

日本文化に触れよう

NEW くずし字読解初級
～江戸時代のくずし字を学ぶ～

江戸時代のくずし字や瓦版等を題材にくずし字の読み方を学び、刊行された当時の暮らしや文化について理解していきます。

●第2・4金曜 16:00～17:30
●1/23～3か月5回 19,250円
維持費1,430円 体験 1/23 4,136円

NEW 小泉八雲が紡いだ怪談

江戸文化研究家 櫻庭 由紀子
八雲が再話した怪談のルーツをたどり、語り継がれる不思議な世界にふれてみませんか。

●第4木曜 13:00～14:30
●1/29～3か月3回 10,890円
維持費858円 体験 1/29 3,916円 教材費132円

NEW 浮世絵の世界へようこそ

武蔵野美術短期大学デザイン科卒 宮本 るか
トレース台を使い、人物画や風景画をなぞって色付け、初心者でも取り組め、自分流にアレンジすることもできます。

●第4木曜 15:00～17:00
●1/22～3か月3回 10,560円 維持費858円
体験 1/22 3,806円 教材費100円

NEW 癒しの筆文字アート
己書(おのれしよ)

日本己書道場上座師範 麗華
筆ペンで描く筆文字アート。心のまま、自由に味わいある文字を描いてみませんか。

●第1木曜 10:00～11:30
●2/5～3か月2回 5,500円 維持費572円
体験 2/5 3,036円 教材費500円

NEW はじめての琵琶(個人45分)

琵琶師範 鶴田 浩典 川嶋 信子
大きな扇型の撥を使う琵琶は、心を揺さぶられる独特な響きと音色、語りが魅力です。弦を弾くことから始めます。

講座案内はこちら

●第2・4月曜 14:00～18:00
●1/26～3か月5回 20,900円 維持費1,540円
体験 1/26 4,488円 楽器使用料660円

NEW はじめての琵琶(個人60分)

●第2・4月曜 14:00～18:00
●1/26～3か月5回 24,750円 維持費1,540円
体験 1/26 5,258円 楽器使用料660円

公開 香りを愉しむ お香作り

香物屋監修認定香師 かおりほの香
「自分自身の好きな香りを見つけていく」をコンセプトに、天然由来の素材を使ったオリジナル香袋を作りましょう。

●2/21(土) 13:00～15:00
●3,608円 教材費3,300円

2026年1月期 ようこび・楽しみ 自由が丘駅南口 魚菜ビル3階

よみうりカルチャー自由が丘

読売IDで受講申し込みができます!

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)

※受講には事前のご予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

まなび いっぱい ホームページで検索 SNSで発信中 フォローはこちら

読売ID登録すると、読売新聞オンラインやよみぽろンD、読売旅行など、読売グループ各社のサービスをご利用いただけます。よみうりカルチャーのホームページにログインして受講申し込みができます。登録方法など詳細は、よみカルのホームページをご覧ください。

