

『家庭画報』の7つの世界を体験できるカルチャー教室

# セブンアカデミー

セブンアカデミーは、月刊誌『家庭画報』から生まれたカルチャー教室。ますます充実のラインナップをお楽しみください。

## 全講座をご案内します

京都の枝垂桜と庭園



2 景色を愛でる



1 芸術に親しむ

千住博さんが美を語る

3 気持ちを伝える

須田哲夫さんがプロの話し方を伝授

糸と糸が紡ぐ美しい刺繍の世界

6 楽しい手仕事

おもてなし上手になる

7 舞台にときめく！

石丸幹二さんが語るミュージカルの魅力

4 大切な人に贈るサプライズブレッド



5 キレイを育てる

佐伯チズさんのような肌になる秘訣

お申し込みはこちらから

HP >>> セブンアカデミー

検索



詳しくは裏面をご覧ください

TEL >>> 03-6697-0771

10:00~17:00  
土日祝・年末年始  
(12/29~1/6)を除く

入会金半額  
キャンペーン

通常5,400円(税込)  
2,700円(税込)  
11/20(火)~12/27(木)



セブンアカデミー  
SEBUN ACADEMY

〒102-8187  
東京都千代田区九段北4-2-29  
セブンアネックス6階

[市ヶ谷駅徒歩3分]  
株式会社世界文化社

### 千住博、美を生きる

「画業40年 千住 博展  
— 荘厳と格調・21世紀の日本画 —」開催記念

- 千住 博 画家
- 2/4(月) 1回 14:00~15:15
- 会員4,320円 一般5,184円

「画業40年 千住 博展 — 荘厳と格調・21世紀の日本画 —」(日本橋三越本店 2019年2月6日~2月19日)の開催を記念し、千住さんご本人が特別に登壇します。展示作品の解説はもちろん、千住さん独自の美意識について伺える貴重な機会です。




千住博「光」

### 石丸幹二が語る ミュージカル「ラブ・ネバー・ダイ」の魅力

- 石丸 幹二 俳優
- 1/27(日) 1回 13:00~14:30
- [チケット代込み]会員14,720円 一般15,584円
- ※公演日は2/3(日)17:30開演(日生劇場)
- [講義のみ]会員4,860円 一般5,832円
- 講義会場：アークヒルズクラブ (アーク森ビルイーストウイング37階)

ミュージカル「オペラ座の怪人」の10年後を描いた、ミュージカル「ラブ・ネバー・ダイ」が今冬上演されます。ファントム役を演じる主演の石丸幹二さんに、作品の見どころや楽曲の魅力などをお話しいたします。





### 食文化

#### 中国茶と薬膳で学ぶ 美と健康とこころの調和

医食同源のパワーで若々しく健やかな身体に

- 森田 順子 中国国際茶文化研究会認定「中国茶指導・教師」・国際中医薬膳師
- 1/7、2/18、3/4(月) 3回 13:30~15:00
- 会員12,960円 教材費2,268円

季節や年齢で揺らぎがちな体調を整える、中国茶と薬膳料理をご紹介します。日々の生活に取り入れたい「工夫」が学べます。



#### 博物館級の器で味わう 早春の煎茶会

椅子席で気軽に、でも本格派のひな祭り茶会

- 蓮江 佳園 煎茶道方元流東京東支部支部長
- 2/23(土) 1回 13:30~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円
- 教材費1,620円

季節と器を楽しみながら、椅子席で本格的な玉露と煎茶を味わいます。日本茶のおいしい入れ方や基本的な作法を学びましょう。ひな祭りに合わせた茶道具、お菓子もお楽しみに!




### 音楽

#### 「郡(こおり)式発声法」であなたの歌がガラリと変わります!

カラダは楽器!

