



好奇心の、その先へ  
NHKカルチャー

2019 ▶ 2020 NHK文化センター熊本教室

# 1月期 受講生募集

鶴屋友の会・Tsuruya カード会員様は **入会金が半額!** (1,500円+税)

●お申し込み・お問い合わせは、電話・ホームページまたは窓口で ★お申し込みは先着順です。★ほとんどの講座はいつからでも受講できます。

Tel. **096-351-8888** 鶴屋 ウイング館 6階 熊本教室

【所在地】〒860-8586 熊本市中央区手取本町5-8 鶴屋ウイング館6階 【アクセス】バス・電車利用：「通町筋」下車徒歩2分  
【受付時間】毎日 午前10時～午後6時 ※ゴールデンウィーク・お盆・年末年始を除く

<http://www.nhk-cul.co.jp> NHK文化センター熊本教室 検索

携帯電話・スマートフォンからも簡単にアクセス!!



## 冬の特別講座

鶴屋友の会・Tsuruya カード会員様は  
会員料金で受講できます。

時 曜日・時間 ¥ 受講料

### 越乃リュウと歌う タカラヅカソング

元宝塚歌劇団 越乃 リュウ  
月組 組長

越乃リュウさんと、ファンおなじみの名曲を歌いましょう! タカラヅカ流ウォーミングアップも紹介。憧れのタカラジェンヌに近づきます。曲は「エリザベート」から数曲を予定しています。

時 3/25(水) 15:30~17:00  
¥ 会員:3,432円/一般:4,004円

### 気分はタカラジェンヌ 越乃リュウのダンスレッスン

元宝塚歌劇団 越乃 リュウ  
月組 組長

宝塚時代に多くの人を魅了した越乃リュウさんによるダンスレッスンです。運動が苦手な人も大歓迎! 声を出し、全身を使い、心身とも元氣になれます。踊って歌って、みんなで宝塚の雰囲気を楽しみましょう!

時 3/25(水) 18:30~20:00  
¥ 会員:3,432円/一般:4,004円

### ファミリーヒストリーの調べ方

ファミリーヒストリー記録社 代表  
吉田 富美子

自分の先祖のことを知りたい! その調べ方を、専門家が、調査事例をもとに詳しくお教えします。まずは基本となる戸籍簿本取得と解説、家系図・年表制作から始めてみましょう。そして旧土地台帳や公図の取得、たくさんの資料からご先祖さまを探していきます。図書館や法務局、お寺やお墓などを使ってルーツを探る旅に出かけましょう。

時 3/29(日) 15:30~17:00  
¥ 会員:3,432円/一般:4,004円

### 地曳いく子のファッションセオリー 『買う幸福』

スタイリスト 地曳 いく子

一つ買ったらずつ捨てられる? 令和流、大人の女性の服選びと、自分を幸せにしてくれる買い物の仕方を伝授します。

時 3/22(日) 15:30~17:00  
¥ 会員:3,432円/一般:4,004円

### 天霧真世の タカラヅカ式健康美エクササイズ

健康美エクササイズトレーナー 天霧 真世  
元宝塚歌劇団星組男役

今、メディアで注目されている真世さんから、美の秘訣を伝授してもらいましょう。健康的に美しく過ごすために必要なトレーニングに加え、日々運動と楽しく向き合うために必要なポジティブな思考も学べます。

時 3/29(日) 15:00~16:30  
¥ 会員:3,663円/一般:4,004円

1日講座 鶴屋友の会・Tsuruya カード会員様は会員料金で受講できます。 時 曜日・時間 ¥ 受講料

### 気学特別講座 2020年を読む

気学研究者 山下 和賀子

時 2/1(土) 13:00~14:30  
¥ 会員:2,519円 一般:2,860円  
※方位便覧550円(ご希望の方)