早押しボタンでワクワク! 「クイズで脳活」

早押しクイズは、さまざまなクイズに答えて、正解する感動、知る喜びを味わい、脳の活性化を目指しましょう。

●第4火曜 14:00～15:30
●1/27～3か月3回 10,500円 維持費858円
体験 1/27 3,828円

公開 パソコンひとつで作曲

studio K代表 ケイ
パソコンひとつで簡単に作曲ができる時代です。デスクトップから紡がれる音楽作曲方法を、プロの実演を交えて学びましょう。

●2/7(土) 16:00～18:00
●3,058円

NEW ブラジリアン柔術入門

ブラジリアン柔術インストラクター 伊藤 義隆
力や体格に頼らず戦う知的格闘技。打撃がないため安全性が高く、格闘技初心者も安心して取り組みます。

●第2・4土曜 12:30～13:30
●1/10～3か月6回 16,500円 維持費1,716円
体験 1/10 3,036円

NEW 早押しボタンでワクワク! 「クイズで脳活」

早押しクイズは、さまざまなクイズに答えて、正解する感動、知る喜びを味わい、脳の活性化を目指しましょう。

●第4火曜 14:00～15:30
●1/27～3か月3回 10,500円 維持費858円
体験 1/27 3,828円

公開 カーレット交流サロン

NPO法人カーレットジャパン協会 田邊 陽二
カーリングの魅力を室内で遊び心と戦略性を楽しみながら、気軽にできる新感覚スポーツです。

●2/14(土) 13:00～14:30
●3,058円

NEW はじめての台湾茶

台湾茶 Formosa Fine Teaオーナー 程 Cindy
3種の台湾茶を飲み比べながら、香りに包まれる癒しの時間を楽しみましょう。
＜プチギフト付き＞

●1/22(木) 13:00～14:30
●3,058円 教材費2,000円

NEW 会話で学ぶ ゼロから始めるスペイン語

スペイン語講師 瓜谷 茜
暗記・文法に頼らず、聞くこと・話すことで自然に言葉の身に付き、簡単な会話が出来るようになることを目指します。

●第2・4木曜 10:30～12:00
●1/8～3か月6回 21,120円 維持費1,716円
体験 1/8 3,806円 教材費30円

NEW 自由が丘で楽しむ 北欧スポーツ・モルック

モルック世界大会銀メダリスト(世界3位) 佐々木 拓哉
●第2・4金曜 19:00～20:30
●1/16～3か月6回 19,800円 維持費1,716円
体験 1/16 3,586円

NEW ひとりで踊るソロタンゴ 「タンギズム®」

(一社)日本アルゼンチンタンゴ連盟副会長 五十嵐 純子
美しいタンゴのリズムに合わせて、姿勢やバランスを整える新スタイルのダンスエクササイズです。

講座案内はこちら

●金曜 15:00～16:00
●1/16～3か月10回 27,500円 維持費2,860円 体験 1/16 3,058円

NEW ハーモニカを吹こう

ハーモニカ演奏者 大竹 英二
手軽さが魅力のハーモニカで、ポップスや歌謡曲など幅広いジャンルの音楽を奏でてみませんか。

●第1・3日曜 10:30～12:00
●1/18～3か月6回 19,800円 維持費1,848円
体験 1/18 3,630円 教材費110円

NEW ロシア武術システム

公開システムインストラクター 近藤 豊
独自の身体操法で、強く早く正確な身体の使い方を学び、日常生活やスポーツに役立てましょう。

●第2・4日曜 15:00～16:00
●1/11～3か月6回 17,490円 維持費1,716円
体験 1/11 3,201円

NEW ポップス&歌謡曲で学ぶ 大人のボイトレ(個人45分)

ボイトレ講師 森下 しおり
年齢問わず楽しめる、各々の目的に合わせて歌唱力や健康を高めるボイトレニングです。

●第2・4金曜 15:30～20:00
●1/9～3か月6回 39,600円 維持費1,848円
体験 1/9 6,930円

NEW キッズボイカル トレーニング(個人45分)

年中～小学生
●第2・4金曜 15:30～20:00
●1/9～3か月6回 39,600円 維持費1,848円
体験 1/9 6,930円

NEW 美術解剖学～骨格編Ⅰ～

人々が知る解剖学 宮永 美知代
骨格(特に体幹)について学びます。人物ドローイングの上達の助けになるほか、身体を深く知りたい人にもおすすめです。

●第2・4木曜 18:30～20:00
●1/14～3か月6回 19,800円 維持費1,716円
体験 1/14 3,586円 教材費55円

NEW 女性 SING!& DANCE! 宝塚を楽しもう

宝塚歌劇団 郷 真由加
宝塚が好きな仲間と一緒に、名曲で歌って踊る心ときめく時間を楽しみたい。

●第2・4金曜 16:00～17:15
●1/9～3か月6回 20,130円 維持費1,848円 体験 1/9 3,685円

NEW 美しい発音と発声を身につける声楽

テノール歌手 三浦 幸未知
●第1・3月曜 15:00～17:00
●1/19～3か月5回 19,250円 維持費1,540円
体験 1/19 4,180円

NEW 大人の数学(入門)

