

## あなたが作り上げる **ミステリー**

ミステリー脚本作家 柿原 真

人気推理アニメ作品の脚本を手掛けた実績のある講師により、ミステリー小説の書き方、作品を読み解く知識が身につきます。

- 第1・3木曜 19:00~20:30
- 7/2~3か月6回 27,720円
- 維持費 1,980円
- 体験費 7/2 4,950円
- 教材費 330円

---

## 初心者のための **人狼ゲーム**

人狼・マジクHOUSE代表 クマ

映画や番組の題材にもなった。会話をしながら推理を進めるコミュニケーションゲーム。初心者向けのクラスで年齢を問わず楽しめます。

- 第1・3火曜 19:00~21:00
- 7/7~3か月6回 18,480円
- 維持費 1,716円
- 体験費 7/7 3,388円

## 「盆ジョヴィ」に挑戦! **ロックで楽しむ盆踊り**

監修 日本民謡「盆舞流」家元師範 鳳蝶 美成  
同会長師範 鳳蝶 千槍香

昔ながらの振り付けを、ロックや昭和歌謡など様々な音楽で踊る、心もはずむ新感覚盆踊りです。

- 7/10(金)・7/17(金) 15:00~16:30
- 7,260円(2回)

---

## サブカル特集 ~好きなものを全カで~

パフォーマーグループ ゼロから打ち師始めます。しじま

音×光×高揚感。日本のサブカルチャー、サイリウムを持ってパフォーマーになる「フラタ芸」の一員になります。

- 9/11(金) 19:00~20:30
- 3,630円 教材費 440円

## 心にもヒーローを宿して! **特撮ソングを歌おう**

テール歌手 高野 二郎

誰もが胸を躍らせた特撮番組の主題歌を楽譜の分析とポイントして、アツク、カッコよく歌い上げましょう。

- 9/5(土) 15:30~17:00
- 3,630円

---

## 懐かしいのヒットソング

歌手 うちやえ ゆか

世代を超えて愛される名曲を、表現のポイントに触れながら歌います。デビュー40周年の講師と特別なひと時を過ごしましょう。

- 8/25(火) 16:30~18:00
- 3,190円 教材費 110円

---

## 昭和歌謡で楽しむ **脳活講座**

フジミクイズクラブ代表 富田 信太郎

昭和の懐かしい曲のイントロや歌詞を思い出しながら、楽しく考えて脳を活性化しましょう。

- 9/29(火) 14:00~15:30
- 3,850円

---

## 芸人おくんが語る **ジャイアンツ愛**

お笑い芸人 おくん

ジャイアンツの名場面や裏話を語り、クイズも交えて教室一体で盛り上がるトークイベントです。

- 8/1(土) 16:00~17:30
- 3,058円

## 公開講座 入会金不要の **1DAYレッスン**

入会金不要・要予約

※会員料金の表示がない場合は、一般に会員共通の金額です。(体験費等含む)

