2011 SUMMER 夏からスタート！ 新講座

SUMMER 夏のおすすめ 新講座 NEW

4回 短期集中 講座

お花モチーフが"素敵"の基本！ストラップ・ブレスレット・ラリエットの３種を４回で制作します。はじめての方も安心！

900
北村博子の お花モチーフアクセサリー ベーシックⅠ
「ビセルビーズ」創設者 北村 博子
水曜日 10:30～12:30
7/20、8/3、8/17、9/7
18,000円（3か月4回）（材料費別7,500円） 当日
10名様限定！

お花畑の石焼ビビムパプ

夏バテ解消!! 夏野菜をふんだんに使ったヘルシーで本格的な味をお家でチャレンジ!!

【予定メニュー】
「色どり野菜のナムルたち」
「冷麺」「薬膳粥（サムゲタン風）」
「カクテギ」ほか

913
夏野菜いっぱい 「韓国ヘルシー料理」
高幡不動「古里家」女将 金 明美
第1木曜日 10:30～13:30 7/7～
9,000円（3か月3回）（材料費別4,500円） 申込時

ジュニア 講座

四季の花を生けることで、草花に対しての深い愛情も育ちます。目の前にある花をよく観察して、一番キレイに見えるように生けましょう！日本の伝統を学び、自由な発想もプラスして、創造的で楽しいお稽古をはじめませんか。
※小学生対象。

739
～1,200年の伝統・嵯峨御流～
Let'sジュニアいけ花!!
嵯峨御流正教授 黒瀬 智甫
第2土曜日 14:30～16:00 7/9～
6,300円（3か月3回）（材料費別2,400円） 申込時

毎回、俳句や日本語をより楽しむための言葉についての講義と俳句を作って感想を伝えあう、句会の二本立てで進めます。言葉を紡ぎ、読み解く面白さをいっしょに感じましょう。はじめての方も歓迎します！

409
神野紗希の俳句入門 ～ことばの楽しみ～
前NHK「俳句王国」司会 神野 紗希
第4木曜日 10:30～12:30 7/28～
7,500円（3か月3回）

3回 短期集中 講座

エジプト、イラン、アフガニスタンなどイスラムの国の動向が注目を集めています。イスラムとは何か、その本質を元商社マンが豊富な現地体験をもとに、分かりやすくお伝えします。

412
元商社マンが語る
分かりやすいイスラム
元中東三井物産業務部長 三井 修
水曜日 13:30～15:30 8/31、9/14、9/28
7,500円（2か月3回）

SUMMER この夏イチ押し 定期講座 Recommend

7/1（金） 496

夏本番、まだ間に合います！足裏の使い方ひとつでコアを強化！

夏こそ勝負！ジャイロキネシス、足裏刺激でコアトレに挑戦！
ボディワークスタジオ元気工房代表 中村 眞二
7/1（金） 10:30～12:00 2,500円
定期講座 第1・3金曜日 7/1～ 10:30～12:00 15,000円（3か月6回） 709

6/27（月） 498

カード、レターはもちろん、なんとリネンのバッグやくるみボタンにだって押して楽しめちゃう！

カワイイ！なつかしい…
消しゴムスタンプ ～梅雨のモチーフ～
消しゴムスタンプ作家 内藤 志保 当日
6/27（月） 10:30～12:30 2,400円（教材費別450円）
定期講座 第4月曜日 7/25～ 10:30～12:30 7,200円（3か月3回） 053

7/12（火） 495

夏バテなんか吹き飛ばせ！乾物でもあるスパイスやナッツを使って、海で山でバーベキューを楽しむための、パンチの効いた夏の乾物レシピを完全マスター。

【予定メニュー】もたれないけどパンチの効いた現地のカレー、杏と豆のピクルス/ドライな味のスイカジュース、生野菜に合う、ナッツを使った簡単ディップ

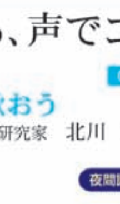
理にかなった「乾物料理」
ストック料理研究家 按田 優子 申込時
7/12（火） 10:30～13:00 2,500円（材料費別2,000円）
定期講座 第2火曜日 7/12～ 10:30～13:00 7,500円（3か月3回）（材料費別6,000円） 017

7/11（月） 497
ハワイアンキルト ～人気絵柄のタペストリー～
ハワイアンキルト日本アソシエイト代表 大塚 貴代
7/11（月） 10:00～12:00
2,400円（教材費別1,050円） 当日
定期講座 第2・4月曜日 7/11～ 10:00～12:00 14,400円（3か月6回） 910

6/22（水） 499
こころを届ける 暑中見舞いを絵手紙で！
日本絵手紙協会公認講師 清水 百美 当日
6/22（水） 10:00～12:00 2,200円（教材費別300円）
定期講座 第2・4水曜日 7/13～ 10:00～12:00 11,000円（3か月5回） 529

歌う、伝える、声でコミュニケーション!!

037
プロヨーデル歌手・北川桜の
アルプスヨーデルを歌おう
二期会オペラ会員 アルプス音楽研究家 北川 桜
火曜日 19:00～20:30
7/5～ 15,000円（3か月5回） 夜間講座



830
心をつかむ話し方 ～もっとコミュニケーション上手に～
アナウンサー・エッセイスト 村松 真貴子
第3金曜日 19:00～21:00
7/15～ 8,400円（3か月3回） 夜間講座

607
お気に入りのJ-POPをウクレレで！
アイランドウィンズリーダー・ウクレレ奏者 海田 明裕
第1・3水曜日
10:30～13:00 7/6～
18,000円（3か月6回）

サザンも陽水も。あなたのお気に入りのJ-POPをみーんなマスター！ジャンルを超えた楽曲のメロディをウクレレで弾いてみませんか。9月の発表会で演奏しましょう！

岩絵具・金箔・アクリル絵の具・墨など、ジャンルを越えた画材や技法を実験的に捉え、抽象でも具象でもない、「自己表現」のための創作をしましょう！絵を描いたことがなくても、気持ちのままに表現する事を楽しみましょう！

和モダン！日本画だけど日本画じゃない!?
日本画家・グラフィックアーティスト 西野 正望
第2・4土曜日 10:00～12:00
7/9～ 12,500円（3か月5回） 533