2020年は“七赤金気”の年です。幸せになりたい... 幸せをつかむ方法など、九氣別に運勢を読み取りましょう。ご一緒に1年を過ごす手掛かりを見つけてみましょう。

### 健康のツボ入門 ~自分でできるツボ療法~

九州看護福祉大学鍼灸スポーツ学科教授 本田 泰弘

時 1/18(土) 13:00~14:30  
¥ 会員:2,519円 一般:2,860円

ツボを用いたセルフケアの基本を学び、日頃から気になる症状を解消しましょう。  
①肩こり ②腰痛 ③胃腸の不調 ④ストレス ⑤疲労感 ⑥不眠 ⑦風邪予防 ⑧美容 ⑨足のトラブルなど。

### 令和からの、知っておきたい介護の世界 ~目からウロコの笑顔の介護~

NPO法人「わがまま」理事長 横山 公子  
専任監事・コアコーディネーター 吉田 優子

時 1/21(火) 10:30~12:00  
¥ 会員:2,288円 一般:2,640円

わがまま万歳! そんな介護がある事を知っていますか? 古き良き日本の大家族のような笑い声と笑顔が溢れる介護があります。知ることは不安や悩みの解消に繋がります。

### 気軽にワイン&チーズ

ソムリエチーフプロフェッショナル 松岡 民子

時 12/12(木)・2/13(木) 19:00~20:30  
¥ 各回会員:2,178円 各回一般:2,409円  
※各回教材費:2,200円

いろいろな品種のワインや様々なタイプのチーズは選び方が難しいものです。毎回いろいろなタイプのワインと数種のチーズを合せます。ワインとチーズで楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。

### 人前であがらない 話し方のコツ

フリーアナウンサー 風戸 南陽子

時 1/31(金) 13:00~14:30  
¥ 会員:2,178円 一般:2,420円

人前で話をする機会があると、つい緊張していませんか? アナウンサーが日頃している発声発音、腹式呼吸などの基礎や心構えなど、「あがらないコツ」をお教えします。

### 家で出来る藍染め

日本染織協会講師 高田 敦子

時 1/25(土) 10:15~12:15  
¥ 会員:1,837円 一般:2,178円  
※教材費:660円

単純な技法で模様をつけて、藍染めのトートバックを作りましょう。

### 奇跡のブラシでまとめ髪

NPO法人マザーズホームケア講師会会長 稲垣 俊彦

時 12/15(日) 13:30~15:00  
3/30(月) 13:30~14:30  
¥ 各回会員:2,860円 各回一般:3,212円  
※教材費:2,970円(形状記憶ピン代)

主婦の友で紹介された奇跡のブラシを使って、まとめ髪。「基本のピン打ち、隠し留め」を徹底指導。シンプルに仕上げられる日常スタイルまでと髪。夜会巻きも。日頃のボリュームアップスタイルやちょっとおでかけシーンまで役立つ。髪を伸ばさず、ひとつに結べる程度

### セルフカットや介護にも役立つ 英国式ヘアカット術

NPO法人マザーズホームケア講師会会長 稲垣 俊彦

時 12/15(日) 15:30~17:00  
3/30(月) 10:30~12:00  
¥ 各回会員:2,860円 各回一般:3,212円  
※各回教材費:1,100円

ご家庭のお子様から大人、外出のできない方。そして自身の前髪カットと、習ったその日に役立つヘアカットの基本内容の習得を目指します。※ヘアカット道具は無料で貸し出しいたします。教材費は、髪を切る実習用のウィッグ(マネキン)代です。

### 【ワンコイン体験】 卓上織機で織る 手織り・裂織り体験!

リビングアート手織倶楽部認定講師 高田 敦子

時 2/7(金) 15:30~17:30  
¥ 会員:一般:500円 ※教材費:330円

憧れの手織り! お試し講座なら、よこ糸を通すだけ。サクサク織れます。身の回りの素材をテーマにリメイクしましょう。ゆとりのある方はボチボチにつくり変えていただけます。

### はじめて触って基礎から学べる 「スマホで体験! 快適生活」

時 1/27(月) 10:15~12:15  
3/11(水) 14:00~16:00  
¥ 各回会員:1,947円 各回一般:2,178円

「周りがどんどんスマホに変えていく」「コンビニの支払いもスマホの人が多い」...でもスマホに変える自信がない! そんな不安を基礎の基礎から触って体験することで取り除いてみませんか? 基本操作から暮らしにとても便利な機能まで、わかりやすく色々とご紹介する楽しい講座です。 ※貸出機はiPhoneXRです。