東京大学大学院修了 小野 忠彦
問題を一緒に解き、どのような数学理論につながるかを解説。脳活を兼ねて趣味的に学んでみませんか。

●第2・4土曜 11:40～13:10
●1/10～3か月6回 19,800円 維持費1,716円
体験 1/10 3,586円

NEW 3か月限定 月2回の親子バレエ

松山バレエ学校講師 星山 朱奈
親子で楽しむやさしいバレエ体験。音楽に合わせて動く喜びが、次のステップへの自信になります。

●第1・3水曜 13:00～13:50
●1/7～3か月6回 15,180円 維持費1,716円 体験 1/7 2,838円

NEW 早押しボタンでワクワク! 「クイズで脳活」

早押しクイズは、さまざまなクイズに答えて、正解する感動、知る喜びを味わい、脳の活性化を目指しましょう。

●第4火曜 14:00～15:30
●1/27～3か月3回 10,500円 維持費858円
体験 1/27 3,828円

公開 パソコンひとつで作曲

studio K代表 ケイ
パソコンひとつで簡単に作曲ができる時代です。デスクトップから紡がれる音楽作曲方法を、プロの実演を交えて学びましょう。

●2/7(土) 16:00～18:00
●3,058円

NEW なべやかんの「笑って鍛えるボディメイク」

全日本パワーリフティング王者 なべやかん
笑いを交えたトークで楽しく体を動かし、無理なく続けられる健康的なボディメイクを目指します。

●第2・4火曜 10:00～11:30
●1/13～3か月6回 23,100円 維持費1,716円
体験 1/13 4,136円

NEW 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カードの入門、初級編。

●第4水曜 10:00～15:00
●1/28～3か月3回 21,780円 維持費1,485円
体験 1/28 7,755円 教材費440円

NEW はじめてのマインドフルネス

マインドフルネス・ストレス低減法講師 三枝 英里
マインドフルネスの効果や実践法を学び、ストレスを和らげ、毎日を生きやすく過ごす力を身に付けます。

●第1・3日曜 14:30～16:00
●1/18～3か月6回 18,480円 維持費1,716円
体験 1/18 3,366円

NEW 自由が丘ミュージカル部

ヴォイス・トレーナー 高木 真里子
発声や呼吸の基礎を学び、演技や動きの表現を取り入れて仲間と一緒に日本語で歌いましょう。

●第2・4金曜 10:30～12:00
●1/9～3か月6回 19,800円 維持費1,848円
体験 1/9 3,630円

NEW はじめての台湾茶

台湾茶 Formosa Fine Teaオーナー 程 Cindy
3種の台湾茶を飲み比べながら、香りに包まれる癒しの時間を楽しみましょう。
＜プチギフト付き＞

●1/22(木) 13:00～14:30
●3,058円 教材費2,000円

NEW 会話で学ぶ ゼロから始めるスペイン語

スペイン語講師 瓜谷 茜
暗記・文法に頼らず、聞くこと・話すことで自然に言葉の身に付き、簡単な会話が出来るようになることを目指します。

●第2・4木曜 10:30～12:00
●1/8～3か月6回 21,120円 維持費1,716円
体験 1/8 3,806円 教材費30円

NEW 自由が丘で楽しむ 北欧スポーツ・モルック

モルック世界大会銀メダリスト(世界3位) 佐々木 拓哉
●第2・4金曜 19:00～20:30
●1/16～3か月6回 19,800円 維持費1,716円
体験 1/16 3,586円

公開講座

マルタ伝統工芸 ガヌテルアート

Yumiガヌテルアート協会認定講師 萩原 利恵
マルタ共和国に古くから伝わる伝統工芸ガヌテル。刺繍糸とワイヤーで立体的な作品を作ります。

●2/5(木) 13:00～15:00
●3,058円 教材費3,000円

体をほぐす バレエストレッチ

谷根子バレエ団 団員 川瀬 美和
運動経験や年齢を問わず行えるバレエストレッチで、筋肉を気持ちよく伸ばしていきます。

●1/6(火) 10:00～11:15 <上半身編>
●1/13(火) 10:00～11:15 <下半身編>
●3,058円(1回)