- 郡 愛子 日本オペラ協会総監督・藤原歌劇団団員・公益財団法人日本オペラ振興会常務理事
- 1/21(月) 1回 13:00~14:30
- 会員4,860円 一般5,832円

オペラ歌手育成をも務める日本オペラ協会総監督の郡さんが、オペラからカラオケまで見違えるほど上達する発声テクニックを伝授します。




#### はじめてのジャズ鑑賞

名盤紹介から生演奏ジャズクラブの楽しみ方まで

- 熊谷 美広 音楽ライター
- 1/9、2/13、3/13(水) 3回 19:00~20:30
- 会員11,340円 教材費1,620円

音楽執筆歴28年の講師がおすすめの名盤・名演・名曲をご紹介します。「ブルーノート東京」など有名ジャズクラブでの鑑賞企画もご提案。  
※鑑賞企画は任意参加、別日程となり金額には含まれません




#### オンリーワンのブレンドティーをつくる

“楽しくて!おいしくて!私流!”紅茶を楽しみましょう

- 岡野 てるみ 健康、ゆとり、癒し、魅力を秘めた紅茶の会主宰
- 2/14(木) 1回 13:30~15:30
- 会員4,320円 一般5,184円
- 教材費1,620円

名門「フォンション」に約30年携り、豊富な経験と確かな知識を持つ岡野さんが自分だけのブレンド茶葉のつくり方を紹介します。ティータイムをより上質な時間に!




#### 野菜ソムリエが教える 野菜の品種と美味しい食べ方

旬の素材!大根とリンゴを奥深くまで知る

- 牛原 琴愛 日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ
- 1/31(木) 1回 13:00~14:30
- 会員5,940円 一般6,588円(試食代込み)

旬の野菜や果物を「知らないから知って食べる」ことで、暮らしをより豊かに。栄養、旨み、選び方、保存方法や食べ方、少し珍しい品種など、実物を見ながら学びます。簡単レシピと軽食付き。



#### 心躍る能楽の世界へ[初級編]

謡って舞って健康に

- 橋本 忠樹 能楽 観世流シテ方
- 1/28、2/18、3/11、25(月) 4回
- 謡13:00~13:45 仕舞14:00~14:45
- 会員謡12,960円 仕舞12,960円 謡&仕舞21,600円
- 持ち物：[謡]テキスト『観世流初心謡本・上巻』(図書店 [仕舞]扇(観世流仕舞扇))

お腹から発声し、心も晴れやかに謡う。背筋を伸ばし、美しい礼儀作法も身につく仕舞。世界最古の演劇である能を解説します。



#### きらめきのオペラ・オペレッタの世界

ヨーロッパの薫りを感じて

- 足立 さつき ソプラノ歌手
- 1/9、2/6、3/13(水) 3回
- 15:00~16:30
- 会員12,960円

時代背景や作曲の経緯を識り、深く作品を楽しめる講座です。さらに発声練習をしてアリアや歌曲を歌います。初心者も大歓迎です。



#### サプライズブレッドレッスン

お花見やホームパーティに持っていこう!

- 佐川 久子 Baking Studio Grano Di Ciaco主宰
- 3/2(土) 1回 13:00~16:00
- 会員5,400円 一般6,480円
- 教材費2,700円
- 持ち物：パン切りナイフ、エプロン、持ち帰り用の紙袋(食パン1斤用)

佐川さんがお薦めする専門店の食パンを使い、サプライズブレッドをつくります。色の組み合わせやリボンの結び方なども学びます。試食付き。



#### フルーツカットでおもてなし

ナイフ一本でいつもの果物が生まれ変わる

- 大熊 真理 野菜果物ビューティーサロン主宰
- 2/6(水) 1回 13:00~15:00
- 会員7,020円 一般7,884円(教材費込み)
- 持ち物：エプロン

初心者の方も安心して実践できる、フルーツを美しく美しくカットする技術を学びます。心を伝えたいプレゼントにも活用できます。



#### 小鼓を打つ

それは心を打つこと

- 曾和 鼓堂 能楽師 幸流小鼓方
- 1/10、2/7、3/14(木) 3回
- 15:00~17:00
- ※1人20分程度
- 会員32,400円

鼓より和の大事をお伝えします。京よりマンツーマンで指導。忙しさの中、貴婦人の魅力を再確認しませんか。お気軽にお越しください。



#### シャンソン&カンツォーネ

言葉を紡ぐ一連のドラマ

- 高橋 良吉 Una canzoneオーナー
- 1/16、30、2/6、20、3/6、20(水) 6回 13:00~14:30
- 会員19,440円
- 持ち物：録音できる機材