毎回、定評のあるイタリア料理店を会場に、郷土料理を楽しみながら、スローフード・スローライフの素晴らしさを学びます。

982
イタリア人の生き方に学ぶ ～イタリア郷土料理探訪～
フォトジャーナリスト 篠 利幸
第2金曜日 13:00～15:00 7/8～ 9,000円
※現地集合・解散（交通費・食事代自己負担）（3か月3回）

Kids あつまれKids 文武両道

楽しく音楽の基礎を身につけましょう！リズム感、聴く耳、基礎運動など…幼児期に大切な感性を育てます。※必ずご見学をお願いします。

011
親子のリトミック
ユリ・リトミック教室主宰 石丸 由理
水曜日 11:30～12:10 7/6～ 8,000円（3か月4回）
※講座はユリ・リトミック教室（国立市）で実施します。
1回あたり 2,000円

ジュニア硬式テニス
日本体育協会スポーツ指導員 飯村 利通
「小学低学年木曜日」15:30～16:30 7/7～ 16,000円（3か月10回） 734
「小学高学年木曜日」16:40～17:40 7/7～ 16,000円（3か月10回） 735
「小学高学年金曜日」16:40～17:40 7/1～ 16,000円（3か月10回） 724

筆文字と硬筆を学びます。まずは、書の基本となる点画（はらい、縦画、横画）をしっかりと身につけましょう！硬筆もレッスンします。

738
こども書道 ～書を楽しもう！～
NHK学園講師 水品 悦子
第2・4木曜日
16:30～18:00 7/14～
7,500円（3か月5回）
1回あたり 1,500円
※小学生対象

申込時 お申し込み時に受講料に材料費を加えた金額をお支払いください。 当日 材料費、教材費は当日教室でお支払いください。 ※写真はイメージです。

首都圏を中心に24か所の囲碁スクールがあります！

布石・中盤・終盤の流れや、定石・手筋・死活を解説、対局をします。
講師の丁寧な指導により、碁の面白さや深さを味わい、実戦に生かし、棋力の向上を図ります。

●東京エリア／池袋・高田馬場・大久保・新宿・渋谷・人形町・西荻窪・三軒茶屋・豪徳寺・千歳烏山 ●神奈川エリア／鷺沼・市ヶ尾・横浜・関内・新横浜 ●埼玉エリア／大宮・浦和 ●千葉エリア／市川・津田沼・本八幡 ●西日本エリア／広島

吉祥寺囲碁スクール	西永福囲碁スクール	府中囲碁スクール
●毎週木曜日 10:00～12:30 棋力の目安 8級～三段 吉祥寺駅 徒歩2分 日本棋院武蔵野支部	●毎週月曜日 10:00～13:00 9級～三段 ●毎週水曜日 10:30～12:30 入門～10級 西永福駅北口 徒歩2分 小川誠子囲碁サロン	●毎週火曜日 10:00～13:00 棋力の目安 初心者～5級 府中駅 徒歩5分 囲碁ふれんど

入会金無料・ご見学大歓迎・途中入会随時受付中！ まずは右記までお問い合せください！ NHK学園「囲碁スクール」 ☎042-572-3151（代） 受付時間 10:00～17:30（月～金曜日）

平成23年度 転入生募集中！

今の学校はなんか違う…？ 自分の時間を大切にしたい！ 通信制高校ってどんなところ？

そんな時は NHK学園高等学校へ！

「やりたいことがある」「仕事を持っている」「毎日学校に行くのがつらい」そんなあなたのための通信制高校です。

まずはご相談ください！ NHK学園高等学校
通信制 普通科 案内書無料進呈 ▶ご請求/下記 1Y51係
0120-4514-24
〒186-8001東京都国立市富士見台2-36-2 URL www.n-gaku.jp

NHK学園 国立本校スクール お問い合わせ お申し込みは ☎042-572-3151（代）
受付時間/9:30～17:30（祝日除く）
〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2
NHK学園 国立本校 検索

お申し込み方法
- ●窓口で受講料を添えてお申し込みください。
- ●電話予約された方は、ご予約から１週間以内に窓口でお手続きをしてください。
- ●定員になり次第締め切ります。
- ●受講料は講座が中止の場合を除いて原則としてお返しいたしません。
- ●受講料は消費税込みです。なお、テキスト・教材・コピー資料・材料費は別となります。

受講上の注意
- ●テキスト・教材など講座によって必要なものは、教室で購入していただきます。
- ●講座の日時・内容等は天候や講師のやむを得ない事情などにより一部変更となる場合があります。また講師を代行して実施することがあります。
- ●受講者が一定数に達しない場合は、講座を中止することがあります。
- ●ご見学ができない講座もあります。 ●新講座につきましては、初回のご見学はできません。
- ●期の途中からでも受講できます。 ●NHK学園の敷地内は、禁煙となっております。

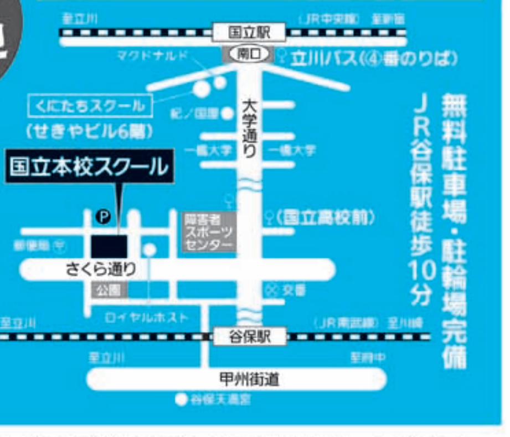
2011 SUMMER NHK学園

国立本校オープンスクール
国立には「本校スクール」と「くにたちスクール」があります。
保存版
2011年 7月 ▶ 9月
6月7日（火） AM9:30から受付スタート

暑中お見舞い申し上げます

受講者募集中 入会金無料 ご見学大歓迎

お問い合わせ お申し込みは ☎042-572-3151（代）
受付時間/9:30～17:30（祝日除く） NHK学園 〒186-8001 東京都国立市富士見台2-36-2



無料駐車場・駐輪場完備 JR谷保駅徒歩10分

東日本大震災により被害に遭われた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興と被災された皆さまの心の回復、ご健康を心よりお祈り申し上げます。

