

く にたち オープン スクール 夏の講座

お問い合わせ
お申し込みは

042-574-0570

受付時間 **9:30~17:30**

※土・日は15:00まで、祝

夏の講座

家庭で作る季節の薬膳

4033

国際中医薬膳師・薬剤師 西土井 晴子

薬膳とは、食物の持つ力で体のバランスを整える食事のことです。旬の食材は、病気の予防、改善に効能があります。薬膳の基礎を解説しながら、四季折々の食材で家庭で楽しめる薬膳料理を作ります。

〈食材テーマ 7月大暑、8月処暑、9月秋分〉(開催場所:本校調理室)

1日体験 6/10(火) 10:00~13:00 5,100円(材料費込み) 9758

第4金 10:00~13:00(7/25~) 3か月:3回 15,300円(材料費込み)



秩父三十四観音めぐり

~60年に一度の甲午歳総開帳~

4085

監修 本寿院住職 三浦 尊明 講師 広徳寺住職 栗原 道廣

アウトドア
講座

豊かな自然に恵まれた秩父の札所。今年は60年に一度の甲午歳に当り、11月まで総開帳されます。普段見ることのできない、ご本尊のお厨子の扉が開かれます。バスで移動し短期間に34の札所めぐりができます。

第1水 7:30~18:30(7/2~) ※集合場所:新宿駅西口
5か月:5回 15,500円(バス・食事代別:7,000円程度/1回)



短期集中講座

~ゆつくり楽しく学ぶ~

はじめてのiPad

1065

NPO 法人シニア SOHO 普及サロン・三鷹
校長 山根 明

第2・4土 13:00~15:00(7/12~)
3か月:6回 15,300円

ゆつくり学ぶシニアのための教室
です。



あなたもできる

ネットショップ~入門~

1042

ネットショップインストラクター 児島 陽子

第4金 10:00~12:00(7/25~)
3か月:3回 9,750円

ネットショップとは何かからネット
上に自分のお店を開くまでを学び
ます。



傾聴入門

7019

~穏やかな会話が生まれる聞き方のコツ~

心理カウンセラー・NHK学園通信講座
「傾聴」監修 澤村 直樹

第2・4水 13:00~15:00(7/9~)
3か月:6回 18,300円

1日体験 6/30(月) 13:00~15:00 9733
3,050円

話し上手より聞き上手。相手に好
意と信頼を
抱いてもら
うための聞
く技術、「傾
聴」を学び
ます。



家族のための ヘアカットレッスン

1059

ヘアアーティスト 稲垣 俊彦

第2土 13:00~15:00(7/12~)
3か月:3回 5,850円

カットの基礎から、ワンレングス
(おかつぱ)、レイヤー (大きな段
差をつける)、前髪カット、耳まわ
り・襟足などのカットを学びます。



かづきれいこ 夏のメイク講座

9062

REIKO KAZKI 専属講師

第3金 13:00~15:00(7/18~)
3か月:3回 7,950円

個性を引き出すメイクのお手伝い
をします。



エンジョイ! ヴァイオリン(初心者)

6004

ヴァイオリン奏者 林 浩司

第1・3火 16:30~17:20(7/1~)
3か月:6回 21,600円

ヴァイオリンの楽しさ、音色の美しさ
を体験できる講座です。楽譜が読め
なくても大丈夫です。



*楽器は講師が
無料でお貸し
します。

No.	講座名	講師	曜日/時間
2002	囲碁中級	NHK学園講師 坂田 茂樹	毎週(火) 13:30~15:30
2003	囲碁上級	NHK学園講師 成島 奈津子	毎週(火) 10:00~12:00
2004	実戦の囲碁	NHK学園講師 成島 奈津子	毎週(月) 12:30~14:30
2007	楽しい囲碁教室	NHK学園講師 長谷川 喜弘	毎週(木) 13:30~15:30
2005	有段の囲碁	棋士 八段 小長井 克	第1・3(月) 15:00~17:30
2012	囲碁小林教室	NHK学園講師 小林 孝之	毎週(月) 18:00~21:00
1094	レディースマージャン教室 (初級)	健康麻将協会認定 レッスンプロ 原 浩明	毎週(土) 10:00~12:00
1093	レディースマージャン教室 (中・上級)	健康麻将協会認定 レッスンプロ 原 浩明	毎週(土) 13:30~16:30
1098	コントラクト・ブリッジ	日本ブリッジ教師会講師 林 真紀子	第2・4(月) 15:30~17:30

くらし・心・生活美

1060	漢方とアロマ	Xiang 中医アロマセラピー スクール主宰 有藤 文香	第2(木) 13:00~15:00
7016	着付け教室 「きもの美人」にならなう	森杉さきの学院 学院長 森杉 匡子	第1・3(水) 18:30~20:30
0050	香道御家流(午前)	NHK学園講師 渥美 路子	第4(金) 10:30~12:00
0051	香道御家流(午後)	NHK学園講師 渥美 路子	第4(金) 13:30~15:30
0058	アロマテラピー セルフケア	ヴァイローム国立主事・IFA/IFPA 認定セラピスト 大石 和美	第4(月) 10:00~11:45
1059	家族のための ヘアカットレッスン	ヘアアーティスト 榎田 俊彦	第2(土) 13:00~15:00
9062	かぶきいこ 夏のメイク講座	REKO KAZUKI 専属講師	第3(金) 13:00~15:00