シャンソン・カンツォーネ歌手で、数々のコンクール審査員を務める講師が、皆さまのキーに合わせて懐かしの名曲をご用意します。




#### 花

#### ドライフラワーのラウンドリースレッスン

シックで柔らかい色合いの春のリースをつくらう

- 渡部 裕美 deuxR主宰
- 2/2(土) 1回 13:00~16:00
- 会員6,480円 一般7,776円
- 教材費5,400円
- 持ち物：エプロン

シックな色合いが魅力的ドライフラワーで大・小2つのリースを作ります。中央にホールがないデザインで、壁に飾るのはもちろん、テーブルアレンジメントとしても楽しめます。



イメージ

#### パリ薫るフラワーアレンジメント

大人気のフランス人フラワーアーティストから学べる

- ローラン・ポーニッシュ フLOWERデザイナー
- 2/26(火) 1回 13:00~15:00
- 会員5,400円 一般6,480円
- 教材費16,200円
- 持ち物：花ばさみ

大人気のフランス人フラワーデザイナーから、確かな技術と洗練されたセンスが学べるレッスンです。レクチャーは日本語で行います。



#### 語学

#### 台湾語 台湾華語講座[初級編]

台湾の文化も学べる

- 佐谷 静玲 株式会社イーピーシージャパン取締役・明治大学リハビリテーション学部講師
- 1/8、15、22、29、2/5、12、19、26、3/5、12、19、26(火) 12回
- 10:30~12:00
- 会員38,880円

台湾の公用語は中国語で「台湾華語」ですが、南方では大半が「台湾語」を使っています。この講座は2つを比較しながら学びます。



#### 英語で楽しむ百人一首

英訳を通じてみえてくる日本人の感性や美意識

- ピーター・ジェイ・マクミラン 日本文化研究者・翻訳家・詩人・版画家
- 1/17(木) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円

正月の風物詩である「百人一首」。本邦初の英語版カルタの訳者自ら、翻訳の苦労話や醍醐味を紹介。英訳を通じて日本の美を再発見しましょう。




#### 手芸

#### ハーダンガー刺繍レッスン

丁寧な手仕事が織り成す心豊かな時間を

- 御園 二葉 刺繍サロンhilo主宰
- 1/16、2/20、3/20(水) 3回 13:00~16:00
- 会員16,200円 教材費3,240円(初回のみ)
- 持ち物：小ばさみ(お持ちの方のみ、無い場合は教室で販売します)、お使いの眼鏡など

レースのような美しい透かし模様の特徴のハーダンガー刺繍を始めてみませんか。レッスンは個人のペースに合わせて進めていきます。




#### 立体刺繍でつくるバラのコサージュ

清楚で可憐な仕上がりに感動!ワイヤーワークの花刺繍

- 清 弘子、安井しづえ アトリエFII
- 1/25、2/22、3/22(金) 3回 10:30~12:30
- 会員12,960円 教材費2,700円
- 持ち物：裁縫道具一式、12cm刺繍枠

仕上がりに感動する立体刺繍の技術で、グラデーションが美しいバラのコサージュをつくります。制作希望の作品を①~③からお選びください。




#### オートクチュール刺繍でつくるジュエリーポーチ

旅行に欠かせないアイテムをパリコレのテクニックと素材で

- 石井 花奈 オートクチュール刺繍クリエイター
- 3/18(月) 1回 10:30~17:00 ※休憩あり
- 会員12,960円 一般15,552円 教材費10,800円
- 持ち物：糸切りばさみ、お使いの眼鏡など、昼食

美しく仕上がるっておきの技術で、旅に最適な自分だけのアイテムを!リユネビル刺繍を活かしたAとかぎ針を使わずにつくるBの中から1つお選びください。



#### スワロフスキー®クリスタル使用! グルーデコ®でアクセサリーづくり

スワロフスキー®・クリスタル使用!