1day Special Lesson 夏こそチャレンジ！特別1日講座

とっておきの夏休み！

7/28（木） 親子1日 人気講座

色とりどりのフルーツと生クリームがたっぷり！ふわふわのこだわりロールケーキを生地からつくりましょう。
※５歳から小学６年生が対象。親子２人１組でご参加ください。

472
親子でつくる
フルーツいっぱい ロールケーキ
国立「マロニエ」社長 大石 修
7/28（木） 10:30～12:30
2,500円（材料費別1,000円） 申込時

7/29（金） 親子1日 人気講座

油で揚げずにオーブンでじっくりと…。しっかり生地だけど中はふんわり。生クリームとフルーツをトッピングすれば、どこにも売っていないオリジナル「焼きドーナツ」の完成！
※５歳から小学６年生が対象。親子２人１組でご参加ください。

473
親子でつくる
フルーツデコレの焼きドーナツ！
国立「マロニエ」社長 大石 修
7/29（金） 10:30～12:30
2,500円（材料費別1,000円） 申込時

7/23（土） 親子1日 講座

お父さん大歓迎！市販の餃子の皮にはない、もちもちの触感と歯ごたえは、やみつきになること間違いなし！こねて、丸めて、伸ばして、包む！手作りラー油もぜひ！残った小麦粉を使うと、フワフワ花巻も作れちゃう！
※小学生対象。親子２人１組でご参加ください。

474
按田優子の 親子で作る
皮から作るもちもち餃子＆どうぶつ花巻＆食べラー
ストック料理研究家 按田 優子
7/23（土） 10:30～12:30
2,100円（材料費別1,400円） 申込時

自由研究おたすけ！

8/2（火） 親子1日 講座

うちわ、ハンカチ、水鉄砲、サンダル、浮輪など…身の回りにある「夏の季語」で俳句を作ってみましょう！夏休みの思い出を五七五にしてみるのもステキです。
※小学生対象（高学年はお子さまだけの参加も可能）

475
夏休み俳句教室 ～夏の季語で遊ぶ！涼しさの智恵を学ぼう！～
前NHK「俳句王国」司会 神野 紗希
8/2（火） 10:30～12:00 1,800円

7/22（金） 7/29（金） 親子1日 講座

保冷剤を入れて、キッズの首元をクールに！タオルで作るから、肌触り抜群！お洗濯も簡単！マスコットは、取り外し自由！3種類から選べます。暑さに負けない、楽しい夏休みを！
※小学生対象（高学年はお子さまだけの参加も可能）
※大人だけのクラスもあります。

476 477
キュートなエコアイテム
タオルで作る"クールネックピロー"
手芸デザイナー 兵頭 ゆり
7/22（金）または7/29（金） 10:30～12:00
1,500円（材料費別700円） 当日

7/21（木） 大人も子どももOK

立川市西砂町の農家を訪ね、トマトやキュウリなど夏野菜の知識を学び、自ら収穫と試食をします。ジュース作りにも挑戦！新鮮な野菜のお土産付きです。小学4年生以上の親子での参加もOKです。

494
岩田農場で夏野菜に出会う
野菜ソムリエ 篠原 久仁子
7/21（木） 9:10～12:00
2,500円（材料費別1,000円）
※現地集合・解散（交通費自己負担） 申込時

暑い夏を快適に！

7/1（金）

手びねりで作るオリジナル陶製ビアカップ。表面の細かな凹凸で、クリーミーな泡が味わえます。焼酎、麦茶…などにも馴染むデザイン！後日、釉薬掛け・焼成してお渡しいたします。エコの夏、のどごし爽やかな逸品で！！

486
陶製ビアカップでググッと乾杯 ～細かくクリーミーな泡が格別～
日本工芸会正会員 東 典男
7/1（金） 10:00～12:30
3,900円（材料費別500円） 申込時
定期講座 金曜日 10:00～12:30 7/8～ 35,100円（材料・焼成費込）（3か月9回） 946

7/15（金）

キウイ、あんず、小豆をとじこめた３種類の「水まんじゅう」を創作します。抹茶をたてて冷やしたミルクを加えれば「アイス抹茶ラテ」の出来上がり！和菓子を囲んで、幸せなひとときを。

478
～夏の和Café～ 「水まんじゅうとアイス抹茶ラテ」のおいしい時間
和菓子研究家 鳥居 満智栄
7/15（金） 10:30～12:00
2,000円（材料費別2,000円） 申込時
定期講座 第2金曜日 7/8～ 10:30～12:00 12,000円（材料費込）（3か月3回） 006

7/7（木）

グレープフルーツの精油を使った、ひんやり「スリミングジェル」とお好みの香りと色を選んで、コンパクトケース入り「練り香水」をクラフトします。「ハンド温浴」も行います。心と体の疲れや凝りをほぐし、心地よい毎日を！

479
手づくりアロマ ～スリミングジェルと練り香水で爽快な夏を～
日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター 高橋 あけみ
7/7（木） 10:30～12:00
2,400円（教材費別1,800円） 当日
定期講座 第3木曜日 10:30～12:00 7/21～ 7,200円（3か月3回） 903

7/5（火）

【レッスン内容】
・化粧崩れがしにくいツヤのあるファンデーションのつけ方
・日焼け止めのつけ方 ・シミのカバーリング方法
・水パックなどのスキンケアの基本 ・トータルメイク

488
ビーイングメイク ～紫外線に負けない！夏のお出かけメイク～
Being Make主宰 吉澤 恵美
7/5（火） 10:30～12:30
3,000円（教材費別300円） 当日
定期講座 第4土曜日 10:00～12:00 7/23～ 7,800円（3か月3回） 711

8/2（火）

男性も大歓迎！身近な食材を使って、中華鍋で燻製をつくります。チップは家庭にある緑茶や紅茶。後片付けも楽チンな方法をお教えしちゃいます！

【予定食材】手羽先・卵・ホタテ・かまぼこ など

471
按田優子の
中華鍋de簡単！旨い！燻製つくり
ストック料理研究家 按田 優子
8/2（火） 10:30～13:00
2,500円（材料費別2,000円） 申込時

