

公開講座

入会金不要 要予約

※別途記載のないものは一般・会員共通の金額です。(設備維持費等含む)

お申し込み・お問い合わせ

☎03-3723-7100

ムンロ王子のタロット占い (入門 初級編)短期集中講座

ハイブリッド・パフォーマンス
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します。1回のみ、午前、午後だけでも受講できます。

●7/15、8/19、9/16(水)
⑩10:00～12:00 ⑪13:00～15:00
●4,378円(1回) 教材費220円
※複数受講の場合割引あり



女性限定 ～「老けない私を作る」 “美と健康”回復ヨガ

バストメイク 育乳ヨガセラピスト 中野 美也子
体幹を鍛える骨盤底筋トレーニングと、女性ホルモンのバランスを整えるバストケアを取り入れたヨガで、引き締まった体と整ったメンタルを手に入れましょう。

●9/20(日)13:00～14:30 ●4,048円



太らないカラダを作る 10秒ストレッチ

ソーラシェ代官山 主宰 / ボディコーディネーター
山崎 麻央

講師の著書『10秒やせストレッチ一生太らない!気持ちよくやせる!』に沿ったメソッドを体験します。

●7/14(火)11:45～13:15
●4,048円 教材費781円

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
写真や見どころ紹介を交えて、初心者からベテランまで楽しめるツーリングコースをご案内します。

●6/21(日)10:00～12:00 ●2,948円



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。

●8/27(木)10:30～12:00
●4,268円

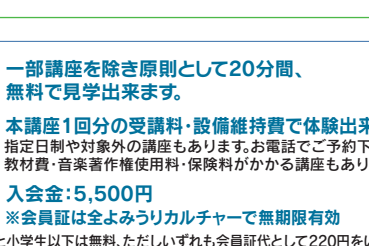


プライベートカラー＆ 骨格ライン診断レッスン(150分)

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
あなたらしい美しさや個性を引き出す「色」「形」「素材感」を提案します。(各回限定1名)

●7/6(月)⑩10:00～12:30 ⑪13:30～16:00
●(一般)18,898円 (会員)16,698円(1回)



伝説のスコアラーが教える 簡単・野球スコアブックの付け方

元巨人軍チーフスコアラー
2009年WBC日本代表スコアラー 三井 康浩



簡単に分かりやすくルール解説やスコアの付け方を指導。少年野球の保護者、一般の野球ファンの方も気軽に参加してください。

●8/2(日)15:00～16:00 ●2,948円

目尻・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。

●7/3(金)13:00～14:30
●(一般)2,948円 (会員)2,618円
教材費1,430円

ハワイアंकロスステッチ

クロスステッチデザイナー 石井 敏江
簡単な技法の刺しゅうでカラフルでハッピーな図案を仕上げましょう。



●9/23(水)、9/28(月)10:30～12:30
●(一般)2,948円 (会員)2,618円(1回)
教材費2,700円

はじめてのスマホ体験

スマートフォンアドバイザー

興味はあるけど使えるか心配、そろそろスマホにしたいと思っている方、実際にスマートフォンを触って体験してみよう。

●7/ 4(土)13:00～15:00(超入門編)
7/13(月)10:30～12:30(やさしい基本編)
●1,100円(1回)



モダンカリグラフィー

カリグラファー 浜口 紗織

美しさを保ちながら少しだけアーティスティックに、自分らしく表現をしていくモダンカリグラフィー。

●7/18(土)13:00～15:30
●4,598円 教材費2,700円

手作りパールアクセサリー・夏版

KOBE PEARL COLLECTION代表
所神根 孝二

「真珠の街」神戸から直接持ち込んだ真珠でネックレスやピアス・イヤリングなどを作ります。(限定10名)