- 中村 明美 鈴木 ひと美 日本グルーデコ協会本部認定講師
- 1/25、2/15、3/15(金) 3回 10:30~12:00
- 会員9,720円
- 教材費1回3,000~5,000円程度

自由が丘の予約のとれないサロン講師が大人の女性のためのスワロフスキーアクセサリーをお教えます。



#### パリエンヌのトートバッグ

旬の大人かわいいフランス生地を使って

- 佐藤 壽乃 洋裁サロンAtelier-Hisano主宰
- 3/11(月) 1回 13:00~15:00
- 会員5,940円 一般7,128円
- 教材費12,960円
- 持ち物：裁縫道具一式

動物たちがオペラ鑑賞をしているファンタジックな柄ですが、フランスらしいシックな色使いとデザインの為大人も持てる可愛いバッグです。40×34cmで楽譜などB4サイズも楽々入ります。



#### 美しき日本刺繍の世界

あなたの煌めきの時を紡ぐ

- 草乃しづか 刺繍作家
- 1/8、2/5、3/5(火) 3回 13:00~16:00
- 会員16,200円(教材費別途)
- 持ち物：糸切りばさみ、お使いの眼鏡など

草乃しづか先生が毎回レクチャーしてくださる貴重なクラスです。小物、バッグ、半衿などさまざまな作品に取り組みます。心豊かな時間をお楽しみください。



#### 幸福を招くシルバージュエリー

銀粘土でつくるハンドメイドジュエリー

- 佐谷 静玲 シルバージュエリー講師
- 1/30(水) 1回 10:00~15:00
- ※休憩あり
- 会員6,480円 一般7,776円
- 教材費9,720円

ご自分の手で、ひとつしかない素敵なジュエリーづくりにチャレンジしてみませんか?初めての方でも手軽にできます。



## 佐伯チズが教える クレイの5原則

いくつかからでもお肌は変わることができます

- 佐伯チズ 美容家
- 3/9(土) 1回 11:00~13:00
- 会員6,480円 一般7,776円
- 持ち物：スタンドミラー、タオル、ヘアバンド(髪留め等)

75歳にして奇跡の美肌の持ち主・佐伯チズがローションパックの美演を交えて、佐伯式美容法をお教えます。まずは自分の肌の状態を知ることから。年齢知らずの美肌を目指しましょう。



## 教養

### 須田哲夫の朗読教室

現役アナウンサーと日本の小説を読む

- 須田哲夫 フジテレビエグゼクティブアナウンサー
- 1/21, 3/11, 25(月) 3回
- 10:30~12:00
- 会員11,340円
- 持ち物：『短編復活』文庫本(集英社刊864円)※要事前購入

長年第一線で活躍する須田さんと朗読の楽しさを味わいましょう。アナウンサーならではの発声法などお伝えします。



### 自分を出せるコミュニケーション講座

自分らしく会話を楽しむコツをお伝えします

- 小林 朋子 国際コーチ連盟(ICF)認定コーチ(ACC)
- 1/15(火) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

仕事やプライベートの場面で、うまく会話を楽しめない…そんな経験はありませんか? コミュニケーション力を高めたいと思われている方に、会話を楽しむためのコツをお伝えします。



### はじめての数秘術

自分の本質を知ることによって運が開けます

- 小林 朋子 数秘術家・メンタルコーチ
- 2/19(火) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

「人類最高の智慧」ともいわれる数秘術。生年月日(西暦)から算出された3つの数字から、強み・本質・使命を読み解きます。足し算のみで簡単に行えます。自分の魅力発見につながる楽しい内容です。



### 人を惹きつける話し方、伝え方

これで失敗しない!自己紹介やスピーチの極意

- 須田哲夫 フジテレビエグゼクティブアナウンサー
- 3/23(土) 1回
- 13:00~14:30
- 会員4,320円 一般5,184円

アナウンサー歴40年以上の須田さんが「人に聞いてもらえる」自己紹介やスピーチの極意について、具体例を交えてお話しします。



### 神職から学ぶ 幸せへと繋がる人間力[山笑う編]

約1600年の歴史を持つ神社の教え

- 水谷 智賢 寒川神社神職
- 3/28(木) 1回 13:00~14:30
- 会員3,780円 一般4,536円

年度替わりの3月。春先の引越して見るべき風水等を解説。星の巡りや自然の流れを知り、実生活に取り入れられる瞑想や、感性と運勢を上げる方法をお伝えします。



### もっと知りたい数秘術

数秘の学びをより深めていく内容です

- 小林 朋子 数秘術家・メンタルコーチ
- 3/19(火) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円