7/13（水）

タイ伝統の美、カービング。専用のカービングナイフを使って、マーガレットの花を彫刻します。

489
石けんカービング for ビギナー
カービング・サロン・KIZUNA主宰 木下 香奈子
7/13（水） 13:30～15:00
3,500円（材料費別1,000円） 申込時
定期講座 水曜日 月1回 7/13～ 10:00～12:30 13,500円（材料費を含む）（3か月3回） 054

7/7（木）

花と触れ合う時間は癒しの時間…。市場で仕入れたフレッシュな花をバスケットの中にアレンジメントします。リビングや部屋に、明るく、涼しげなアクセントをつけてみませんか。はじめての方も大歓迎です。

491
フレッシュフラワーアレンジメント ～サマーバスケット～
日本フラワーデザイナー協会講師 中尾 恵里子
7/7（木） 10:30～12:30
2,400円（材料費別2,000円） 当日

Outdoor

8/4（木）

安全に楽しく山を歩くためには、コースを外れて道に迷わないことが大切です。「現在の場所は？」「次はどの方向に進めばよいの？」…正しい地形図の読み方とマップコンパスの使い方をマスターすればもう安心！ ※教室で実施します。

492
～山歩きをもっと楽しく！～
地形図とコンパスを使いこなそう！
（社）日本山岳ガイド協会認定ガイド 飯嶋 生正
8/4（木） 10:30～12:30 2,500円
定期講座 第3木曜日 7/21～ 9:00～15:30 6,400円 現地集合・解散（交通費自己負担）（3か月2回） 980

7/8（金）

夏の外出に最適！首もとに保冷剤を入れることのできる、ひんやり、ナチュラルテイストなミニストール。お花のコサージュは、取り外し可能です。

487
首もとに"クールなミニストール" ～暑さに負けない！エコアイテム～
手芸デザイナー 兵頭 ゆり
7/8（金） 10:30～12:30
2,300円（材料費別1,200円） 当日

7/14（木）

初めて袖を通す肌着を心を込めて作りましょう！新生児の柔らかい肌にやさしい「オーガニックのダブルガーゼ」を素材に使用します。ミシンの使い方はもちろん、手縫いで出来る方法も指導します。

470
"オーガニックコットン"で作る **ベビー肌着**
洋裁作家 金森 摩利子
7/14（木） 10:00～13:00
2,500円（材料費別2,100円） 当日

9/13（火） 人気講座です

国立本校の超人気定番講座！「着物をもっと気軽に着たい」そんな願いを叶えます。お手持ちの帯に付紐で留めるだけで、簡単にできます。洋服の上から試着します。

490
～切らずに造って着付けに２分～
造り帯教室
さくら着物工房主宰 鈴木 富佐江
公認講師 中村 真美子
9/13（火） 13:00～17:00
6,300円（教材費別900円） 当日

9/21（水）

鎌倉時代に生み出された、日本独自の仏教と文化。自然に触れます。今回は、浄土宗の大本山「光明寺」と萩の名所「宝戒寺」を訪ねます。「光明寺」では、精進料理をいただきます。

493
古都・鎌倉古寺紀行 Part1 ～光明寺と宝戒寺を訪ねる～
NHK学園仏典講座講師 黒川 文子 当日
9/21（水） 10:00～16:00 3,200円（食事代別4,000円）
※現地集合・解散（交通費・拝観料自己負担）

申込時 お申し込み時に受講料に材料費を加えた金額をお支払いください。 当日 材料費、教材費は当日教室でお支払いください。 ※写真はイメージです。

現在開講中の講座一覧

見学や有料の1日体験もあります！ 期の途中からも受講できます。

受付時間/9:30～17:30（祝日除く）
お問い合わせ お申し込みは ☎042-572-3151（代）
1 DAY この講座は表面に詳細があります。
ホームページからもご覧いただけます。 NHK学園 国立本校 検索
※掲載の写真はイメージです。

English/Korean/French 英語・韓国語・仏語

「入 門」	★	発音や基本文法などの基礎を学びたい方
「基 礎」	★★	かんたんなやりとりが出来る方
「初 級」	★★★	日常会話を目指す方

レベル確認のため、見学をお勧めします。

やさしい英会話入門 323 ★
NHK学園講師 藤本 幸子
月曜日 10:00～12:00 7/4～
19,800円（3か月9回）

もっと話そう英会話 316 ★★
NHK学園講師 藤本 幸子
火曜日 10:00～12:00 7/5～
22,000円（3か月10回）

実年のための「ここからが英会話」（火） 308 ★★
NHK学園講師 福岡 博子
火曜日 10:00～12:00 7/5～
24,750円（3か月11回）

やり直しの英会話 304 ★
NHK学園講師 藤本 幸子
火曜日 13:00～15:00 7/5～
22,000円（3か月10回）

はじめての英会話 ～中学校の教科書で学びなおす～ 322 ★
NHK学園講師 福岡 博子
水曜日 10:00～12:00 7/6～
24,750円（3か月11回）

ゆっくり英会話 333 ★★
NHK学園講師 藤本 幸子
水曜日 10:00～12:00 7/6～
24,200円（3か月11回）

中高年の英会話塾 315 ★★
NHK学園講師 鶴谷 美登里
水曜日 10:00～12:00 7/6～
22,500円（3か月10回）

英会話応用 306 ★★★
NHK学園講師 キャサリン・小林
水曜日 10:00～12:00 7/6～
24,000円（3か月10回）

しっかり英会話 310 ★★
NHK学園講師 藤本 幸子
水曜日 13:00～15:00 7/6～
24,200円（3か月11回）

中高年の英会話塾 ～入門～ 319 ★
NHK学園講師 鶴谷 美登里
水曜日 13:30～15:30 7/6～
22,500円（3か月10回）

実年のための **「続・ここからが英会話」** 321 ★★
NHK学園講師 ローレン・マツモト／福岡 博子
水曜日 13:00～15:00 7/6～
26,950円（3か月11回）

ローレン＆ひろ子の **英語でティータイム** 022 ★★★
NHK学園講師 ローレン・マツモト／福岡 博子
水曜日 15:30～17:00 7/6～
27,000円（3か月9回）

実年のための **初歩の英会話** 303 ★
NHK学園講師 福岡 博子
木曜日 10:00～12:00 7/7～
24,750円（3か月11回）

英会話トーク＆トーク ～レベル1～ 305 ★★
NHK学園講師 ローレン・マツモト／藤本 幸子
金曜日 10:00～12:00 7/1～
22,500円（3か月10回）

