

ふれあいカルチャー講座 2026年1月～3月

月	火	水	木	金	土					
English Conversation 女性のための カルチャー講座を 初めて受講される方は 1回 無料で 体験をしていただけます。	女性のための カルサ・ダンス A 幅広い場面での英会話をリラックスした雰囲気で、楽しく習得できます。どなたでも参加できます。	かなと実用書道 A 女性が一人で踊るクラスです。シェイプアップ、運動不足を解消しましょう。初心者大歓迎！	News in English(2) 新聞や雑誌の記事をもとに、それについて英語でディスカッションします。(文法・語彙説明含む)	毛筆書道教室 A 自分の名前を綺麗に書いてみませんか？小筆で、和歌や実用書道に取り組みます。初心者でも、続けければ美しい字が身につきます。	女性のための カルサ・ダンス B 女性が一人で踊るクラスです。シェイプアップ、運動不足を解消しましょう。初心者大歓迎！	かなと実用書道 B 自分の名前を綺麗に書いてみませんか？小筆で、和歌や実用書道に取り組みます。初心者でも、続けければ美しい字が身につきます。	毛筆書道教室 B 初めて書を学ぶ方、字を書くことに劣等感を持っている方から上級者まで、その方に合わせた指導をいたします。	News in English(1) 新聞や雑誌の記事をもとに、それについて英語でディスカッションします。(文法・語彙説明含む)		
<日時> 1/19～ (全10回) 10：00～12：00 <講師> C・マーチン <料金> 17,000円 <定員> 10名	<日時> 1/19～ (全10回) 10：30～12：00 <講師> 宮澤 緑 <料金> 13,000円 <定員> 6名	<日時> 1/6～ (全10回) 10：00～12：00 <講師> 峯崎 恵紀 <料金> 12,000円 <定員> 7名	<日時> 1/13～ (全12回) 10：00～12：00 <講師> C・マーチン <料金> 24,000円 <定員> 8名		<日時> 1/8～ (全6回) 10：00～11：30 <講師> 福岡 時夫 <料金> 7,200円 <定員> 11名	<日時> 1/8～ (全12回) 10：30～12：00 <講師> 宮澤 緑 <料金> 15,600円 <定員> 6名		<日時> 1/10～ (全6回) 10：00～11：30 <講師> 福岡 時夫 <料金> 7,200円 <定員> 11名	<日時> 1/10～ (全12回) 10：00～12：00 <講師> C・マーチン <料金> 24,000円 <定員> 8名	
俳句を楽しむ会(2) 俳句を楽しみながら四季折々の花鳥諷詠を学びましょう。	女性のための カルサ・ダンス C 俳句を楽しみながら四季折々の花鳥諷詠を学びましょう。初心者大歓迎！	やさしい俳句教室 女性が一人で踊るクラスです。シェイプアップ、運動不足を解消しましょう。初心者大歓迎！	みんなで元気に シニアヨガ 新講座 やさしい俳句教室	のびのび おりがみを嬉しむ会 新講座 みんなで元気にシニアヨガ	ゆったりストレッチ & スwing・ジャズダンス 四季折々の歳時記、動物、花、遊び物、色紙に貼るもの、実用的な物等、子供から大人まで楽しめる作品を制作します。	みんなで元気に ヨガクラス 新講座 ゆったりストレッチ & スwing・ジャズダンス	港区の魅力探訪 歴史が「歩」俱楽部A ヨガの基本的なポーズを行うクラス、丁寧な呼吸を行いながら、じっくり動くことで身体をほぐし、心をリラックスさせます。	The Saturday Afternoon English Bonjour France ! 動画で学ぶフランス語初級 港区の魅力探訪歴史が「歩」俱楽部A	実践的な発信スキルをアップしたい方のための双方向英会話クラスです。日常会話及び時事トピックを扱った英会話です。 新講座 Bonjour France ! 動画で学ぶフランス語初級	
<日時> 1/19～ (第1第3月曜全5回) 13：00～15：00 <講師> 吉野 園子 <料金> 5,000円 <定員> 6名	<日時> 1/19～ (全10回) 13：00～14：30 <講師> 宮澤 緑 <料金> 13,000円 <定員> 8名	<日時> 1/6～ (全10回) 13：00～15：00 <講師> 吉野 園子 <料金> 10,000円 <定員> 10名	<日時> 1/6～ (全12回) 13：15～14：45 <講師> 上村 久美子 <料金> 18,000円 <定員> 6名	<日時> 1/7～ (全6回) 13：00～15：00 <講師> 倉坪 妙子 <料金> 6,000円 <定員> 6名	<日時> 1/14～ (全10回) 13：00～15：00 <講師> 田野 日出子 <料金> 12,000円 <定員> 5名	<日時> 1/8～ (全12回) 13：15～14：45 <講師> 上村 久美子 <料金> 18,000円 <定員> 6名	港区の魅力探訪 歴史が「歩」俱楽部A 懐かしい曲に身をゆだね、余分な力を抜いてスwingする楽しさを実感して下さい。