●7/30(木)13:30～16:00
●(一般)2,948円 (会員)2,618円 教材費4,000円～

お仏壇に供える プリザーブドフラワー

ROSE CLASSIC by KIEKO主宰
おおくぼさきこ

生花を欠かさず用意するのは大変です。生花を特殊加工した“花”で気持ちよくお供えを。

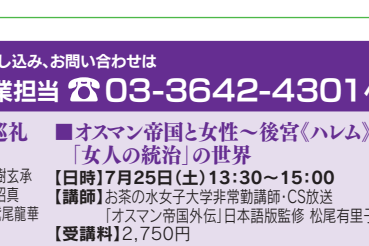
●6/22、7/27(月)13:00～14:30
●2,948円(1回) 教材費3,500円

花の暑中見舞い

東京芸術大学卒 画家
清水 都

木版画、シルクスクリーン、色鉛筆画、水彩画から技法をお選びいただけます。

●7/11、7/25(土)13:30～15:30
●2,728円(1回)



ルルベちゃん® バッグチャーム

ルルベちゃん専任講師 福田 美谷子

バレエの立ち姿に似た素ドールを、自分好みに可愛く装飾します。裁縫が苦手な方でも大丈夫です。

●7/16(木)13:30～16:00
●1,848円 教材費4,400円



野外講座

人気&話題店の スイーツ食べ比べ

スイーツジャーナリスト 平岩 理緒

自由が丘近隣の話題店の食べ比べと、お店を訪問してパティシエトーク!



●6/27(土)11:00～12:30
●3,048円 教材費2,000円～

再生した多摩川の 野草を愛でる

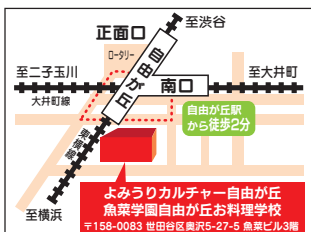
多摩川野草会主宰・野草愛好家
365日 野草生活 のん



昨秋の台風ですっかり水浸し泥まみれになった多摩川の河川敷。復旧・整備が進み、たくましく再生してきた野草たちに会いにいけます。東急・二子新地駅東口改札10時集合

●6/20(土)10:00～12:00
●2,960円

受講のご案内



ご見学 一部講座を除き原則として20分間、無料で見学出来ます。

一日体験 本講座1回分の受講料・設備維持費で体験出来ます。指定日制や対象外の講座もあります。お電話でご予約下さい。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。

お支払い 入会金:5,500円 ※会員証は全ようりカルチャーで無期限有効

65歳以上と小学生以下は無料、ただしいずれも会員証代として220円をいただきます。中高生は2,750円です。読売新聞購読の方(購読予定の方も含む)に入会時の特典があります。65歳以上で読売新聞購読の方には受講割引券1,000円分を呈呈。

受講料:前納金でお願いしています。

入会金と受講料の初回お支払いは窓口にて現金、クレジットカードでお支払いください。2回目以降の受講手続きのお支払いは便利な銀行口座振替(自動引き落とし)をおすすめします。受講料の他に別途、設備維持費をいただきます。教材費・保険料・音楽著作権使用料がかかる講座もあります。

広域募集講座

お申し込み・お問い合わせは

事業担当 ☎03-3642-4301へ

■西国三十三所 法話とスイーツ巡礼

【日時・講師】
7月 4日(土)13:00～14:30 圓教寺執事長 大樹玄尊
8月22日(土)13:00～14:30 聖徳寺執事 喜多昭真
9月26日(土)13:00～14:30 石山寺責任役員 鷲尾龍華
【受講料】各回2,530円