英会話トーク＆トーク ～レベル2～ 326 ★★★
NHK学園講師 ローレン・マツモト／藤本 幸子
金曜日 13:00～15:00 7/1～
24,000円（3か月10回）

ナチュラルイングリッシュ 300 ★
NHK学園講師 ワタナベ ナオキ
土曜日 10:00～12:00 7/2～
25,000円（3か月10回）

楽しいハングル 335 ★
関東学院大学講師 崔 学松
第1・3水曜日 10:00～12:00 7/6～
14,400円（3か月6回）

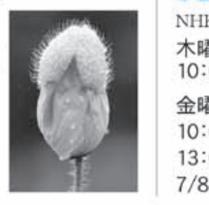
韓国語入門 314 ★
NHK学園講師 趙 基銀
水曜日 10:30～12:00 7/6～
23,000円（3か月10回）

韓国語初級 313 ★★ ※簡単な文法がわかる方が対象。
NHK学園講師 趙 基銀
土曜日 10:00～11:30 7/2～
25,300円（3か月11回）

フランス語中級 312 ★★
NHK学園講師 佐藤 康
火曜日 10:00～12:00 7/5～
22,000円（3か月10回）

フランス語上級 311 ★★★
NHK学園講師 佐藤 康
火曜日 13:00～15:00 7/5～
22,500円（3か月10回）

Camera カメラ



デジタル・レディース写真教室 ～入門～ 004
NHK学園講師 小林 哲是
第1・3木曜日
13:00～15:00 7/7～
12,600円（3か月6回）

写真実習 木曜（午前）金曜（午前）（午後） 木曜003 金曜午前001 金曜午後002
NHK学園講師 小林 哲是
木曜日
10:00～12:00 7/7～ 25,300円（3か月11回）
金曜日
10:00～12:00（午前クラス）
13:00～15:00（午後クラス）
7/8～ 23,000円（3か月10回）

Health/Beauty 健康・美容

手づくりアロマ ～お肌も気分もリフレッシュ！～ 903
日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター 高橋 あけみ
第3木曜日
10:30～12:00 7/21～
7,200円（3か月3回） 1 DAY

ビーイングメイク ～あなたの輝きと個性を引き出す～ 711
Being Make主宰 吉澤 恵美
第4土曜日 10:00～12:00 7/23～
7,800円（3か月3回） 1 DAY

ジャイロキネシスで引き締まったボディラインをGET！ ～目指せ！見返り美人～ 709
ボディーワークスタジオ元気工房代表 中村 眞二
第1・3金曜日
10:30～12:00
7/1～ 15,000円（3か月6回） 1 DAY

日本最初の健康体操 自彊術（じきょうじゅつ） 713
自彊術普及会指導員 海老野 たか子
第2・4金曜日 13:30～15:00 7/8～
12,500円（3か月5回）

～体調を整えるらくらく生活ヨーガ～ 広池ヨーガ健康法 704
広池ヨーガ研究所講師 小田切 美枝子／河原 けい子
金曜日 10:00～11:30 7/1～
22,500円（3か月9回）

気功太極拳 702
全日本太極拳協会理事長 及川 勲子 ほか
土曜日 14:00～16:00 7/2～
22,000円（3か月11回）

中国気功健康法 705
NHK学園講師 横溝 廣子
木曜日 13:30～15:00 7/7～
22,000円（3か月11回）

宮川体操 ～こんにゃく体操～ 703
NHK学園講師 中村 恵子
土曜日 10:00～11:30 7/2～
22,000円（3か月11回）

Cooking クッキング

おもてなしのおうちdeフレンチ ～前菜からデザートまで～ 018
「夏の家カフェ」シェフ 酒井 大輔
第3木曜日 10:30～13:30 7/21～
5,000円（材料費別4,000円）（3か月2回）
予定メニュー：冷製トマトの透明スープ、チーズたっぷりラタトゥーユキッシュ、コーヒーマーブルシフォンケーキほか

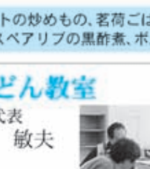
安くて、簡単、健康 **理にかなった「乾物料理」** 017 1 DAY
ストック料理研究家 按田 優子
第2火曜日 10:30～13:00 7/12～
7,500円（材料費別6,000円）（3か月3回）
予定メニュー：玄米のパエリア、雑穀とナッツでサラダのトッピング、呉汁のような緑豆のスープと岩のりのディップほか

台湾の家庭料理 020
料理研究家 後藤 ウィニー
第4金曜日 11:00～14:00 7/22～
10,000円（材料費込）（3か月2回）
予定メニュー：エビの中華風から揚、冷やしうどん、マンゴープリン、ワンタンのラー油かけほか

家庭で作る **「本格日本料理」** 021
東京多摩調理製菓専門学校 日本料理講師 今井 靖人
第3土曜日 10:00～13:00 7/16～
13,500円（材料費込）（3か月3回）
予定メニュー：鰯梅煮、鞍馬御飯、米茄子の柚子味噌田楽、ゴーヤと笹身の胡麻和え、丸茄子揚げ出汁ほか

～旬のごちそう～素敵な晩ごはん 914
料理研究家 蓮本 宣子
第4水曜日 11:00～13:30 7/27～
15,000円（材料費込）（3か月3回）
予定メニュー：えびと生ハムの生春巻、ポテトスープ、さんまとごぼうの有馬煮、牛肉とトマトの炒めものほか

男の料理 009
料理研究家 蓮本 宣子
第1土曜日 10:30～13:00 7/2～
15,000円（材料費込）（3か月3回）
予定メニュー：茄子とトマトの炒めもの、茗荷ごはん、きんぴら、スペアリブの黒酢煮、ボルシチほか



手打ちそば・うどん教室 989
花子茶屋 藤田総本家代表 藤田 敏夫
第2土曜日
13:30～16:00 7/9～
8,000円
（材料・道具リース代込）（3か月2回）

簡単！創作和菓子 006
和菓子研究家 鳥居 満智栄
第2金曜日
10:30～12:00 7/8～
12,000円
（材料費込）（3か月3回） 1 DAY

ハワイアンキルトを楽しむ 910
ハワイアンキルト日本アソシエイト代表 大塚 貴代
第2・4月曜日
10:00～12:00 7/11～
14,400円（3か月6回） 1 DAY