心身を開放し、若さを復活させます。	実践的な発信スキルをアップしたい方のための双方向英会話クラスです。日常会話及び時事トピックを扱った英会話です。 新講座 Bonjour France ! 動画で学ぶフランス語初級	実践的な発信スキルをアップしたい方のための双方向英会話クラスです。日常会話及び時事トピックを扱った英会話です。 新講座 Bonjour France ! 動画で学ぶフランス語初級	
カルチャー 講座を 初めて受講 される方は 1回 無料で 体験をしていただけます。	ウクレレをひいて 唄いましょう ウクレレは手先にやさしく刺激を与え老化を防ぎます。どなたでも簡単にチャレンジできます。ウクレレをお持ちでない方にはお貸します。お気軽にどうぞ。		健康太極拳 練功教室 動作に対応して腹式呼吸を行う。心息整えることにより、心身の健康維持、足腰鍛錬、内臓機能強化で老化防止に効果あり。		Bon voyage France ! 動画で学ぶ仏語ワイン紀行 フランスの主要産地のワインについて、紀行形式で作り手・文化・テロワール等を解説・試飲し各地域の代表的ワインを通じて仏語と仏文化の知識を深めます。		劇団四季出身講師の 元気がでるミュージカル 新講座 楽しいミュージカル体験をしてみませんか？健康的に元気に歌おう！伝える力で楽しく表現	港区の魅力探訪 歴史が「歩」俱楽部B 江戸時代の終焉に当たり、幕末に起きた様々な出来事を追うと共に、海外列強により開国に至った経緯や、在外留学からの学びなどをご紹介します。	四季の生活を俳句を通して楽しめよう。俳句の基本、表現力を磨く。名句鑑賞。 新講座 俳句を楽しむ会(1) 小筆で楽しむ書道	
カルチャー 講座を 初めて受講 される方は 1回 無料で 体験をしていただけます。	<日時> 1/19～ (全8回) 15：30～17：00 <講師> 佐藤 真佐美 <料金> 16,000円 <定員> 8名		1回 無料で 体験をしていただけます。	<日時> 1/6～ (全10回) 15：30～17：00 <講師> 岩田 有三 <料金> 12,000円 <定員> 6名	<日時> 1/14～ (全6回) 15：30～17：00 <講師> 天野 芳彦 <料金> 15,000円 <定員> 9名		<日時> 1/8～ (全10回) 15：30～17：00 <講師> 山下 清美 <料金> 13,000円 <定員> 8名	港区の魅力探訪 歴史が「歩」俱楽部B 江戸時代の終焉に当たり、幕末に起きた様々な出来事を追うと共に、海外列強により開国に至った経緯や、在外留学からの学びなどをご紹介します。	四季の生活を俳句を通して楽しめよう。俳句の基本、表現力を磨く。名句鑑賞。 新講座 俳句を楽しむ会(1) 小筆で楽しむ書道	四季の生活を俳句を通して楽しめよう。俳句の基本、表現力を磨く。名句鑑賞。 新講座 俳句を楽しむ会(1) 小筆で楽しむ書道
カルチャー 講座を 初めて受講 される方は 1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。		1回 無料で 体験をしていただけます。	<日時> 1/6～ (全10回) 15：30～17：00 <講師> 岩田 有三 <料金> 12,000円 <定員> 6名	<日時> 1/14～ (全6回) 15：30～17：00 <講師> 天野 芳彦 <料金> 15,000円 <定員> 9名		<日時> 1/8～ (全10回) 15：30～17：00 <講師> 山下 清美 <料金> 13,000円 <定員> 8名	港区の魅力探訪 歴史が「歩」俱楽部B 江戸時代の終焉に当たり、幕末に起きた様々な出来事を追うと共に、海外列強により開国に至った経緯や、在外留学からの学びなどをご紹介します。	四季の生活を俳句を通して楽しめよう。俳句の基本、表現力を磨く。名句鑑賞。 新講座 俳句を楽しむ会(1) 小筆で楽しむ書道	四季の生活を俳句を通して楽しめよう。俳句の基本、表現力を磨く。名句鑑賞。 新講座 俳句を楽しむ会(1) 小筆で楽しむ書道
カルチャー 講座を 初めて受講 される方は 1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。		1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。		1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。	1回 無料で 体験をしていただけます。	