韓国本場の コチュジャン作り

韓国料理研究家 本田 朋美
韓国から取り寄せた味噌玉の粉を使ってコチュジャンを作ります。熟成中は講師がメールでサポートします。

●2/22(日) 10:30～12:30
●4,180円 教材費3,850円

パン・ウェイ先生と学ぶ 「身近な食材で解毒&花粉症対策」

料理研究家 パン・ウェイ
TVや著作活動など幅広く活躍中の講師直伝。花粉症対策と解毒をテーマに、デモと実習で春の薬膳3品を学びます。

●3/4(水) 14:00～16:30
●5,580円 教材費4,250円

大人の木製万華鏡作り

万華鏡総合プロデューサー 豊田 芳弘
飾っても楽しめる高級感のある木製の万華鏡を作ります。ゆっくりと観て、その奥深い美しさを感じてみませんか。

●1/23(金) 13:00～14:30
●3,058円 教材費3,300円

桜盆栽づくり

琳華盆栽教室主宰 岸本 千絵
桜盆栽をつくり、日本の四季を自宅に楽しめませんか。

●2/16(月) 10:30～12:00
●3,388円 教材費7,700円

黒と白を食べ比べ マレー半島「バクテー」旅

マレーシア食文化ライター 古川 音
漬物が香る、豚肉のスープ料理「バクテー」。マレーシアとシンガポールの2種類のバクテーを作り、食べ比べます。

●1/25(日) 10:30～12:30
●3,080円 教材費2,350円

タコスの定番食材 「カルニータス」

メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ
豚肉をラードで煮込んだ、人気のタコス具材「カルニータス」。クリーミーグリーンサルサで味わい豊かなメキシカンプレートを作ります。

●3/1(日) 10:30～13:00
●3,630円 教材費3,000円

手作り玄米みそ教室

みそムリエ 蔵迫 みどり
230年の伝統ある高品質な麹で仕込み、なめらかで優しい味わいの玄米みそを手作りします。(2.6kg持ち帰り)

●1/19(日) 10:00～12:00
●3,055円 教材費4,200円

板張りキャンバスに描く 「文字アート」

現代アート作家 宇どよし
筆と刷毛で文字を自由に発想でデザイン。モダンインテリアに映える、自分だけの文字表現を楽しみましょう。

●2/14(土) 16:00～18:00
●3,608円 教材費2,500円

初めてのハワイアंकロスステッチ

クロスステッチデザイナー 石井 敏江
基本を確認しながら小さなハワイアンモチーフのデザインを仕上げていきます。

●2/2(月) 13:30～15:30
●3,058円(会員2,728円) 教材費1,800円

もんこ先生と実習! 30分で出来る 本格チキンピリヤニ

スパイス料理研究家 一条 もんこ
基本のバウダースパイス4種類だけで、手軽に本格的なチキンピリヤニを作ります。

●2/15(日) 10:30～12:30
●2,970円 教材費3,300円

カカオ豆焙煎から始まる チョコレート作り

美と健康を提案するサロンWaokWaok自由が丘 家庭珈琲焙煎士 ヒガシノ コウキ
カカオ豆から作るチョコレートで、濃厚な味と作る楽しさを味わえます。

●2/8(日) 10:00～12:00
●3,630円(1回) 教材費2,200円

節分に巻こう! 「赤オニ」の絵巻き寿司

絵巻寿司インストラクター 名谷 和子
「赤オニ」の絵巻き寿司を作り、季節の味わいを楽しみましょう。

●2/2(月) 14:00～16:00
●3,080円 教材費1,430円

～バレンタインに～ オレンジチョコクツベ

パン教室Cenamaru(こねまる) 弘中 智子
ココア生地にチョコとオレンジを合わせた上品な風味のゼミ(カードパン)。贈り物にも最適です。

●2/13(金) 13:30～16:00
●3,355円 教材費3,200円

～オックスフォードパンチニードルで作る～ ふわふわもこもこポットマット

laglagオックスフォードパンチニードル認定講師 ハラサチコ
1回で完成!色を選んで楽しくパンチニードルのポットマット作りを楽しみましょう。

●1/27(火) 10:00～12:30
●3,608円 教材費2,300円

公開講座で 年末年始を 彩り豊かに

羊毛フェルトで作る 2026年干支「午」

atelier KC主宰 佐藤 有紀子
毎年人気の干支飾りを手作りして、新しい年を華やかに迎えましょう。(馬7cm)