楽しい帽子作り 920
帽子デザイナー 野村 あずさ
第2木曜日 13:00～15:00
7/14～ 7,800円（3か月3回）

羊毛フェルト 059
ウィズクラフト主宰 千賀 寿美子
第4水曜日
10:00～12:00 7/27～
6,900円（3か月3回）

タイの伝統美 **くだもの・野菜・石けんカービング**
カービング・サロン・KIZUNA主宰 木下 香奈子
水曜日 月1回 10:00～12:30
7/13～ 13,500円
（材料費を含む）（3か月3回） 054 1 DAY

Flower/Handicraft 花・手工芸

「プリザーブドフラワー」アレンジメント 943
プリザービングフラワーズ協会理事 浅井 薫子
第2金曜日
10:00～12:00 7/8～
6,300円（3か月3回）

～生花から自分で作る～ 手づくりプリザーブドフラワー 904
プリザービングフラワーズ協会理事 浅井 薫子
第2金曜日 10:00～12:00 7/8～ 6,300円（3か月3回）

嵯峨御流のいけ花 853
嵯峨御流正教授 黒瀬 智甫
第2土曜日 10:00～12:00 7/9～
9,300円（花材費込）（3か月3回）

押し花アート 入門・中級 入門927 中級942
柳川押し花学園講師 今井 巳七江／笠松 ヤエ子／松見 宏子
第2・4火曜日 10:30～12:30 7/12～
入門 12,000円 中級 13,800円（3か月各6回）

いけばな池坊 852
家元池坊華道教授 土田 紅遥
第2・4水曜日 10:00～12:00 7/13～
15,500円（花材費込）（3か月5回）

～広瀬光治が贈る～ 優雅なメッシュワーク 970
ニットデザイナー 広瀬 光治
第3水曜日
10:00～15:00
7/20～
19,800円（3か月3回）
キャンセル待ち

たのしく手編みレッスン 入門・中上級 入門965 中上級908
ニットデザイナー 原田 千恵子
第1・3金曜日 7/1～
入 門 10:30～12:30 14,400円（3か月6回）
中上級 13:30～15:30 15,600円（3か月6回）

手織り・裂き織り 入門・倶楽部 入門955 倶楽部956
日本余暇文化振興会講師 今井 香里
第1木曜日 10:00～12:00 7/7～
入 門 5,600円（3か月2回） 倶楽部 7,600円（3か月2回）

サコタカコ創作 **ビーズ織り 初級・上級** 初級902 上級901
サコタカコ創作ビーズ織り講師 志賀 葉末
第1・3水曜日 13:00～15:00 7/6～
初級 10,000円 上級 11,000円（3か月各5回）

ちぎり絵 906
辻が華会主宰 辻井 華洲
第1・3木曜日 13:00～15:00 7/7～
12,000円（3か月6回）

つまみ細工・つまみ画 930
佐田つまみ画研究所 佐田 園子
第2・4金曜日 10:00～12:00 7/8～
10,000円（3か月5回）

花のトールペイント 040
ジャパンカントリーアート認定講師 国友 映理子
第4火曜日 10:00～12:00
7/26～ 7,500円（3か月3回）

消しゴムスタンプを作ろう！ 053
消しゴムスタンプ作家 内藤 志保
第4月曜日
10:30～12:30
7/25～ 7,200円
（3か月3回） 1 DAY

木工芸の野草染め 966
野草研究家 永島 秀之
第2・4土曜日 13:00～16:00 7/9～
14,000円（3か月5回）

陶芸 ～土とのふれあい～ 946
日本工芸会正会員 東 典男
金曜日 10:00～12:30 7/8～
35,100円（材料・焼成費込）（3か月9回） 1 DAY

鎌倉彫 552
鎌倉彫一陽会会員 蜂谷 苑岳
第2・4火曜日 10:00～13:00 7/12～
13,200円（3か月6回）

ミニチュア・ドールハウス ～ベーカリー編～ 553
ミニチュア・ドールハウス作家 宇田 泰子
第1木曜日
10:00～12:30 7/7～
9,000円（3か月3回）

Painting 絵画

初めての絵画 ～水彩・色えんぴつ・パステル～ 530
NHK学園講師 柳 由美子
第2・4水曜日 10:00～12:00
7/13～ 11,000円（3か月5回）

～心で感じたことを大切に表現する～ 水彩画入門 504
NHK学園講師 石原 葉子
金曜日 13:30～16:30 7/1～
19,800円（3か月9回）

～基本から楽しく学ぶ～ 水彩画の魅力 522
NHK学園講師 櫻井 重和
第1・3土曜日 13:30～16:00 7/2～
15,600円（3か月6回）

水彩画を楽しむ 503
NHK学園講師 白岩 繁夫
第2・4土曜日 13:00～15:30 7/9～
11,000円（3か月5回）

水彩スケッチ 518
NHK学園講師 白岩 薫
水曜日 13:30～16:00 7/6～ 24,200円（3か月11回）

気軽に淡彩・スケッチ（月曜）（金曜） 月曜532 金曜523
洋画家 蒲生 俊紀
月曜日 10:30～12:30
7/4～ 19,800円（3か月9回）
金曜日 10:30～12:30
7/8～ 19,800円（3か月9回）

鉛筆淡彩画 526
NHK学園講師 木原 由美子
火曜日 13:00～15:00 7/5～ 22,000円（3か月10回）

やさしい絵手紙 529
日本絵手紙協会公認講師 清水 百美
第2・4水曜日
10:00～12:00 7/13～
11,000円（3か月5回） 1 DAY

デッサン 505
洋画家 蒲生 俊紀
木曜日 10:30～12:30 7/7～ 23,100円（3か月11回）

絵手紙（四季） 531
日本絵手紙協会公認講師 早川 美知江
第1・3水曜日 10:00～12:00 7/6～
13,200円（3か月6回）

ガッシュ画 524
船本清司ガッシュ画会講師 矢口 達子
第2・4火曜日 10:00～12:00 7/12～
15,600円（3か月6回）

油絵 506
洋画家 蒲生 俊紀
木曜日 13:30～16:30 7/7～ 30,800円（3か月11回）

日本画 510
NHK学園講師 佐藤 富子
第1・3水曜日 13:30～16:30 7/6～
13,200円（3か月6回）

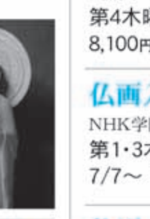
やさしい日本画 515
NHK「ラジオ深夜便」花のカレンダー画でおなじみの人気講師が自らてほどき！
小滝 雅道
第1・3水曜日 10:00～12:00 7/6～
13,200円（3か月6回）