### キャッシュレスで快適! 安心! お得! 「はじめてのスマホ決済」

時 1/24(金)・2/14(金) 10:15~12:15  
¥ 各回会員:1,947円 各回一般:2,178円

「スマホ決済って何?」「電子決済に不安や疑問をお持ちの方へ、大変便利でお得なスマホ決済の仕組みをわかりやすくご説明いたします。 ※無料貸出のスマートフォン(iPhoneXR)でのご受講となります。

### 基本から学べるタブレット体験教室 ~初心者の方でも安心~

時 2/12(水) 14:00~16:00  
¥ 会員:1,947円 一般:2,178円

タブレットの基本操作から習得したい方、初心者の方も安心して受講いただけます。インターネットの検索方法や、アプリによるニュースや観光情報の確認、電子書籍による読書、無料通話アプリの使い方を学びます。

### はじめてのプログラミング体験教室 親子で体験する「Hour of Code」

時 3/27(金) 16:00~17:00  
¥ 会員親子:2,288円 一般親子:2,519円  
※親子:大人1名+小学生1名

2020年度から小学校プログラミング教育が必須化されます。本講座では、「プログラミングとは?」「プログラミング的思考とは?」といった疑問を払拭するとともに、タブレットからプログラミング学習サイトである「Hour of Code」にアクセスし、親子で楽しくプログラミングを体験していただきます。

### 手作り小物で干支を楽しく!

### 羊毛フェルトで作る「かわいい干支のネズミさん」

中山みどりフェルトアート認定講師 さなだ みほ

時 12/20(金) 12:40~15:10  
¥ 会員:3,432円 一般:3,784円  
※教材費:1,650円

来年の干支のお飾りに、とっても可愛い羊毛フェルトのネズミさんはいかがでしょう? 羊毛とハリ1本だけで、生き生きとしたかわいい「ネズミ」を作り上げます。初心者でも心配なく、楽しいひとときを一緒に! ※5名様限定

### 磁器レースドールで作る干支のお人形

マローズレースドールスタジオ代表 加瀬 ゆかり

時 12/14(土) 10:15~12:15  
¥ 会員:2,178円 一般:2,519円  
※教材費:3,300円

ヨーロッパ伝統工芸の流れをくむ磁器人形レースドール。布のように見える部分も全て磁器で作ります。新しい年をレースドールのネズミさんで飾りませんか?

# コース講座

時 曜日・時間 ¥ 受講料(前払期間・回数) 初 初講日

### 3回 コース

#### ベストカラー&ファッションタイプ診断で知る”個性が光る!楽々スタイル講座”

イルドクールカラーリスト 森永 美希

時 第1日曜 15:30~17:00  
¥ 7,227円 ※教材費別:1,100円 2か月・3回  
初 2/2~

自分を知ると迷いや気負いのないさりげないオシャレを楽しめるようになります。たくさんの”新しい”を取り入れられるようになります。標準光ベストカラー診断で魅力を引き出してくれる色を知り、その後、顔型や体型を元に個性を活かしたファッションアイテムがどんなものかを学んでいきます。



### 3回 コース

#### こころの色を楽しもう!

~はじめての色彩心理体験講座~

色彩心理セラピスト 森永 美希

時 第4日曜 15:00~16:30  
¥ 7,227円 3か月・3回  
初 1/26~

色は心と身体に気づきを与えてくれます。そして、その時々自分の自身を表します。この講座では、身の回りにある色の役割を学びながら、日常のストレスケアに活用できる色彩心理を学んでいきます。色と楽しく触れ合いながら、色彩心理とはどんなものなのかを体験してみませんか。



### 2回 コース

#### プロから学ぶメイク

ヘアメイクアップアーティスト 山本 和美

時 2/10(月)・3/9(月)  
10:30~12:30  
¥ 会員5,720円 一般6,424円  
鶴屋会員5,720円  
2か月・2回  
初 2/10~