数秘術講座を既に受講されたことのある方向けの講座です。数字の魅力について学びを深め、日常における数字の活用法や読み解く力をつけていきます。面白い数字の世界をぜひ一緒に楽しみましょう。

### アンティーク・ウォッチ鑑定入門

アンティーク時計の正しい使い方、ライフスタイルに合った選び方

- 川瀬 友和 CARESE CO.(ケアーズ)代表
- 2/16(土) 1回 17:00~18:30
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物：お持ちであれば傷見、ルーペ ※鑑定希望の方はアンティーク時計をお持ちください(希望者多数の場合は講師が選びます)

ウォッチが登場する前の時計職人の手によって組み立てられた機械式時計の魅力とその値打ち・選び方について、「開運!なんでも鑑定団」の鑑定士が解説します。



### 英国貴族のライフスタイルを学ぶ ~ネオクラシック様式からアールデコ様式~

インテリアに見る貴族文化の変遷

- 深江 芳枝 プレシャス モーメント主宰
- 1/22(火) 1回 11:00~12:30
- 会員4,320円 一般5,184円

英国貴族文化とともに発展した華麗なインテリアの世界を、その時代を築いた5名の建築家やデザイナーに沿って辿ります。優美な世界は誰もが虜になります。



### ウィリアム・モリスと英国刺繍&ゴールドワークのブローチ

二村 エミ 英国王立刺繍学校・講師

- 1/22(火) 1回 13:30~17:00
- 会員6,480円 一般7,776円 教材費7,344円
- 持ち物：裁縫道具一式

ウィリアム・モリスを軸に、当時の貴族女性と刺繍の世界を学び、後半はモリスをオマージュしたブローチ(金または銀)をつくります。



### 続日本100名城の楽しみ方

城の魅力をお伝えします!

- 萩原 さちこ 城郭ライター・公益財団法人日本城郭協会理事
- 3/7(木) 1回 11:00~12:30
- 会員3,240円 一般3,888円

『続日本100名城』を楽しむための入門講座です。城のしくみや工夫、鑑賞のポイントや見どころをお話しします。

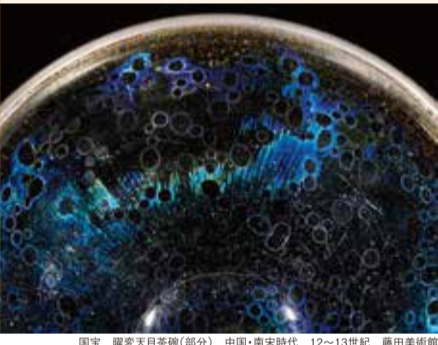


### 「国宝の殿堂 藤田美術館展」鑑賞講座

曜変天目茶碗など国宝9件、重要文化財53件! 秘蔵の全コレクションを藤田清館長が特別講義

- 藤田 清 藤田美術館館長
- 2/20(水) 1回 10:30~12:00
- [前売入場券(一般)付き] 会員4,540円 一般5,188円 [講義のみ] 会員3,240円 一般3,888円

2021年のリニューアルオープンに向けて現在休館中の藤田美術館(大阪市)。世界屈指の日本・東洋美術全コレクションが、来春、奈良国立博物館で特別展示されます。初代藤田傳三郎氏子孫の藤田清館長による開催前特別講義で、珠玉のコレクションの虜になってみませんか?



国宝 曜変天目茶碗(部分) 中国・南宋時代 12~13世紀 藤田美術館

### ときめく英国バラの旅

「マツコの知らない世界」でバラの魅力を案内

- 元木 はるみ 日本ローズライフコーディネーター協会代表
- 1/24(木) 1回 13:30~15:30
- 会員3,240円 一般3,888円 教材費2,160円