缶羊 墨画教室 517
NHK学園講師 鈴木 缶羊
第1・3火曜日 10:00～12:00 7/5～
11,000円（3か月5回）

水墨画（午前）（午後） 午前508 午後509
NHK学園講師 松尾 恵生
第1・3火曜日 7/6～
10:00～12:00（午前） 13:00～15:00（午後）
各13,800円（3か月6回）

俳画のてほどき 527
NHK学園講師 小森谷 香続
第1金曜日 13:30～15:30 7/1～
6,600円（3か月3回）

Buddhism 仏教



仏教彫刻 入門 550
NHK学園講師 溝辺 了恵
第3火曜日
10:30～15:30 7/19～
15,600円（3か月3回）

仏像彫刻 551
東方学院仏像彫刻講師 西山 多寿子
NHK学園講師 溝辺 了恵
第2月曜日 10:30～15:30 7/11～
15,600円（3か月3回）

くらしに生きる仏教 417
NHK学園講師 黒川 文子
第2・4金曜日 13:30～15:30 7/8～
11,500円（3か月5回）

坐禅に安らぐ ～禅のこころに学ぶ～ 420
武蔵野・観音院住職 来馬 正行
第4木曜日 10:00～12:00 7/28～
8,100円（3か月3回）

仏画入門 045
NHK学園講師 山田 美和
第1・3木曜日 10:00～12:00
7/7～ 15,000円（3か月6回）

仏画 507
NHK学園講師 山田 美和
第1・3木曜日 13:00～15:00
7/7～ 15,000円（3か月6回）

やさしい梵字仏 ～幸せを祈る文字～ 125
国際梵字仏協会会長 窪田 成円
鈴木 利江
第1・3月曜日 14:00～16:00
7/4～ 8,400円（3か月4回）

Life/Literature/Education くらし・文芸・教養

テーブルで楽しむ茶道・表千家 851
表千家茶道教授 佐伯 宗安
第４月曜日 10:30～12:30 7/25～
7,500円（3か月3回）

俳句 近藤教室 408
NHK学園講師「馬酔木」同人 近藤 暁代
第1・3土曜日 10:00～12:00 7/2～
13,800円（3か月6回）

短歌 菊池教室 406
「未来」同人 菊池 敏夫
第2木曜日 13:00～15:00 7/14～
6,600円（3か月3回）

短歌入門 091
Eテレ「NHK短歌」選者 「塔」選者 花山 多佳子
第4火曜日 13:30～15:30 7/26～
10,500円（3か月3回）

短歌 花山教室 411
Eテレ「NHK短歌」選者 「塔」選者 花山 多佳子
第2・4火曜日 10:00～12:00 7/12～
13,200円（3か月6回）

川柳 407
NHK学園講師 番傘川柳本社同人 五十嵐 修
第2・4木曜日 13:00～15:00 7/14～
11,000円（3か月5回）

万葉集 ～万葉人の日本語世界～ 403
東京外国語大学名誉教授・国語学者 小杉 商一
第2・4月曜日 13:00～15:00 7/11～
13,800円（3か月6回）

光源氏の世界 415
NHK学園講師 小澤 弘子
第2・4月曜日 10:00～12:00 7/11～
13,200円（3か月6回）

古文書解読 ～中世文書～ 402
NHK学園講師 桜井 克己
第1・3土曜日 13:30～15:30 7/2～
13,800円（3か月6回）

文章入門教室 410
ライター 森本 剛史
第2・4木曜日 10:00～12:00 7/14～
13,000円（3か月5回）

Music 音楽

オカリナで大好きな曲を！ ～初級・中級合同クラス～ 070
オカリナ奏者 片岡 みゆき
第2・4金曜日
10:00～11:45 7/8～
15,000円（3か月6回）

「NHKラジオ歌謡」を歌おう 608
日本ラジオ歌謡研究会会長 工藤 雄一
第3水曜日 10:30～12:30 7/20～
6,900円（3か月3回）

弦楽合奏教室（一般経験者） ～N響団友・元ロイヤルコンセルトヘボーによる～ 007
バイオリン奏者 村上 和邦
土曜日
10:00～11:30
7/2～
27,000円（3か月9回）

扇靖流 大正琴 603
扇靖流家元 岩佐 扇靖
第1・3水曜日 10:00～12:00 7/6～
15,000円（3か月6回）

シニアのためのピアノ教室（月曜）（土曜） 月曜601 土曜604
音楽家 石丸 由理 ほか
月曜日 13:30～個人レッスン終了迄 7/11～
土曜日 11:30～個人レッスン終了迄 7/16～
各6,200円（3か月2回）
※講座はユリ・リトミック教室（国立市）にて実施。必ずご見学ください

ギター・フォークギター教室 609
社団法人日本ギター連盟正会員 滝波 嗣雄
第2・4土曜日
10:00～12:00 7/9～
14,000円（3か月5回）

身近に楽しむクラシック音楽 610
音楽学者 長岡 英
火曜日 10:30～12:00 7/5～ 7,500円（3か月3回）

シニアのためのバイオリン教室 月曜618 土曜617
ユリ・リトミック教室 石塚 みどり ほか
月曜日 11:30～個人レッスン終了迄 7/11～
土曜日 11:30～個人レッスン終了迄 7/16～
各6,200円（3か月2回）
※講座はユリ・リトミック教室（国立市）にて実施。必ずご見学ください

歌いましょう！我が心の歌 602
声楽家・6代目うたのおねえさん
片桐 和子／ピアノ 種村 久美子
第2・4木曜日 13:30～15:30
7/14～ 10,500円（3か月5回）
キャンセル待ち

