

# 趣味を見つけるお手伝い

楽しくチャレンジ

やりたいときがはじめ時



新講座

## 健康にも良い「謡」 駒込

信長、秀吉の時代より、日本のトップがこぞって嗜んだ能楽（謡）。腹式呼吸が身につくことによる健康法としても注目されています。

講師：金森 良充  
日程：第2・4木曜日  
時間：18:00～19:30  
受講費：18,000円/6回  
教材費：別途  
持ち物：筆記用具



## 香りから読み説く「文学」

香りに焦点をあてて、「平家物語」を読みます。「文学」を読み説くと共に、1300年以上の歴史を持つ〈和の香り〉を存分に楽しんで下さい。

講師：谷萩礼子（お茶の水女子大学大学院修了）  
今井麻美子（創作家・香司）  
時間：13:30～16:00  
受講費：18,000円/6回 5月12日～月1回/金曜日  
材料費：2,700円～3,240円（各回）  
持ち物：筆記用具

駒込

## お申し込み・お問い合わせ

東京都北区中里1-15-7

TEL:03-3822-6768

## 水彩画講座 テッサンの基礎を学ぶ 駒込

絵の基礎となるくテッサンを学んでみませんか。モチーフをじっくりと観察して、鉛筆を動かすことを習得。6回にわたり、テーマにそって練習していきます。

講師：込山 貴之  
日程：4月 5日（水）かたちを取る練習1  
陰影をつける練習1  
19日（水）かたちを取る練習2  
陰影をつける練習2  
5月17日（水）立体感を出す練習  
31日（水）質感を出す練習  
6月 7日（水）光の練習  
21日（水）細密描写の練習  
時間：13:00～16:00  
受講料：16,500円/6回  
持ち物：鉛筆（2H～3B）・練消しゴム



## 機織り シルクスカーフ 浜町

男性にも女性にもお使い頂ける若草色のストライプシルクスカーフを織りあげます。初心者でも一日で織ることが可能な講座です。

講師：太田恵一 加藤玲子  
日程：4月10日（月）あるいは11日（火）  
時間：11:00～17:00  
受講費：13,000円（糸代込み）  
サイズ：22cm x 130cm+房  
持ち物：ソックス・昼食 定員：各日6名

## グリーンウォーク 野外

講師と共に庭園・公園を散策し、身近にある樹木や草花の知識（植物名や特徴）を習得していきます。

講師：船越 亮二（NHK園芸講師）  
日程：4月12日（水）代々木公園  
4月26日（水）新宿御苑  
5月10日（水）赤塚公園  
5月24日（水）柏の葉公園  
時間：10:30～14:30頃  
受講料：1,500円/1回 昼食持参  
集合場所：お申し込み後にご案内いたします。



## 本来の姿勢を取り戻す ストレッチ講座 駒込

生活習慣からくる身体のゆがみや痛みをなくしましょう。リンパの流れを良くし、身体の内部の筋肉を鍛えることで、本来の姿勢を取り戻すことができます。

4月4日（火） 11日（水）  
1日体験 1,000円

講師：東 三智（元宝塚歌劇団）  
時間：10:30～12:00  
受講料：1,000円  
持ち物：動きやすい服装・五本指ソックス

女性限定

## 日本舞踊・新舞踊 駒込

古典舞踊の基礎は勿論、お集まりの席で喜ばれる小唄振り、端唄振り等、ご指導致します。また日本舞踊を通じて自然な立居振舞や、きもの着付も身に付きます。

講師：尾上 五月（元宝塚歌劇団月組・五月梨世）  
日程：毎月4回金曜日  
時間：13:00～18:00（内約2時間のグループレッスン）  
受講料：入会金5,000円 指導料：8,000円/月  
維持費：2,000円/月  
持ち物：お持ちであれば着物（小紋・浴衣など）

## 植物 細密画 駒込

植物画の描き方の基本から、植物の特長や形のつかみ方まで初歩の段階から、丁寧に指導いたします。絵が苦手な方でも美しい植物画を描けるようになります！

4月5日・19日 のうぜんかざらを描きます  
体験 5,000円/2日間

講師：込山 貴之  
時間：10:00～12:00  
持ち物：お持ちの水彩絵の具・パレット・筆など



## はじめてのかな書道 駒込

ちょっと小筆で名前位書けたらいいなと思っている方  
小学校以来筆を持っていない方など  
初心者にお勧めの講座です。  
あなたも気軽に「かな書道」の世界をのぞいてみませんか。

講師：中上智美（書学書道史学会会員、読売書法会評議員）  
時間：10:30～12:00  
受講料：2,000円（消耗品込み）  
持ち物：お持ちの書道道具

4月4日（火）  
1日体験！

## Let's Enjoy! やさしい 英会話 駒込

初級の会話練習のための講座です。  
海外旅行が一層楽しくなるよう、空港・ホテル・レストランなどで必要な実践的フレーズ、天気や日本の文化・習慣など語彙や表現方法を幅広くを学んでいきます。

講師：小野ゆき子（大学英語講師・米国NY市在住経験あり）  
日程：毎月4回 木曜日コース / 金曜日コース  
時間：13:30～15:00  
受講料：6,000円（月謝制）  
持ち物：筆記用具

1日体験 1,500円

## 生田流 宮城会 やさしいお琴はじめ 駒込

童謡や馴染み深いメロディ、日本古来から伝えられた曲から現代曲まで。椅子に座ってのレッスンです。ブランクのある方も無理なく楽しめる講座です。

講師：桜本 正子（生田流宮城会師範）  
日程：月2回/土曜日  
受講費：26,400円/12回  
教材費：楽譜1,000円程度  
琴つめ代2,300円

1日体験！  
4月1日 13:00～  
1,000円

## ペン字・筆ペン 駒込

今、ブームの美文字・・・パソコン全盛の時代だからこそ自分の手で温かい美しい文字を書きたいと思いませんか？文字のバランスの取り方を学びほんの少しのコツをつかむだけで文字は美しく変化します。

講師：樋谷秋萌（日本ペン習字研究会理事・審査員）  
時間：10:30～12:30  
受講料：2,000円（消耗品込み）  
持ち物：普段お使いのペン・ボールペン・筆ペン

一日体験！ 4月5日（水） 4月19日（水）

## 粋でいませぬ 江戸文字 駒込

歌舞伎や相撲でおなじみの、小粋な江戸の文字。熨斗袋の上書きや芳名帳に江戸文字を書けたら、きっと一目置かれることでしょう。あなたも書けるようになりますか？

講師：志村康夫（江戸風絵師）  
時間：14:00～16:00  
受講料：1,500円  
持ち物：筆ペン・筆記用具

4月1日（土）  
1日体験！



## 愛用の器を「金繕ぎ」で修理 駒込

日本には、焼き物の修理方法として、漆で接着し金で飾るという修理技術が伝わっています。割れてしまった茶道具や大切な器にもう一度命をふきかえてみませんか。8工程の作業となります。

講師：次田 篤史（漆芸家）  
日程：火曜日 10:30～12:30 13:30～15:30  
土曜日 13:30～15:30  
受講費：4,000円/1回  
材料費：別途

見学受付中！