	13:00
	月1回の裏千家	②	日	13:30

生け花・フラワー

おためし	講座名	曜日・時間		
3/23	12か月のフローラルデザイン	④	月	13:00
3/23	12か月を彩るプリザーブドフラワー	④	月	13:30
	月曜の英国風ローズサロン	④	月	13:30
3/24	いけばな・小原流 〈フリータイム制〉	毎	火	14:00
3/18	花アレンジ・基本スタイル	①③★	水	18:00
3/18	フラワーアレンジメント	毎	水	18:30
3/18	いけばな・相阿彌（そうあみ）流	②③	水	18:30
3/5	暮らしを彩る花アレンジ	①	木	10:30
3/19	いけばな・池坊 〈初級〉〈上級〉	毎★	木	10:30
	〈立花〉	②		10:30
3/27	季節を身近に「花」空間の飾り方	④	金	15:30
3/21	いけばな・小原流	①③	土	17:00

美術

おためし	講座名	曜日・時間		
	日本画	②④	月	10:30
3/2 3/16	午前のやさしい絵の時間	① ③	月	10:30 10:30
3/2	やさしい絵の時間	①	月	13:00
3/16	午後のやさしい絵の時間	③	月	13:00
3/2	夕方のやさしい絵の時間	①	月	15:30
	ボタニカルアート	①③	火	10:00
3/24	林亮太のリアル色鉛筆画	④	火	10:15 13:30
3/3	ステップアップ・水彩画	①③	火	10:30
3/10	鮎裕の和のイラスト	②	火	10:30
3/24	「ヘタでいいヘタがいい」絵手紙	②④	火	13:00
	はじめてのペン彩画	②	火	13:30
	水曜基礎デッサン	②④	水	10:30
3/18	色鉛筆・パステル画	①③	水	13:00
3/18	中高年のための美術	①③	水	15:30
3/4	トルコ細密画	①③★	水	15:30 18:30
3/25	気ままに楽しむ美術	②④	水	15:30
3/25	初めての水彩画・応用	毎	水	18:00
3/25	デッサン・色彩表現 〈入門～応用〉	毎	水	18:30
3/12	水彩のしらべ	毎	木	10:00
	水彩スケッチ教室	①③	木	13:00
	ボタニカルアート（植物画）	②④	木	13:00
	たのしい水墨画	②	木	13:45 15:45 18:00
	水彩画クラブ	①③	金	13:00
	描ける飾れる楽しいアクリル画	②④	金	13:00
3/21	はじめてのデッサン・水彩画	①③	土	10:30
3/21	初歩からの水墨画	①③	土	13:00
	わくわく透明水彩画	②④	土	13:30
3/28	初めてのパステル・色鉛筆・水彩画	②④	土	13:30
3/28	人やペットの似顔絵	②④	土	13:30
	水彩画で描く　季節の花	④	日	10:00
	えんぴつ1本ではじめるデッサン	①③	日	10:30
	東京カフェスケッチ	③	日	10:30
	色鉛筆で描く犬の肖像画	④	日	12:45
	犬の肖像画入門	④	日	15:00

書道・ペン字

おためし	講座名	曜日・時間		
3/30	書〈毛筆・ペン〉	①③	月	18:00
3/17	美しく魅せるカリグラフィー	①③	火	10:30
3/31	篆刻&篆書体	②④	火	15:30
3/31	自分を極める書道 〈フリータイム制〉	②④	火	17:30
3/18	やさしい実用書道	①③	水	10:00
	書 道	②④	水	19:30
3/26	基礎から始める書道 〈少人数制〉	②④	木	10:30
3/19	暮らしに役立つ小筆・硬筆 〈フリータイム制〉	①③	木	14:30
3/26	やさしいかな書・実用書道	②④	木	15:30
	ハングル書芸	③	木	19:00
3/13	月1回小筆と筆ペン	②	金	10:15 13:15
3/27	月1回で字が上手になるコツを教える	④	金	10:15
3/6	実用ペン習字	①③	金	10:30
3/27	書〈毛筆・ペン〉	②④	金	10:30
3/27	ペン・かな書道・実用書道 〈フリータイム制〉	②④	金	18:30
3/28	漢字・かな・破体書道	②④	土	13:00
3/21	あなたの希望をかなえる美文字	①③	土	13:30 15:30
3/1	初・中級者のやさしく深い書道	①③	日	10:00
3/15	日曜朝の大人のたしなみ美文字	③	日	10:30
3/22	日曜書道	②④	日	13:00