Calligraphy/Pen character 書道・ペン字

～はじめての方から～ 書を楽しむ（午前1・3金曜） 104
NHK学園講師 清水 じゅん子
第1・3金曜日
10:00～12:00 7/1～
11,700円（3か月6回）

～はじめての方から～ 書を楽しむ（午後1・3金曜） 105
NHK学園講師 清水 じゅん子
第1・3金曜日
13:00～15:00 7/1～
11,700円（3か月6回）

～はじめての方から～ 書を楽しむ（2・4金曜） 133
NHK学園講師 清水 じゅん子
第2・4金曜日
10:00～12:00 7/8～
9,750円（3か月5回）

～はじめての方から～ 書を楽しむ（1・3木曜） 126
NHK学園講師 清水 じゅん子
第1・3木曜日
10:00～12:00 7/7～
11,700円（3か月6回）

書道漢字 ～基礎と応用～ 111
NHK学園講師 水品 悦子
第2・4火曜日
10:00～12:00 7/12～
12,600円（3か月6回）

漢字 ～入門から創作まで～ 109
NHK学園講師 長谷川 栄子
第1・3水曜日
13:00～15:00 7/6～
10,500円（3か月5回）

漢字古典（楷書・行書・草書） 107
NHK学園講師 長谷川 栄子
第2・4水曜日
13:00～15:00 7/13～
9,750円（3か月5回）

漢字創作 134
NHK学園講師 長谷川 栄子
第2・4水曜日
10:00～12:00 7/13～
13,000円（3か月5回）

かな入門・初級・中級（2・4土曜） 136
NHK学園講師 米山 睦子
第2・4土曜日
13:00～15:00 7/9～
9,750円（3か月5回）

かな入門・初級・中級（2・4火曜） 112
NHK学園講師 米山 睦子
第2・4火曜日
13:00～15:00 7/12～
9,750円（3か月5回）

かな入門・初級・中級（1・3木曜） 116
NHK学園講師 米山 睦子
第1・3木曜日
13:00～15:00 7/7～
10,500円（3か月5回）

かな入門・初級・中級（2・4木曜） 114
NHK学園講師 米山 睦子
第2・4木曜日
13:00～15:00 7/14～
8,400円（3か月4回）

かな入門・初級・中級（1・3土曜） 135
NHK学園講師 米山 睦子
第1・3土曜日
13:00～15:00 7/2～
10,500円（3か月5回）

「NHK学園書道検定」合格をめざす 110
NHK学園講師 水品 悦子
第2・4火曜日
10:00～12:00 7/12～
12,000円（3か月6回）

日常の書 ① 118
NHK学園講師 佐藤 順子
第1・3木曜日
10:00～12:00 7/7～
11,700円（3か月6回）

日常の書 ② 119
NHK学園講師 佐藤 順子
第2・4木曜日
10:00～12:00 7/14～
9,750円（3か月5回）

あなたも筆ペン上手 140
NHK学園講師 佐藤 順子
第1・3金曜日
10:00～12:00 7/1～
11,700円（3か月6回）

やさしいペン習字・筆字（午前）（午後） 午前129 午後120
NHK学園講師 上野 清美
木曜日 10:00～12:00（午前）
13:00～15:00（午後）
7/7～ 各17,550円（3か月9回）

日常のペン習字 121
NHK学園講師 佐藤 順子
第2・4木曜日
13:00～15:00 7/14～
9,750円（3か月5回）

ボールペン字 033
NHK学園講師 山崎 真由美
第2・4水曜日
10:00～12:00 7/13～
12,500円（3か月5回）

表装 ～入門から上級～（午前）（午後） 午前124 午後130
表導会 清水 達也／宮島 靖子／丸山 美恵子
第1・3木曜日 10:00～12:00
13:00～15:00
7/7～ 各14,700円（3か月6回）

表装 ～初心者のための裏打ち特別講座～（午前）（午後） 午前138 午後139
表導会 清水 達也／宮島 靖子／丸山 美恵子
木曜日 10:00～12:00
13:00～15:00
8/18、9/1、9/15
午前・午後 各7,350円（全3回）

カリグラフィ 513
カリグラファーズギルド 渡部 朋子
第1・3木曜日
13:30～15:00 7/7～
10,500円（3か月5回）

Igo/Syogi 囲碁・将棋

囲碁教室（月曜日） 201
NHK学園講師 樋口 奈緒子
月曜日 10:00～13:00 7/4～
（対象棋力5級～六段程度） 17,100円（3か月9回）

囲碁初段をめざす 205
NHK学園講師 小林 孝之
月曜日 14:00～17:00 7/4～
（対象棋力15級～二段程度）
17,100円（3か月9回）

囲碁教室（火曜日） 203
NHK学園講師 小川 淳子
火曜日 10:00～13:00 7/5～
（対象棋力10級～四段程度） 20,900円（3か月11回）

囲碁初級・中級 207
NHK学園講師 樋口 奈緒子
火曜日 14:00～17:00 7/5～
（対象棋力15級～2級程度） 20,900円（3か月11回）

将棋 ～初心者から有段者まで～ 204
日本将棋連盟棋道師範 内田 昭吉
金曜日 10:00～13:00 7/8～
15,300円（3か月9回）

Outdoor アウトドア

古地図で歩く「江戸の坂道」 014
日本坂道学会会長 山野 勝
第3火曜日 13:00～16:00
7/19～ 9,300円
現地集合・解散
（交通費自己負担）（3か月3回）
キャンセル待ち

はじめよう！山歩き入門 980
（社）日本山岳ガイド協会認定ガイド 飯嶋 生正
第3木曜日 9:00～15:30
7/21～ 6,400円
現地集合・解散
（交通費自己負担）（3か月2回）

歴史ロマンの古道と遺跡を歩く 419
古街道研究家 宮田 太郎
第2水曜日 10:00～16:00
7/13～ 6,400円
（交通費等自己負担）（3か月2回）

里山を歩く ～展望と花の山野歩き～ 981
日本体育協会山岳上級指導員 中村 忠敬
第3金曜日 日帰り 7/15～ 9,300円
（交通費等自己負担）（3か月3回） ※軽登山の講座です。

津田令子の旬な旅・味な旅 979
トラベルキャスター 津田 令子
第2日曜日 10:15～15:30
7/10～ 6,000円
（交通費・食事代自己負担）（3か月2回）
キャンセル待ち