### はしもとみおの木彫り教室 (お座り猫・短毛種)

木彫り彫家 是しもとみお

多方面で活躍中の講師の指導で、手のひらサイズの生き生きとしたかわいらしい動物を彫ります。着彩まで行います。

- 8/2(日) 13:00~16:00
- 5,830円
- 教材費 2,200円

### 暮らしになじむ **ナチュラルフラワーバスケット**

ドライフラワー教室[RANUN]主宰 新井 聡子

空気を含ませるように花を整え、軽やかなバスケットアレンジを仕上げます。

- 7/8(水) 10:00~12:00
- 3,608円 教材費 4,400円

### 透明水彩の **フードイラスト**

イラストレーター 関野 八千代

実物のお菓子をモチーフに、透明水彩で色鮮やかに思わず食べたくなるような絵を描きましょう。

- 8/5(水) [クッキー編] 12:30~14:30
- 8/9(水) [トースツ編] 12:30~14:30
- 4,268円(1回) 教材費 880円

### エアブラシで描く **涼やかな扇子づくり**

日本エアブラシ協会代表 日高

エアブラシで涼やかな扇子作り。グラデーションと柄を楽しみましょう。

- 6/29(月) 10:00~12:00
- 3,608円
- 教材費 1,650円

### パンバスグラスで作る **ハーブリース**

銀白色の種を大きく広げるパンバスグラスで、ナチュラルなインテリアを制作します。

- 9/9(水) 10:00~12:00
- 3,608円 教材費 4,000円

### 苧葉キャンドルと **ジェスモントルのキャンドルトレイ**

キャンドルアーティスト 佐川 かおる

蜜蝋でバスデルピンクの苧葉を表現し、石のような質感のトレイとともに仕上げます。

- 7/12(日) 13:00~16:00
- 3,080円 教材費 3,080円

### 涼をよぶ **モダンなつりしのぶ**

湘菜教室主宰 岸本 千絵

涼し気なつりしのぶを制作します。部屋に緑を取り入れ、涼を感じましょう。すぐに飾れるフレーム付きです。

- 6/22(月) 10:30~12:00
- 3,388円 教材費 7,700円

### 自家焙煎珈琲 **と浅煎り&深煎り飲み比べ**

本と健康を提案するサロ/Waok/Waok自由が丘

焙煎し、浅煎りと深煎りを飲み比べて焙煎度合いにより変わる香りや甘み、コクの違いを楽しみましょう。

- 7/8(水) 14:30~16:30
- 3,652円 教材費 2,200円

### 2種作れる **大人の万華鏡づくり**

万華鏡総合プロデューサー 豊田 芳弘

焼き絵で作る込むだるま型と両目で覗ける三角錐型の、飾っても楽しめる万華鏡2種類を制作します。

- 7/10(金) 13:00~14:30
- 2,838円 教材費 1,650円

### ハワイの風を感じて **ハワイアンリボンレイで作るバッグチャーム**

リボンレイアーティスト 古内 よう子

リボンで仕立てる華やかなメリモナチャームでハワイ気分を楽しみましょう。

- 7/23(木) 10:00~12:00
- 3,278円 教材費 1,800円

### 運命の数字を知り **幸運を招く数秘術**

日本数秘術研究会代表 奥村 ショウコ

生年月日の数字には、あなたの強みや運気の流れが隠されています。少しだけ自分自身を見つめてみましょう。

- 8/1(土) 17:00~19:00
- 3,608円 教材費 220円

### 「建替えか」「リフォームか」「売却か?」 **賢い選択術**

住宅コンサルティング一級建築士 藤下 明

2026年不動産価格の現状と今後の見通しを解説。将来を見据えた不動産活用法を事例で説明します。

- 7/5(日) 10:00~12:00
- 参加費無料(要予約)

### 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

シンプルな技法の刺繍でかわいいハワイモチーフのデザインを表現します。

- 7/14(水) 10:30~12:30
- 7/14(水) 13:30~15:30
- 7/16(金) 10:30~12:30
- 3,058円(会員2,728円)(1回) 教材費 3,600円

### 小学校受験 **願書・面接対策講座**

幼児教室「アンレ」代表 藤島 千春

受験に向けて、保護者の役割の中でも重要となる願書・面接対策の基本を丁寧に解説します。

- 6/26(金) 10:00~11:30
- 4,158円 教材費 220円

### 1円でも高く売れる! **失敗しない不動産売却術**

不動産コンサルタント ①上村 一平 ②齋藤 誠

事例をもとに、不動産売却で失敗する人と成功する人の違いをわかりやすく解説します。さらに、状況に応じた最適な売却価格の考え方や算出方法、売主が知っておくべきリスクと対策、不動産会社が伝えたい重要なポイントまで学べます。

- 8/28(日) 13:00~15:00
- 9/6(日) 10:00~12:00
- 参加費無料(要予約)