音楽

おためし	講座名	曜日・時間		
3/2	英語で歌う・スタンダードポップス	①③	月	10:30
3/23	やさしいシャンソン	②④	月	10:30
3/23	懐かしのフォークソングを歌う	②④	月	13:00
3/16	Let's ショークワイア	①③	月	14:30
3/30	やさしいピアノ（30分）	毎	月	15:00
	楽しいウクレレソロ（30分・45分）	②④	月	15:00
3/16	はじめてみよう ジャズヴォーカル	①③	月	19:00
3/17	歌謡曲を歌いこなそう	①③	火	10:30
	クラシック・ヴォイストレーニング（30分）	②④	火	10:30
3/24	ジャズ・ボーカル	②④	火	11:00
	大人のフルートレッスン（30分・45分）	①③	火	12:00
3/24	声と健康「シニアボイストレーニング」	毎	火	14:00 15:00
3/31	五城美穂歌謡教室	毎	火	17:15
	スティールパン	①③	火	19:30
	楽しいコーラス	①③	水	10:30
3/11	美しい名曲の調べ	②④	水	10:30
3/18	水曜大人のためのピアノ（30分）	①③ ②④	水	13:00
3/18	やさしいオカリナ	①③	水	13:00
3/25	クラシック・ヴォイストレーニングと名曲	②④	水	13:00
3/25	中高年から始める　らくらくピアノ®	②④	水	15:00
3/25	ギターレッスン（30分）	②④	水	15:30

ダンシング

おためし	講座名	曜日・時間		
3/16	大人のためのイサドラ・ダンカン・ダンス	①③	月	10:00
3/23	カレイナニ早川のビューティフル・フラ	毎	月	13:30
3/23	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	月	19:30
3/31	体が硬い人のための大人バレエ 〈隔週〉	毎 ①③★	火	10:00
3/31	ビューティよさこい踊り	①③	火	13:00
3/31	タップダンス 〈隔週〉	②④ 毎	火	16:00 19:00
	チャチャトレ	毎	火	16:30
3/25	大人のストレッチバレエ	毎	水	14:30
3/11	楽しく踊ろうフラダンス	②④	水	14:30
3/18	宝塚ダンス～娘役を踊りましょう～	①③	水	15:00
3/19	ベーシック・フラ	毎	木	13:00
	バレエのための体づくり	毎	木	18:45
	大人のためのバレエ	毎	木	19:30
3/6	ストレッチダンス	①③	金	11:00
3/6	社交ダンス 〈初級〉〈中級〉〈上級〉	毎	金	12:20 11:10 13:30
3/27	チャーミング・フラ	毎	金	13:00
3/6	40歳からの女性のためのひとりサルサ入門	①③	金	13:30
3/6	アルゼンチン・タンゴ・ダンス	①③	金	15:00
3/27	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	金	15:30
3/6	ベリーダンス&ベルシャダンス	①③	金	19:30
3/21	美を磨く・サタデーフラ	①③	土	13:00
3/28	ジャズダンス	毎	土	18:00
3/29	もう一度ベリーダンス	①③	日	10:30
3/22	日曜フラダンス	②④	日	11:15
3/29	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	①③	日	12:30
3/8	JAZZ TAP	②④	日	12:30
3/22	タヒチアン&Hula Kahiko	②④	日	13:00