●12/5(金) 13:00～16:00
●4,180円 教材費2,640円

アロマガラスのバラキャンドル ～ベビーカメロンローズ～

キャンドルアーティスト 佐川 かおる
花びら1枚1枚を繊細に仕上げ、グラデーションを楽しみながら制作します。(見本1輪付き)

●1/11(日) 13:00～16:00
●3,080円 教材費3,080円

石けんで作るバレンタインBOX

日本デザイン石けん協会代表理事 松崎 ひさ子
甘い香りの石けんを高級チョコレートに包み込んでラッピング。プレゼントにもピッタリです。

●2/8(日) 13:00～15:00
●3,608円 教材費2,200円

書き初めチャレンジ

日眞会 近藤 北清
新年に向けての書き初め練習。すてきな筆で大きく心に書いてみよう。

●12/26(金) 10:00～12:00
●2,728円

表現力をプラスする とも書き初め

監修 日本書写技能検定協会中央審査委員 加藤 泰玄 同京都府審判員 荒谷 桂翠
筆の使い方や字形などの書くポイントや字、作品を完成させましょう。硬筆の課題も対応できます。

●12/25(木) 16:30～18:00
●2,838円 教材費220円

2026 新春開運講座

筆跡診断士 二條 秋佳
筆跡診断士による開運につながる文字の書き方を学び、運氣をアップしましょう。性格診断付き。

●1/14(水) 13:00～14:30
●3,058円 教材費1,650円

九星気学個人鑑定(個人鑑定45分)

東洋運勢学会会員 一樹 煌
●1/21(水) 15:00～17:45
●4,500円

ムンロ王子のタロット占い (個人鑑定8分)

●1/25(日) 15:00～17:00
●1,100円

フラメンコギター クリスマスライブ

VIVAフラメンコ音楽教室代表 池川 寿一
伝統的なフラメンコの名曲と親しみある旋律を、情熱のギターにのせて冬の夜を優雅に彩ります。

●12/11(木) 19:00～20:30
●2,530円

新春にシャンソンしよう

シャンソン歌手 小川 景司
シャンソンの名曲「雪が降る」にチャレンジ。講師歌唱による歌うコツも伝授。

●1/26(月) 15:00～16:30
●3,080円

～占星術×天文～ 星空の読み解き方

占いコーディネーター 七宮 昂 糸賀 富美男
日本プラネタリウム協会元理事長 天文家 & 占星術の両面から、2026年の星を語り、星の見つけ方、星がもたらす運命を解説。

●1/18(日) 14:00～16:00
●4,268円

幸せを呼ぶ数秘術 (個人鑑定20分)

日本数秘研究学会代表 奥村 ショウコ
●2/13(金) 13:00～15:00
●2,750円

公開講座

マルタ伝統工芸 ガヌテルアート

Yumiガヌテルアート協会認定講師 萩原 利恵
マルタ共和国に古くから伝わる伝統工芸ガヌテル。刺繍糸とワイヤーで立体的な作品を作ります。

●2/5(木) 13:00～15:00
●3,058円 教材費3,000円

体をほぐす バレエストレッチ

谷根子バレエ団 団員 川瀬 美和
運動経験や年齢を問わず行えるバレエストレッチで、筋肉を気持ちよく伸ばしていきます。

●1/6(火) 10:00～11:15 <上半身編>
●1/13(火) 10:00～11:15 <下半身編>
●3,058円(1回)