### ウクレレで味わう **ハワイの時間「アロハオエ」**

ハワイアンミュージシャン レオ ヤマダ

ハワイアン名曲「アロハオエ」をウクレレで弾きながらハワイの風を感じ、バカンス気分を味わいましょう。

- 7/6(月) 11:00~12:30
- 3,058円 教材費 200円

### スパイス豚とチーズの **トルティヤ グリंगा・アル・バストール**

メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ

メキシコ屋台の味「グリंगा」をトルティヤ・サルサまですべて手作りして再現します。

- 7/19(日) 10:30~13:00
- 3,685円 教材費 3,000円

### 真夏の男飯 ~**麺**~

魚菜学園専任講師 奥山 静代

冷凍トマトをメインに、「赤」を基調にした男飯で夏を乗り切るエネルギーをチャージしましょう。

- 8/17(月) 8/18(火) 8/20(木) 10:00~12:00
- 3,080円(1回) 教材費 1,661円

# 2026年7月期 よろこび・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

まなび いっぱい ホームページで検索 **お申し込み お問い合わせ ☎03-3723-7100**

SNSで発信中 フォローはこちら

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。

申し込みは **読売ID** で! ログイン方法は読売IDのみに変わりました。 **今すぐ登録**

### NEW 女性 女子会写真クラブ

写真家 川窪 葉子

写真表現を学べる女性限定の講座です。写真を見ながら「いいね!」をシェアしましょう。

- 第4日曜 10:00~12:00
- 7/26~3か月3回 11,550円 維持費 858円 体験 7/26 4,136円 教材費 110円

### NEW 始める・学び直す俳句

日本伝統俳句協会会長 井上 泰至

提出作品を一句ずつ、アイデアや着眼点、言葉の遣い方、使い方、添削例まで丁寧に解説します。

- 第4金曜 15:30~17:30
- 7/24~3か月3回 9,900円 維持費 858円 体験 7/24 3,586円

### NEW しなやかな体をつくる **ヨガ・ストレッチ**

Rinlax主宰 平岡 里奈

呼吸に合わせて体をゆっくりに伸ばし、インナーマッスを育てて姿勢と体のバランスを整えましょう。

- 第1・3水曜 10:40~11:50
- 7/1~3か月6回 16,500円 維持費 1,716円 体験 7/1 3,036円

### NEW 美しいフランス語で歌う **シャンソン**

シャンソン歌手 玉真 義雄

パリで磨いた声楽の技と感性を持つ講師と共に、シャンソンの美しいメロディと響きを原語で味わってみませんか。

- 第1・3月曜 19:00~20:30
- 7/6~3か月5回 19,250円 維持費 1,540円 体験 7/6 4,180円 教材費 50円

### NEW 基礎から学ぶ **ジャズソング(入門)**

ジャズシンガー 山岡 未樹

英語の発音やリズムの取り方といった基礎から、エモーショナルな歌唱のコツまで、日本ジャズポピュラー大賞受賞の講師が指導します。

- 第1・3・5木曜 15:00~16:30
- 7/2~3か月7回 31,570円 維持費 2,156円 体験 7/2 4,840円

### NEW 心ほぐれる **フラダンス**

監修 マアナスタジオ主宰 風間 みや子  
同インストラクター 山田 弘美

優雅に柔らかく体を動かしながら、基本ステップや手の動きを丁寧に身につけられる初心者向けクラスです。

- 第2・4木曜 15:30~16:45
- 7/9~3か月4回 11,000円 維持費 1,144円 体験 7/9 3,058円

### NEW 心もからだも健康に **アイルリッシュダンス**

日本アイルリッシュダンス協会代表 渡辺 公恵

アイルリッシュダンスにポピュラーな曲を組み合わせ、心と体を整えます。自分の魅力と美しさを引き出していきましょう。

- 第2・4金曜 19:00~20:00
- 7/10~3か月5回 18,150円 維持費 1,430円 事前体験 6/26 3,938円

### NEW 1年で身につく **手話入門**

全国ユニバーサルサービス連絡協議会所属 手話講師 小林 晶子

