

# 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



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

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：月2回/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

3名より開講



## 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（創香家・香司）  
時間：13:30～16:00  
受講費：18,000円/6回 9月12日～1月1回/第1金曜日  
材料費：2,700円～3,240円（各回）  
持ち物：筆記用具

駒込

水彩画講座

## デッサンの基礎を学ぶ 駒込

絵の基礎となるくデ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：9月 6日（水）かたちを取る練習1  
陰影をつける練習1  
20日（水）かたちを取る練習2  
陰影をつける練習2  
10月 4日（水）立体感を出す練習  
18日（水）質感を出す練習  
11月 1日（水）光の練習  
15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（H HB 2B）・練消しゴム



新講座

## 万葉集を読む

万葉集には自然と人間社会が分離しない混沌とした時代の歌から、平安時代の歌に通じる繊細な歌まで多様な歌が含まれ、そのエッセンスを読み味わっていきます。

講師：谷萩礼子（お茶の水女子大学大学院修了）  
日程：月1回/第1土曜日 9月2日～  
時間：10:30～12:30  
受講料：14,000円/7回  
教材：別途『万葉集 1』講談社文庫  
『万葉集事典』講談社文庫  
持ち物：筆記用具

駒込

## 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：10月11日（水）浜離宮恩賜庭園  
10月25日（水）清水公園  
11月 8日（水）新宿中央公園  
11月22日（水）戸山公園  
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。

1日体験 1,000円  
9月6日（水）・13日（水）

講師：東 三智（元宝塚歌劇団）  
時間：10:30～12:00  
受講料：6,000円/4回  
持ち物：動きやすい服装・五本指ソックス

女性限定

## 機織り シルクとコットン 浜町

男性にも女性にもお使い頂けるシルクとサラサラコットンを織りあげます。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：9月7日（木）/8日（金）/9日（土）  
時間：11:00～17:00  
受講費：13,000円（糸代込み）  
サイズ：27cm×165cm+房  
持ち物：ソックス・昼食 定員：各日6名

1日体験！

## 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！

9月6日（水）・20日（水）のうぜんかずらを描きます  
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を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、読売書法会幹事）  
時間：10:30～12:00  
受講料：12,000円/3ヶ月（消耗品込み）  
持ち物：お持ちの書道道具

1日体験！  
9月5日（火）  
2,000円

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：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  
9月7日（木）・8日（金）

## 水彩画・静物 駒込

静物・花・野菜など、いろいろなモチーフをもとに楽しみながら描いていきます。ガラスなど立体感や質感をだす練習もします。

講師：込山 貴之  
日程：月2回/水曜日  
時間：13:00～16:00  
受講費：16,500円/6回  
持ち物：お持ちの水彩絵の具  
パレット・筆など

1日体験！  
8月30日（水）  
2,500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：榎谷秋萌（日本ペン習字研究会理事・審査員）  
時間：10:30～12:30  
受講料：12,000円/3ヶ月（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！ 8月30日（水） 9月6日（水）  
2,000円

## 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：12,000円/3ヶ月  
持ち物：筆ペン・筆記用具

1日体験！  
9月2日（土）  
1,500円



## お正月飾り 駒込

わらを綯う作業から始めお正月飾りを作ります。既製品では味わえない昔ながらの手作りのよさを味わいましょう！

1日体験！

講師：渋谷香代子  
日程：12月14日（木）  
時間：13:30～16:30  
受講料：3,500円（消耗品込み）  
持ち物：エプロン・レジャーシート・定規（30cm）ハサミ・持ち帰り用大きめの袋・スポン着用