プロのヘアメイクアップアーティストから学ぶ、すぐに実践できるメイク講座。



### 3回 コース

#### 75歳からの運転免許対策講座

ワンコ塾主宰 林のワンコ

時 第3月曜 15:30~17:00  
¥ 6,204円  
3か月・3回  
初 1/20~

- 認知機能検査の模擬問題で、実際の検査が体験できます。
- 判断力・観察力を高めるエクササイズは、シニアドライパーに最適です。



### 6回 コース

#### 初心者からの簡単セルフジェルネイル

ネイルサロン リン代表 牧野 育美

時 第1・3水曜 16:00~18:00  
¥ 13,728円 ※教材費:6,600円  
3か月・6回  
初 1/15~

大人気のジェルネイル、基礎知識からジェルの塗布、アートの方法まで現場プロが教えます。流行のアートを取り入れて、今年の冬もおしゃれを楽しみましょう。



# 西部ガスショールームで学ぶ

【会場】西部ガスショールーム hinata (下通NSビル5階)  
熊本市中央区下通1丁目3-8

### 江戸懐石 近茶流の日本料理教室

近茶流教授・とうふ料理師(錦の家)女将 近茶流講師 松岡 靖子 湊 美奈子

時 第2火曜 ※1月は第1火曜  
10:30~13:00  
¥ 6,930円 ※教材費:5,940円  
3か月・3回  
初 1/7~

「近茶流」は、NHK「みをつくし料理帖」や「きょうの料理」等で料理指導の、柳原一成氏が宗家の日本料理教室です。九州で唯一の近茶流教授、とうふ料理師(錦の家)女将が、作り方、盛り付け、所作など、基本からおもてなし料理まで丁寧に指導し、生徒さん各自が料理を担当し学べる教室です。



### 中国家庭(薬膳)料理 満席

中国家庭(薬膳)料理研究家 陳 好美

時 第2水曜  
11:00~13:30  
¥ 6,930円 ※教材費:5,280円

季節の身近な食材を使って、簡単薬膳中華を紹介し、旬のものや食べるとおのずと健康維持できるという中国の教え「陰陽五行説」を学びましょう。また、季節や料理・体調に合う中国茶を学びながら、楽しくなる料理講座です。



### 伊賀焼窯元長谷園

#### もっとおいしく!土鍋活用術

伊賀焼窯元長谷園・土鍋コーディネーター 竹村 謙二

時 12/10(火)・3/10(火) 14:30~16:30  
¥ 各回会員:2,750円 各回一般:3,300円  
※各回教材費:1,650円

土鍋料理は簡単ゴーヤスで、なにより美味しい!を体験していただきます。伊賀焼の名店「長谷園」の土鍋コーディネーターが、自からウロコの土鍋活用術をたっぷりの試食を交えてご紹介いたします。講師のデモンストレーションがメインですが、土鍋での焼製づくりに挑戦しましょう!



### 6回 コース

#### 基本から学べるタブレット教室

有限会社システムランド インストラクター 橋本 育任 ほか

時 第1・第3日曜  
10:30~12:00  
¥ 14,454円  
※教材費:1,100円  
3か月・6回  
初 1/19~

タブレットの基本操作から習得したい方、初心者の方も安心して受講いただけます。インターネットの検索方法や、アプリによるニュースや観光情報の確認、電子書籍による読書、無料通話アプリの使い方を学びます。



### 6回 コース

#### 便利で簡単なタブレット活用術

タブレットをより便利に活かせる活用術をご紹介します。ネットショッピングや、勉強などのスキルアップへの活用方法、音楽を楽しんだり、文書作成や印刷などのビジネス活用方法も学ぶことができます。

時 第1・第3日曜  
13:00~14:30  
¥ 14,454円  
※教材費:1,100円  
3か月・6回  
初 1/19~



### 6回 コース

#### 楽しくプログラミング思考が身につく!キッズプログラミング「体験」「活用」

「Scratch」というプログラミング言語を使用し、オリジナルのゲームを作ることができ、ゲーム作成を通じて、楽しくプログラミングを学ぶことができます。初めての方は「体験編」、次のステップに進みたい方のために「活用編」の2コースを準備しています。

時 第1・第3日曜  
15:00~16:30  
¥ 10,296円 ※教材費:990円  
※タブレットレンタル:1,800円  
3か月・6回  
初 1/19~