韓国本場の コチュジャン作り

韓国料理研究家 本田 朋美
韓国から取り寄せた味噌玉の粉を使ってコチュジャンを作ります。熟成中は講師がメールでサポートします。

●2/22(日) 10:30～12:30
●4,180円 教材費3,850円

パン・ウェイ先生と学ぶ 「身近な食材で解毒&花粉症対策」

料理研究家 パン・ウェイ
TVや著作活動など幅広く活躍中の講師直伝。花粉症対策と解毒をテーマに、デモと実習で春の薬膳3品を学びます。

●3/4(水) 14:00～16:30
●5,580円 教材費4,250円

大人の木製万華鏡作り

万華鏡総合プロデューサー 豊田 芳弘
飾っても楽しめる高級感のある木製の万華鏡を作ります。ゆっくりと観て、その奥深い美しさを感じてみませんか。

●1/23(金) 13:00～14:30
●3,058円 教材費3,300円

桜盆栽づくり

琳華盆栽教室主宰 岸本 千絵
桜盆栽をつくり、日本の四季を自宅に楽しめませんか。

●2/16(月) 10:30～12:00
●3,388円 教材費7,700円

黒と白を食べ比べ マレー半島「バクテー」旅

マレーシア食文化ライター 古川 音
漬物が香る、豚肉のスープ料理「バクテー」。マレーシアとシンガポールの2種類のバクテーを作り、食べ比べます。

●1/25(日) 10:30～12:30
●3,080円 教材費2,350円

タコスの定番食材 「カルニータス」

メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ
豚肉をラードで煮込んだ、人気のタコス具材「カルニータス」。クリーミーグリーンサルサで味わい豊かなメキシカンプレートを作ります。

●3/1(日) 10:30～13:00
●3,630円 教材費3,000円

手作り玄米みそ教室

みそムリエ 蔵迫 みどり
230年の伝統ある高品質な麹で仕込み、なめらかで優しい味わいの玄米みそを手作りします。(2.6kg持ち帰り)

●1/19(日) 10:00～12:00
●3,055円 教材費4,200円

文芸・教養・実務・外国語

楽しく学ぶ総合英会話(初級)

フランス語 初級I

俳句に親しむ

少人数制～エッセイの書き方

編集者に学ぶ小説の書き方

茶道・生け花・フラワー

いけばな・池坊(初級)

いけばな・小原流(初級)

初めての月1回テーブル茶道

音楽・邦楽・舞踊

懐かしのDISCOナンバーを歌おう

うちやえゆかの夜のアニソン天国

癒やしのマンドリン教室

ピアノ伴奏で歌う韓国ソパ

ボサノバ・ボーカル・ギター

やさしいウクレレ・レッスン(入門)

江戸寿獅子

しの笛(横笛)・太鼓

中村流・日本舞踊

ダンス・バレエ・スポーツ・健康

護身術イミ・クラヴマガ

華やかに踊る魅惑のボリウッドダンス

チャタリング・フラ

レディース空手

けいらいストレッチ

合気道

JAZZ TAP

甲野陽紀の身体工房in自由が丘

入会と受講のご案内

会員に特典いろいろ

事業企画・大手町スクール

同志社大学東京サテライト・キャンパス

皇居三の丸尚蔵館 連続講座

ジュニアスクール

上手くなる「イラスト・マンガキャラ教室」

新体操リズム&フレックス

リトルピアニスト(個人30分)

親子でできる書道レッスン

書道・趣味・暮らし

ベーシックカリグラフィー

英国紅茶サロン

日常に活かせるペン習字

趣味の大人のそろばん・暗算教室

美術・手芸・工芸

清水航絵画教室・風景画コース

月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ

描いて楽しむ色鉛筆画

はじめてのデッサン・水彩画

手縫いの革工芸

着物お直し・お仕立て工房

魚菜学園 自由が丘お料理学校

基礎コース

家庭コース

入門コース

マンツーマンコース

冬の入学キャンペーン

男性のためのCooking

女性のためのCooking

一日体験 1,100円

冬の特典講座

魚菜学園創立70周年記念 四季弁当・冬

いちごのクリスマスショートケーキ

スノードームケーキ

正月おめでた握り寿司

昭和レトロなXmasディナー

Happy Valentine チョコちゃんクッキー