歴史ある庭園や屋敷に纏わるバラの物語を、美しい画像と共に案内します。「ダルメイン」特製マーマレードを使用したティータイム付き。



### ヨーロッパのテーブルマナー

コースランチを頂きながら

- 青山 櫻 アンティークス ヴィオレッタ代表
- 1/29(火) 1回 13:00~15:00
- 会員3,240円 一般3,888円 食事代4,860円

世界でマナーを学んできた講師がお伝えするヨーロッパのテーブルマナーレッスンです。シェフのお食事を頂きながら優雅に学びます。



### 京都の日本庭園と桜

江戸はソメイヨシノ、京都は枝垂桜

- 烏賀陽 百合 庭園デザイナー
- 3/27(水) 1回 10:30~12:00
- 会員3,240円 一般3,888円

日本庭園にはさまざまな「しかけ」が隠されています。今回は円山公園や退蔵院、醍醐寺など、桜と庭にまつわるエピソードをお話しします。



### 東京都心のパワースポットを歩く・知る

「タモリ倶楽部」でおなじみ 東京スリパチ学会会長による町歩きと座学

- 皆川 典久 東京スリパチ学会会長
- 2/2(土) 1回 14:00~18:00
- 会員3,780円 一般4,536円 (保険料込み)
- 集合場所：お問い合わせください

赤坂~市ヶ谷のパワースポットを散策後、都内に点在するスリパチ地形との関係をレクチャーします。東京の見方が変わる目からウロコのプログラムです!



### 永六輔が愛した下町めぐり 食と職人

ベストセラー『大遺言』の著者が別の角度から祖父の足跡を辿る

- 永 拓実 作家
- 2/2(土) 1回 13:30~15:00
- 会員3,240円 一般3,888円

祖父・永六輔が通った、出身地・浅草をはじめとした下町の名店を、孫である永拓実がスライド写真を交えながらナビゲートします。



### 能楽を通じて京都を知る

嵐山・清水寺の不思議

- 橋本 忠樹 観世流シテ方
- 2/4(月) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円

名勝・嵐山はなぜ桜の名所になったの? 清水寺の起源は? 「能 嵐山」など京都ゆかりの演目を取り上げ、京都の歴史を深く知っていただき、謡体験も交え、能楽の疑問に答えます。



### 楷書の魅力を知る

~特別展「顔真卿(がんにんけい) 一王羲之を超えた名筆~」鑑賞講座~

その物語に、あなたはきっと涙する

- 鍋島 稲子 東京国立博物館 客員研究員 台東区立書道博物館 主任研究員
- 2/5(火) 1回 10:30~12:00
- [図録・チケット(団体料金適用)付き] 会員7,540円 一般8,188円 [図録付き] 会員6,240円 一般6,888円

現代の楷書体に影響を与えた唐の名筆家、顔真卿。至高の内筆「祭姪文稿(さいてつぶんこう)」が初来日。顔真卿の人物や書の本質に迫ります。



千福寺多宝塔碑 顔真卿書 唐時代・天宝11載(752) 東京国立博物館蔵

### 家計簿不要の家計管理

どんぶり勘定は恐ろしい! ベストセラー「正しい家計管理」の著者

- 林 總 公認会計士・明治大学大学院特任教授
- 1/23(水) 1回 13:30~15:00
- 会員3,240円 一般3,888円

家計簿がただの支出記録になっている方やお金の見直しをしたい方など、管理会計プロの「会計術」を家庭に用いてやさしく指南します。



### 人生を豊かにするドリームマップ

キャリア教育アワード受賞 自身の内面から夢を描く

- 福政 尚美 一般社団法人ドリームマップ普及協会
- 1/11(金) 1回 10:00~17:00
- 会員10,800円 一般12,960円 教材費3,240円
- 持ち物：貼りたい写真

ワークを通し、心の中の本質を整理する特別な時間。見つけた夢を雑誌の切り抜きや写真を使い、自己や他者等4つの視点でビジュアル化。イメージすることで行動の実現につながります。



### いつまでも噛める、健康ですてきな歯を

歯の常識のウソ・ホントがわかる 『今日も銀座は診療日和。』出版記念

- 池淵 剛 銀座池淵歯科院長
- 3/16(土) 1回 13:00~14:30
- [書籍付き] 会員4,644円 一般5,292円 [講義のみ] 会員3,240円 一般3,888円