1年間で効率的に学べる手話講座です。基礎から楽しく、日常で使える会話を身につけます。

- 第2・4水曜 17:00~18:30
- 7/8~3か月6回 19,800円 維持費 1,716円 体験 7/8 3,586円

### NEW スージー&ジーニーの **やさしい腹話術**

腹話術師 スージー/ジーニー

パペットとの対話を通して発声と演技を学び、講師2名の指導で台本づくりまで段階的に表現を深めます。

- 第2土曜 13:30~15:30
- 7/11~3か月3回 11,880円 維持費 858円 体験 7/11 4,246円

### NEW 無理なく始める **ゆっくりペースの英会話(初級)**

よみうりカルチャー講師 スティーブン スペンサー

日常の出来事などをテーマに、会話を楽しみながら英会話の基礎をゆっくり身につけていきます。

- 第2・4金曜 13:00~14:30
- 7/10~3か月5回 15,400円 維持費 1,430円 体験 7/10 3,366円 教材費 30円

### NEW 楽しく学ぶ **オセロ**

(一社)日本オセロ連盟公認指導員 六條 佐野 洋子

シンプルルールに秘められた奥深い戦略。一手ごとの判断を通じて、先を読む力と集中力を磨きましょう。

- 第2・4土曜 16:00~17:30
- 7/11~3か月6回 18,480円 維持費 1,716円 体験 7/11 3,366円

### NEW 50歳からの **健やかピラティス(入門・初心者)**

ピラティスインストラクター hiroe

- 月曜 13:30~14:30
- 7/6~3か月11回 30,250円 維持費 3,146円 (体験) 3,036円

### NEW はじめての **ギャザリング®**

フロリスト Ryoko Kaida

- 第2金曜 13:30~15:30
- 7/10~3か月2回 5,500円 維持費 572円 (体験) 3,036円 教材費 4,500円

### NEW 大人の **クラシックバレエ入門**

東京バレエ団 セカンドソリスト 加古 貴也

- 月曜 19:30~21:00
- 7/6~3か月11回 29,040円 維持費 3,146円 (体験) 2,926円

### NEW スティールパン **(入門)**

スティールパン奏者 萩原 珠

- 第1・3火曜 17:45~18:45
- 7/21~3か月6回 16,500円 維持費 1,716円 (体験) 3,058円 楽器使用料 880円

### NEW 大人の **リボン刺しゅう**

日本リボン刺しゅう協会認定講師 坂村 由佳

- 第4金曜 10:00~12:00
- 7/24~3か月3回 9,240円 維持費 858円 (体験) 3,366円 教材費 1,800円

### NEW 焼きそばで味わう **ご当地食文化**

焼きそば研究家 塩崎 省吾

地域の個性が光る麺とソースを食べ比べ、お気に入りを見つけませんか。好みに合った名店も紹介します。

- 8/2(日) 10:30~12:00
- 3,652円 教材費 330円

### NEW やさしい **朗読**

朗読家 鈴木 優

- 第1・3土曜 10:30~12:00
- 7/4~3か月6回 18,480円 維持費 1,716円 (体験) 3,366円 教材費 110円

### NEW パンが主役の **手作り焼きそばパン**

パン教室comemaru(こままる) 弘中 智子

天然酵母のコッペパンを生地から仕込み、焼きそばパンとアレンジコッペパンの2種類を作ります。

- 8/7(金) 13:30~16:00
- 3,355円 教材費 3,200円

### NEW 目から鱗! **インスタントラーメンの世界**

インスタントラーメン研究所 所長 大和 イチロウ

メディアで活躍中の講師が、ご当地麺や希少な味の食べ比べや手軽でおいしいアレンジを紹介いたします。お土産付。

- 8/30(日) 13:00~14:30
- 2,772円 教材費 550円

### NEW 丸亀製麺 **親子うどん教室**

丸亀製麺職人

手づくりの楽しさでできたてのおいしい、一緒に食べる喜びを親子で体験できる教室です。手づくりいなりも体験できます。

- 8/24(月) ⑩10:00~12:30 ⑪15:00~17:30
- 11,400円(1回)

### NEW 味澤ペンシーの **パッシーユー**

(米太麺と豚肉の醤油炒め)