# おすすめ講座

時 曜日・時間 ¥ 受講料(前払期間・回数) 初 初講日 ※教材・テキスト代別

### ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)の魅力

~ハーン作品の朗読とともに~

熊本大学名誉教授 熊本八雲会会長 西川 盛雄

時 第1水曜 15:30~17:00  
¥ 6,534円(3か月・3回)  
初 1/29~

ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)は熊本に縁が深く、とても魅力的な人です。作家、教育者、ジャーナリストなど多面的で、実際の作品朗読を加味して彼の心に触れていきます。



### 「伊勢物語」-変体仮名で読む-

読み易い変体仮名で読む

元熊本県立大学非常勤講師 文学博士 澤山 修

時 第2・4水曜 13:00~14:30  
¥ 12,408円(3か月・6回)  
初 1/8~

夫婦、恋人、君臣などの愛情が、優しく、美しく、哀しく描かれます。業平を中心とした、平安王朝の人々の心、生活、和歌を学びます。



### 楽しく学ぶ 論語

論語講師 松崎 昇

時 第2・4金曜 13:00~14:30  
¥ 11,682円(3か月・6回)  
初 1/10~

孔子の言行録「論語」は、2500年にわたり読み継がれてきました。そこには現代を生きる私たちにも欠かせない、数々の名言があります。先人たちの知恵に、耳を傾けてみませんか?



### 俳句を楽しく(夜クラス)

熊本大学名誉教授 俳人 岩岡 中正

時 第2・4水曜 19:00~20:30  
¥ 12,408円(3か月・6回)  
初 1/13~

NHK教育テレビ「俳句」で選者を務めた講師が、初心者・経験の浅い方・少人数に丁寧に指導します。感動を言葉にする喜び、伝える喜び、受取る喜びを俳句で表現することを楽しく学びます。



### 香司に習う、和のお香づくり

薫物屋香業認定教授香司 多田 博之

時 第3金曜 15:30~17:30  
¥ 6,864円(3か月・3回)  
※教材費:8,250円  
初 1/17~

沈香・白檀・各種香薬など天然素材にこだわったお香(匂い袋、線香、練香など)を作っていきます。天然の香りは私たちの生活に癒しを与えてくれます。楽しみながら作製しましょう。



### 美文字のおけいこ

白鷺書道会理事 秋山 さえ子

時 第1・3水曜 19:00~20:30  
¥ 11,682円(3か月・6回)  
初 1/15~

美しい文字を書くためのお稽古を小筆の使い方から学びます。基礎から学びながら、かな・漢字・実用書など幅広く学べます。筆で文字を書くことで心豊かになり、美しい文字はあなたをさらに美しくさせます。お勤め帰りに、自分磨きをはじめてみませんか。



### はじめての面打ち ~能狂言面~

陽玄流 古賀 陽雲

時 第4土曜 13:00~17:00  
¥ 12,848円(3か月・4回)  
初 1/25~

日本古来の能狂言の演舞等に使用されるような作品を制作しましょう。初心者の方も丁寧に指導します。よき能狂言面に出会う楽しみを共に味わいながら、多忙な日々のなか、お互いに励みましょう。



### 金繕いとやさしい漆

漆芸作家 戸田 友雪

時 第1・3月曜 16:00~18:00  
¥ 14,454円(3か月・6回)  
初 1/6~

漆を使った「金繕い」の技法によって壊れた陶磁器を修復します。あわせて、食器や小物等の簡単な漆器の制作や漆の修理なども行なえます。自分の手で大切に育んだ陶器・漆器を蘇らせましょう。



### 華やかな伝統工芸「柳川まり」

さげもん作家 畔上 衣美

時 第1・3日曜 10:15~12:30  
¥ 14,454円(3か月・6回)  
初 1/19~

色鮮やかな柳川まりをリリヤンで作ります。さげもん用のまり、置いて飾るまりなどいろいろあり、多彩なデザインで季節を彩ります。



### ~四季おりおりの楽しみ~

### 古布ちりめん細工

コットン手芸 幸会 講師 小森 光子

時 第2・4月曜 15:00~17:00  
¥ 13,068円(3か月・6回)  
初 1/13~

古布ちりめんを使い、四季折々に合わせて香袋おひな様・兜・細工物・タペストリーなどを作ります。楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。