スポーツ・健康

おためし	講座名	曜日・時間		
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	月	10:00
3/30	健康体操ラムーヴ	毎	月	10:00
3/23	気分爽快・ダンスエクササイズ	毎	月	11:45
3/16	大人の健康バトントワリング〈入門〉	①③	月	14:00
3/31	ゆる楽椅子（チェア）ヨガ	毎	火	10:00
3/24	ストレッチ&リズム	毎	火	10:30
3/24	お昼のストレッチ&リズム	毎	火	12:10
3/31	陳式太極拳	②④	火	13:45
3/17	心と体を癒す相川ヨガ	毎	火	14:00
	男のビリヤード・スリークッション入門	②④	水	14:30
	50歳からのアンチエイジング体操	毎	水	10:30
	女性のオーダーメイド体操	毎	水	10:30
3/25	楊式太極拳	毎	水	10:30
	女性のための楽しいビリヤード	②④	水	10:30
3/25	マイフィットネス	毎	水	12:30
3/25	アクティブヨーガ	毎	水	12:30
	カサハラ式 足裏バランス改善法【実践編】	②	水	13:00
3/18	医療気功でリフレッシュ	①③	水	19:15
	自彊術	毎	木	10:00
3/19	いきいき音楽体操	毎	木	10:30
3/19	ゆる体操　初級	①③	木	10:30
3/19	プレムヨーガ	毎	木	12:00
3/26	甲野陽紀の身体匠工房 in 自由が丘	毎	木	13:00 14:30
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	木	13:30
4/2	骨盤健康体操	毎	木	19:00
4/2	脂肪燃焼リズムウォーク	毎	木	20:05
3/13	医療気功 〈入門〉〈中級〉〈実践〉	毎 ③	金	10:10 10:10 11:30
3/27	楊名時の健康太極拳	②④	金	10:30
3/27	呼吸法で体調改善・スポーツウエルネス吹矢	②④	金	13:00
	合気道	毎	金	19:15
	整美体操	毎	土	10:30
3/28	フェルデンクライスメソッド	毎★	土	10:30
3/21	空手道	毎★	土	11:00
3/28	腰周り脂肪燃焼エクササイズ	②④	土	13:30
	ジークンドー	毎	土	14:10 16:00
3/21	殺陣～武士の心の強さを学ぶ～	①③	土	15:00
	常松 勝の通背拳	毎	土	18:30
3/22	やさしいフィットネスバレエ	②④	日	10:00
	日曜のゆったり太極拳	①③	日	10:30
3/8	やさしい居合道	②④	日	11:00
3/15	阿波踊り体操	①③	日	13:00
4/19	ビューティーテコンドー&ヨガ	①③	日	13:00
3/22	居合・剣術（柳生新陰流）入門	②④	日	13:00
	合気道	毎	日	14:45

工芸

おためし	講座名	曜日・時間		
3/16	ポーセリンペインティング	①③	月	10:30
3/23	古木明美の紙バンドで作る手作り雑貨	④	月	13:00
3/24	気軽に楽しむ七宝焼	④	火	10:00
3/17	フランスの伝統工芸・カルトナージュ	①③	火	10:30
3/18	仏像彫刻	①③	水	10:20