タイ料理研究家(株)スパイスロード料理顧問 味澤 ペンシー

日本にタイ料理を広めた第一人者の講師が、黒醤油で香ばしく炒めた「パッシーユー」他2品を紹介。

- 8/28(金) 14:00~16:30
- 4,385円 教材費 2,400円

### NEW 樹脂粘土で作る **ミニチュア韓国冷麺ボールペン**

日本ミニチュアアート協会認定講師 けいこ

本物そっくりの透き通った麺が美しいミニチュア韓国冷麺を作ります。(丼直径3cm)

- 7/9(木) 13:00~14:30
- 3,058円 教材費 2,200円

### NEW セブソウめんの **食品サンプル作り**

食品サンプルインストラクター 並木 智子

天の川に見立てた、セブソウめんの食品サンプル作りを体験してみましょう。

- 8/9(日) 13:00~15:00
- 3,278円(会員2,728円) 教材費 3,850円

### NEW えび汁で作る **パスタバリエア フィデウア**

有限会社グランジアンボ料理長 三浦 ユーク

「フィデウア」を主役に、冷製スープ「ガスパチョ」とバスクーズケーキで、華やかな地中海料理を味わいます。

- 9/27(日) 10:30~13:00
- 3,795円 教材費 2,400円

### NEW 公開講座 **Noodle Fair**

入会金不要の **1DAYレッスン**

### NEW 一条もんこの **スパイスカレーラーメン**

スパイス料理研究家 一条 もんこ

合わせ汁とスパイスで作った、鶏チヤシューとキャベツを添えます。

- 9/13(日) 10:30~12:00
- 2,992円 教材費 2,200円

### NEW えごまの混ぜそば **(トウケマックス)作り**

韓国料理研究家「韓国ドラマ食堂」著者 本田 朋美

数々の受賞歴をもつ講師が、韓国で話題の「えごまの混ぜそば」を丁寧に指導します。

- 9/6(日) 10:30~13:00
- 4,235円 教材費 3,700円

### NEW 魚介の旨みを味わう **ベスカトレ アンジェロPapaのカルボナーラ**

パッパアンジェロ オーナーシェフ アンジェロ コツツォーリ **小学生**

生クリームとパンチェッタで仕上げた特製カルボナーラ。イタリア「ママ」の味を楽しめます。

- 7/5(日) 10:30~13:00
- 3,685円 教材費 3,850円

### NEW タジン鍋で作る **モロッコ風パスタ**

シウランキッチン講師 高橋 英明  
同講師 鈴木 のり子

モロッコ風パスタ、伝統スープ「ハリラ」、手作り万能調味料「ハリッサ」を紹介します。

- 9/20(日) 10:30~13:00
- 3,685円 教材費 2,200円

### NEW 夏の香りを楽しむ **爽快冷製ジェノベーゼ**

魚菜学園専任講師 柴田 美由紀

夏の定番にしたい爽やかな冷製パスタ。おもてなしにもぴったりな香り豊かな3品を学びます。

- 8/17(月) 8/18(火) 8/20(木) 10:00~12:00
- 3,080円(1回) 教材費 1,661円

### NEW 夏を味わう **スパイスカレー**

スパイス料理研究家 一条 もんこ

合わせ汁とスパイスで作った、鶏チヤシューとキャベツを添えます。

- 9/13(日) 10:30~12:00
- 2,992円 教材費 2,200円

### NEW 香り豊かな **ニョニヤ・ラクサ**

マレーシア食文化ライター 古川 音

マラカ発「ニョニヤ・ラクサ」を伝授。具沢山の春巻き「ポピョ」も手作りします。

- 7/12(日) 10:30~12:30
- 3,102円 教材費 2,200円

## ジュニアスクール・夏休みの1日から受けられる公開講座が盛りだくさん!!

裏面も見てね!

アイコンの説明: NEW 今期、新設の講座。未入会の方は入会金が必要となります。女性限定の講座。入会金不要で受講可能な短期講座。(会員)表記の金額は、会員に適用される料金です。センター外で行う講座です。現地集合・現地解散の講座もあります。受講料の他に保険料等がかかります。