■古美術修復入門「文化財修復よもやま話」

【日時】6月27日(土)13:00～14:30
【講師】日本表装研究会会長 綜芸会主宰 数田夏秋
【受講料】2,200円

【会場】全て 読売新聞東京本社3階「新聞教室」(大手町) ※受講料は全て会員・一般とも

■オスマン帝国と女性～後宮(ハレム)の「女人の統治」の世界

【日時】7月25日(土)13:30～15:00
【講師】お茶の水女子大学非常勤講師・CS放送「オスマン帝国外伝」日本語版監修 松尾有里子
【受講料】2,750円

■「新しい」韓国文学の楽しみ方

【日時】9月11日(金)19:00～20:15
【講師】(株)CUON代表、ブックカフェCHEKCORI店主 金承福
【受講料】2,750円

魚菜学園

自由が丘お料理学校

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-27-5 魚菜ビル3階

お申し込み・お問い合わせ

☎03-3723-7111

受付時間 10:00～18:00 土曜10:00～16:00 日・祝 休業日

～おうち時間をゆたかに～ ハートフル♡キャンペーン 8月末迄 最大10,000円OFF 対象コース 基礎・家庭・速成・チケット

基礎コース



【メニュー例】天ぷら・茶碗蒸し・しじみのみそ汁

ここがポイント ◎和・洋・中を織り混ぜた充実のカリキュラム ◎毎回3品のメニューを習得 ◎ちょっとしたおもてなしにも

家庭コース



【メニュー例】カニクリームコロッケ・ガスパチョ・季節のフルーツコンポート

ここがポイント ◎ご家庭ですぐに使える定番メニューを厳選 ◎毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得 ◎入門からのステップアップに最適!

入門コース



●木曜10:00～、土曜13:00～
●1か月3回10,835円
※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要
★他コースと同時に申し込みで入学金無料!!

マンツーマンコース

実習をメインにした個別指導で、苦手な克服。メニューはご希望に合わせてカスタマイズできます。
●火曜～土曜10:00～17:00(予約制)
●4か月6回60分 55,209円～
※初回のみ入学金11,000円、教材費6,600円が必要

男の料理教室

お料理を気軽に楽しみたい男性向けのコース。一人暮らしの方、外食中心で健康が気になる方、ご家族に手作り料理を振る舞いたい方、同じ趣味の仲間とお料理上手を目指しませんか。
●第1・3月、火、木、第2・4金、土曜 10:00～12:00(曜日選択制)
●3か月6回 34,826円
※初回のみ入学金6,600円、教材費1,100円が必要

夏の特別講座 要予約

本格 手ごねパン教室

パン教室conemaru(こねまる) 弘中 智子

パン教室conemaru(こねまる)のこね方で、年間を通して色々な美味しいパンを楽しく作りましょう。

7月 トマトスリム食パン
8月 天然酵母SOBAパン
9月 りんごおやつパン

●7/10・8/7・9/11(金)⑩13:30～16:00 ⑪14:30～17:00
●9,570円(3回) 材料費6,600円

夏休み子どもパン教室 小学生

～やどかりコロネ～

パン教室conemaru(こねまる) 弘中 智子

焼き立てが楽しい!やどかり姿がユーモラスなコロネを作りましょう。

●7/26(日)10:00～12:30
●2,970円 材料費2,200円



見て楽しい! 食べて美味しい! フライパンランチ☆

魚菜学園講師

進士 絵美

フライパン形に焼き上げたパンに、ハンバーグと夏野菜をのせて”お皿”ごと食べちゃおう!!

●8/2(日)10:30～13:00
●3,080円 材料費770円



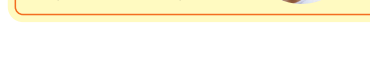
英語 de Cooking!

“今話題のヴィーガン料理”スワティ先生のモダンインディアンfood

インドで親しまれるスパイシーな炊き込みご飯「ビリヤニ」をヴィーガン風にアレンジ。伝統的なお菓子「ラドゥ」も作ります。現代風インドヴィーガン料理で心も体もヘルシービューティーに。

Niki's kitchen 提攜 料理研究家
Swati Agarwal

●9/13(日)13:00～15:00
●4,170円 材料費1,430円



【メニュー】
・Vegan biryani (ヴィーガンビリヤニ)
・Coconut rose laddu (ココナッツと薔薇のラドゥ)