趣味・くらし・おしゃれ・料理

おためし	講座名	曜日・時間		
3/23	マイペース着つけレッスン	④	月	10:00
3/16	ズバリ鑑定!お宝骨董品	③	月	10:30
3/30	はじめてのレディース麻雀	②④	月	13:00
	モダン盆栽	③	月	13:00
3/16	自由が丘夫人 健康麻雀	①③	月	13:30
	着物コーディネート術	④	月	13:30
3/17	女性のための健康麻雀	①③	火	10:30
3/31	「和の薬膳」で現代食を見直そう	②	火	10:30
3/31	そろばん・暗算教室（50分）	②④	火	14:30
	神田香織の講談サロン	①③	火	16:00
3/24	きもの着つけ 〈入門〉〈専科〉	②④	火	19:00 19:00
3/17	ダンディGOの簡単ジャグリング	①③	火	19:30
	ベストカラーでハッピーライフ 〈中級〉	④	水	10:30
3/25	水曜囲碁 〈中級～有段者〉	毎	水	13:00
	基礎から学ぶ九星気学	①③	水	13:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	②④	水	13:00
3/18	かっこいい写真を撮ろう	①③	水	15:30
	着つけと着こなし	①	木	10:15
	楽しむ着つけと着こなし	③	木	10:15
	はじめてのモダン盆栽	②	木	13:00
3/26	季節を感じるアイシングクッキー	④	木	13:00
	みんなで挑戦!『クイズで脳トレ』	①③	木	13:30
	ベストカラーでハッピーライフ 〈初級〉	④	金	10:00
3/28	はじめての囲碁	毎★	土	10:00
	和菓子を楽しむ	③	土	14:00
3/22	四季を楽しむ着つけとマナー	②④	日	10:30
	きらめきの宝石石けん	②	日	13:00

邦楽・舞踊

おためし	講座名	曜日・時間		
3/30	気軽にお琴・生田流（30分）	②④	月	13:00
3/30	三味線を弾こう（30分）	②④	月	13:00
3/23	狂言流・健康ボイストレーニング	④	月	13:00
3/9	尺八教室（30分）	②④	月	17:00
3/17	歌舞伎囃子	①③	火	10:00
3/24	花柳流・日本舞踊 〈初級・中級/30分〉〈初級・中級/グループ〉	毎	火	12:30 13:30
	小唄・端唄・三味線（30分）	①③	火	12:30
3/3	津軽三味線（30分）	①③	火	17:00
3/18	日本の民謡・TAKiO流	①③	水	15:00
	花柳流・日本舞踊 〈経験者・上級〉	毎	水	15:30
3/4	雅楽・篳篥（ひちりき）入門（30分）	①③	水	17:00
	笙を奏でる	月1	水	18:30
3/19	楽しいお琴・生田流（30分）	①③	木	13:00
3/19	いずみのやさしい三味線（30分）	①③	木	13:00
3/26	藤間流・日本舞踊	毎	木	15:00
3/6	初歩からのやさしい三味線（30分）	①③	金	13:00
3/27	小唄・三味線（30分）	②④	金	15:30
3/27	江戸寿獅子	毎	金	18:00
3/27	しの笛（横笛）・太鼓	毎	金	18:00
3/21	民謡	毎★	土	10:30
	民謡・三味線（30分）	毎★	土	12:00
3/21	坂東流・日本舞踊	①③	土	14:30
3/28	中村流・日本舞踊	②④	土	16:30

手芸

おためし	講座名	曜日・時間		
	モラ	①③	月	10:00
	フリーソーイング	①③ ②④	月	13:00
3/9	お洒落なハンドメイドアクセサリー	②	月	13:00
3/17	戸塚刺しゅう	①③	火	10:00 13:00
	月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ	②	火	10:00
	やってみよう!お直し・リメイク・ソーイング	②④	火	10:30
	ジュエルニットバッグを編みましょう	②	火	10:30
3/24	ポジャギ	④	火	10:30
	オシャレなつまみ細工 〈初級〉	①③	火	13:00
3/17	テディベアと可愛いどうぶつたち	③	火	13:00
3/17	あみ物サロン	③	火	13:00
	幸せを運ぶ水引	③★	火	13:00
3/25	パッチワークと流行手芸	②④	水	10:30
3/11	自由に楽しむ手編み	②④	水	10:30
	つるし飾り	①	水	12:30
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	②	水	13:00
3/25	古布の袋物	④	水	13:30
	小石流きもの和メイク	②④	木	10:00
	森本さちこのスタンプワーク刺しゅう