花・園芸

9011	いけばな 草月流	草月流師範会理事 平沼 紫京	第2・4(水) 13:30~15:30
9007	いけばな小原流(初級)	小原流家元教授 高橋 由喜	毎週(火) 18:30~20:30
9008	いけばな小原流(上級)	小原流家元教授 高橋 由喜	毎週(火) 18:30~20:30
0035	フラワーコーディネーション ～初級・中級～	MH®主宰 講師 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子	第1・3(金) 10:15~12:00
0036	フラワーコーディネーション ～上級～	MH®主宰 講師 村山 百合子 アシスト 奥仲 民子	第1・3(金) 10:15~12:00

No.	講座名	講師	曜日/時間
1057	星空を楽しむ	星のソムリエ(星空案内人) 村上 将之	第3(金) 19:00~20:30

文学・文章・ことば

1071	木村治美の エッセイ教室 (水曜)	NHK学園講師 KEG主宰 木村 治美 NHK学園講師 KEG講師 王生 幸子	第1(水) 10:00~12:00
1075	木村治美の エッセイ教室 (金曜)	NHK学園講師 KEG主宰 木村 治美 NHK学園講師 KEG講師 王生 幸子	第1(金) 10:00~12:00
1076	木村治美の エッセイ教室 (土曜)	NHK学園講師 KEG主宰 木村 治美 NHK学園講師 KEG講師 松本 泰子	第4(土) 13:00~15:00
7011	心つたえる 話し方と日本語	元NHKキャスター・エッセイスト 村松 真貴子	第1・3(月) 10:00~12:00
3093	初心者のための朗読	フリーアナウンサー 奈良 慎子	第2・4(月) 10:00~12:00
3096	平野啓子監修 語りと朗読の魅力	監修 平野 啓子 講師 堀井まり子・山崎 つかさ	第2・4(火) 13:00~14:30
3094	朗読を楽しむ(初級)	女優 武田 竹美	第1・3(金) 13:00~15:00
3095	朗読を楽しむ(中級)	女優 武田 竹美	第1・3(金) 10:00~12:00
4006	はじめての古文書	NHK学園講師 笠原 綾	第1・3(木) 10:00~12:00
4001	古文書～基礎編～	NHK学園講師 笠原 綾	第1・3(木) 13:30~15:30
4062	古文書～近世文書～	NHK学園講師 笠原 綾	毎週(月) 13:30~15:30
3000	漢詩の旅 ～シルクロード編～	二松学舎大学教授 吉崎 一衛	第2(月) 10:00~12:00

音楽

6014	楽しいコーラス	音楽家 大和田 りつこ	第1・2・3(火) 13:30~15:00
6000	すてきなハーモニー	声楽家 石井 初美	第1・3(木) 13:00~15:00
6034	みんなでハーモニー	音楽家 栗島 和子	第2・4(水) 13:30~15:00
6020	ゴスペルコーラス	P'sful world music 代表 井上 博友	第2・4(木) 19:00~20:30
6006	シャンソンを 歌いましょう ①	シャンソン歌手 青木 裕史	第2・4(木) 13:15~14:45
6008	シャンソンを 歌いましょう ②	シャンソン歌手 青木 裕史	第2・4(木) 15:00~16:30
6046	レディースコーラス ～歌で巡る世界の旅～	声楽家 枝松 登志子	第1・3(金) 10:00~12:00
	レディース		第3(木)

No.	講座名	講師	曜日/時間
6070	リコーダー(縦笛)はじめて みませんか?～経験者も歓迎～	リコーダー奏者 柳沢 里実	第2・4(火) 10:00~12:00
6099	ドレミ・楽譜の読み方 入門	ピアノ講師 川岸 みどり	第1・3(木) 15:30~17:00
6004	エンジョイ! ヴァイオリン (初心者)①	ヴァイオリン奏者 林 浩司	第1・3(火) 16:30~17:20
6001	続・エンジョイ! ヴァイオリン①	ヴァイオリン奏者 林 浩司	第1・3(火) 15:30~16:20
6013	続・エンジョイ! ヴァイオリン②	ヴァイオリン奏者 林 浩司	第1・3(火) 17:30~18:20
6036	～心安らぐ木の音色～ コロナ教室	日本コロナ協会公認講師 山形 むつみ	第2・4(水) 16:00~17:30