### マイブランド革工芸

革工芸ル・パボ主宰 松田 銀子

時 第1・3月曜 10:15~12:15  
¥ 12,408円(3か月・6回)  
初 1/6~

身の回りの物を作りながら、革工芸の基本から学びます。オリジナル作品を作る、充実の時間を過ごしましょう。



### 磁器レースドール

マロースレースドールスタジオ代表 加瀬 ゆかり

時 第2土曜 10:15~12:15  
¥ 6,534円(3か月・3回)  
初 1/11~

ヨーロッパ伝統工芸の流れをくむ磁器人形レースドール。布のように見える部分も全て磁器で作られています。愛らしい磁器人形づくりを一緒に楽しみましょう。



### ルナ・フローラ パンの花 本科

ルナ・フローラ九州副支部長 久保田 冴子

時 第2・4金曜 15:30~17:30  
¥ 14,454円(3か月・6回)  
初 1/10~

別名「焼かない陶花・彫刻の花」とも言われるパンの花。パン粘土に色を加えて作る手工芸で、色や形を半永久的に保つという魅力を持ち合わせています。圧倒的な表現力をもつ作品の数々をつくってみませんか。



### ~心と身体の健康づくり~

### ミス・ミセス・シニアのためのチアダンス

健康運動指導士 藤山 みどり 藤山ダンススタジオ代表 藤山 しのぶ

時 第2・4火曜 15:00~16:00  
¥ 10,340円(3か月・5回)  
初 1/14~

ボンボンを持って楽しみながら身体を動かすことで、代謝の向上、筋力の維持が期待できます。レッスンは簡単な動きからゆっくりペースで行いますので、初心者の方にもお薦めのプログラムです。※女性限定



### ~楽しいエクササイズ~

### DISCO WORLD(ディスコワールド)

AFAAP認定インストラクター DISCO WORLD インストラクター 宮西 もも子

時 第4月曜 17:10~18:00  
¥ 6,864円(3か月・3回)  
初 1/27~

70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップを、フィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ!ディスコを知らない方にも、自然に楽しくエクササイズ出来るプログラムです。




# 入会と受講のご案内

★お申込みの前に必ずご覧ください★

●NHKカルチャーは会員制です。初めて受講される方は入会金が必要になります。(一部講座はご入会せずに受講できます)入会金は3,000円(税別)、満70歳以上・中学生以下の方は無料、学生(大学・高専・高校・専門学校)の方は1,500円(税別)、ご家族やご夫婦同時入会の場合は、お一人2,000円(税別)。その他各入会金割引制度があります。●会員証は、全国のNHK文化センターで有効です。有効期間は3年間で、3年経過後、引き続き受講される方には新しい会員証に無料で更新いたします。●お支払いいただいた入会金は、原則払い戻しいたしません。受講を解約される場合は、受講料から手数料(200円・税別)と、解約される時期によっては所定のキャンセル料(受講料の10%もしくは20%)を差し引いて払い戻しいたします。教材費は、すでに注文が終了している教材の費用については払い戻しできません。●受講料は、お申し込みの際に前納していただく金額で、講座の期間とは関係ありません。期間途中の新規申込については回数計算いたします。●テキスト代・教材・花材費・旅行経費などは別途必要です。●教室のお休みの日は、ゴールデンウィーク・お盆・年末年始です。また、第5週目は原則として休講ですが、補講に充てる場合があります。●講座は原則として定額定時です。講座日程や回数は講師の都合などで変更になることもあります。また、台風など天災による場合、補講ができないこともあります。●各種講座は、先着順に受け付け、定員に達し次第締め切らせていただきます。応募人数が極端に少ない講座は取り止めになる場合があります。●各講座は、一部を除き1回に限り見学ができます。(見学科100円)日程をご確認の上、ご連絡ください。NHK文化センターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様の個人情報は、講座に関する連絡や、NHK文化センターからのお知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。