舞踊・ダンス

8005	正派西川流・日本舞踊	正派西川流師範 西川 喜久洲	第1・3(火) 10:00~12:00
0030	江戸芸・かつばれ	光江流江戸芸かつばれ 家元 桜川 光江	第1・3(月) 13:30~15:00
0008	趣味のクラシックバレエ I (入門・初級)	牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(土) 10:00~11:00
0007	趣味のクラシックバレエ II	牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(土) 11:10~12:30
0006	大人のクラシックバレエ I (入門・初級)	牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(火) 16:30~17:30
0037	大人のクラシックバレエ II	牧阿佐美バレエ団 吉川 かおり	毎週(火) 19:15~20:30
0057	クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 入門	クワイナニ・ポリネシア カルチャースクール クワイナニ橋本・ ブアルアライ中野	毎週(月) 16:10~17:10
8004	クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 初級	クワイナニ・ポリネシア カルチャースクール クワイナニ橋本・ ブアルアライ中野・ ケーハワオル坂本	毎週(月) 15:00~16:00
8001	クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 中級	クワイナニ・ポリネシア カルチャースクール クワイナニ橋本・ ケーハワオル坂本・ ブアルアライ中野	毎週(月) 12:40~13:40
8003	クワイナニ橋本の エンジョイ・フラ 上級	クワイナニ・ポリネシア カルチャースクール クワイナニ橋本・ ケーハワオル坂本・ ブアルアライ中野	毎週(月) 13:50~14:50
0005	ハワイアン フラ	リマナニフラスタジオ 主宰 井上 ケイ 講師 ミラニ・美子	第1・3(水) 16:00~17:00
0024	クワイナニ橋本の ゆったり楽しむフラ	クワイナニ・ポリネシア カルチャースクール アロヒラニ鈴木	第1・3(木) 16:00~17:00
8002	楽しい社交ダンス	タモキモロ ダンススクール (立川教室) 若根 絵里子	毎週(土) 13:30~15:00
0040	はじめての アルゼンチンタンゴ・ダンス	東京タンゴダンス倶楽部 黒猫座主宰 井上 よし子	第2・4(水) 15:30~17:00

No.	講座名	講師	曜日/時間
0043	スポーツ吹矢健康法 ～日曜～	(社)日本スポーツ吹矢協会 上級公認指導員 船生 浩雄	第1・3(日) 10:00~12:00
6007	～のぼそ健康寿命～ 東京市の表参道を歩いて歌おう(日曜)	二期会会員・健康管理士 一般指導員 常岡 治恵	第1・3(日) 10:30~12:00
0066	～自分の健康は自分で守る～ 足もみ健康法	官定法インストラクター 造田 エミ子	第2・4(火) 10:00~12:00

手話

7001	手話入門 ※原則4月入会です。	手話通訳士 伊勢 正子	第2・4(土) 10:00~12:00
7005	手話初級	手話通訳士 伊勢 正子	第2・4(土) 13:00~15:00
7004	手話中級	手話通訳士 緒方 好子	第2・4(土) 13:00~15:00
7003	手話上級	手話通訳士 緒方 好子	第2・4(土) 15:30~17:30

料理

No.	講座名	講師	曜日/時間
4024	京都・竹之御所流 精進料理をつくる(初級)	竹之御所流精進料理後継者 西井 香春	第3(水) 10:00~13:00
4034	京都・竹之御所流 精進料理をつくる(上級)	竹之御所流精進料理後継者 西井 香春	第3(水) 14:00~17:00
4035	京都・竹之御所流 精進料理をつくる(研究科コース)	竹之御所流精進料理後継者 西井 香春	第1(木) 10:00~14:00

アウトドア

No.	講座名	講師	曜日/時間
4070	大人の物知り見学会	元NHKキャスター 村松 真貴子	原則第1(金) 10:00~12:00
4022	～“古地図”に学ぶ～ 大江戸小さな旅	旅行作家(元NHK放送 博物館館長) 松本 太郎	原則第1(火) 13:00~15:30
4025	“明治の時代” 東京ぶらり旅	旅行作家(元NHK放送 博物館館長) 松本 太郎	原則第3(水) 13:00~15:30
4017	名作の舞台を歩く	フリーライター・元花の手帳 編集長 東山 周珠子	第3(金) 10:30~14:30
4014	美術館めぐり ～楽しい美術鑑賞～	NHK学園講師 安藤 さやか・長友 瑞絵	原則第3(水) 14:00~16:00
4009	むさしの花と寺と神社を巡る 歴史散策	写真旅行作家 平野 勝	第4(水) 10:00~13:00
4072	武蔵野線ぶらり 各駅停車の旅	写真旅行作家 平野 勝	第3(火) 10:00~13:00
4020	東京・花と緑の ウォッチング	森林インストラクター 橋上 一彦	原則第3(金) 10:00~13:00
4021	多摩の自然を歩く	ナチュラリスト・環境カウンセラー 大谷 和彦	原則第2(火) 10:00~12:00
4008	自然に親しもう ～四季散策～	森林インストラクター 緑花文化士 錦野 登美子	原則第3(木) 1日散策