銀座で開業して17年、毎日患者と向き合う池淵さんが、新刊出版を記念して「歯の最新事情」を解説します。



### 創作

#### 転写紙でかんたんポーセラーツ

食卓に彩りを与えるあなただけのテーブルウェア

- 小沼 貴子 表参道ポーセラーツサロン コルカロリ主宰
- 2/20(水) 1回 10:00~12:00
- 会員8,640円 一般9,396円 (教材費込み)

ストライプ、カラー、アラベスクの転写紙をお好みで貼り付けてオリジナルのペアカップ&ソーサーとスプーンをつくります。カップの縁に金彩、内側には金のイニシャル入り。※作品は後日お渡し



### レゴ®ブロックで楽しく学ぶプログラミング

お父さんお母さん超初心者さんでもわかる

- レゴ社認定インストラクター
- 1/19(土) 1回 13:00~15:00
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物：ノートパソコン

世界標準のロボット教材EV3を使います。中学生から大人までどなたでも参加可能。当日教材購入可。LEGO and the LEGO logo are trademarks of the LEGO Group. © 2018 The LEGO Group.



### 木目込みでつくるおひなさま

正式伝承の技術で初めての方も3回で完成

- 清水 真葵菜 真多呂人形学院常務理事
- 1/18, 2/8, 15(金) 3回 10:30~15:00
- 会員19,440円 一般23,328円 教材費45,360~73,440円(3種類から選択)

木目込み人形の正式伝承の認定を受けた真多呂人形。想いを込めた優しい上品なお顔のおひなさまをつくります。



### 透明水彩で描く雪のある風景

光が生み出す美しい風景をデモンストレーションで学ぶ

- あべ としゆき 水彩画家
- 2/25(月) 1回 13:30~16:00
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物：デモンストレーションを撮影したい方はカメラ

繊細で透明感あふれる風景画が人気のあべさん。今回は「雪のある風景」をテーマに、制作過程をデモンストレーションします。



「静けさを聴くために」掲載作品

### カリグラフィー

文字が伝える美と癒やし

- 河南 美和子 カリグラファー・イルミネーター
- 1/9, 2/3, 2/13, 2/27, 3/13, 2/27(水) 6回 15:00~17:00
- 会員32,400円 教材費6,480円(初回のみ)
- 持ち物：B4サイズの袋

日々の暮らしがワンランクアップする手書き文字を学びます。おしゃれなインテリアに生かす文字と装飾イニシャルも紹介します。



### はじめての押し花クラフト

日本を代表する押し花作家 杉野宣雄プロデュース

- 大丸 美子 押し花インストラクター
- 3/6(水) 1回 13:00~16:00
- 会員3,780円 一般4,536円
- 教材費4,320円

花の色を長く楽しめる押し花カードを中心に、押し花を手軽に楽しめるかわいいカードやシーグラスを使った小物3種をつくります。




## ライフスタイル

### 川邊サチコ・ちがやさん親子にきく ヘア・メイク・ファッションのトータルビューティ

あなたならではの個性を引き出します

- 川邊 サチコ、ちがや トータルビューティクリエイター
- 3/1(金) 1回 14:00~15:30
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物：スタンドミラー、普段お使いの化粧品

プラチナブロンドヘア(白髪)のつくり方や若々しいメイク、ファッションのアドバイスで、トータルにバランスよく、素敵になるメソッドを見つけます。




### 小顔職人に学ぶ セルフマッサージで叶える小顔づくり

感動!たった30秒で幸せのリフトアップ

- 峯山 志穂 小顔職人
- 3/23(土) 1回 10:30~12:00
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物：スタンドミラー、お使いの化粧品、フェイスクリーム

大人気の小顔サロンのオーナーから、すっきり小顔になれる超簡単なマッサージを学びましょう。全体にリフトアップするので、若々しい印象に。



### 表情筋トレーニング フェイスリフティングボイス

顔も声も10歳若返る

- 清水 由香 ヴォイストレーナー
- 2/9(土) 1回 13:00~14:30
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物：手鏡

表情筋や喉の周りの筋肉の簡単なエクササイズで、ほうれい線やたるみを改善、小顔&シャープな顎のラインと張りのある美しい声を目指します。




### きものでエスコートダンス

世界の社交界が認めたきもの姿でハレの舞台を

- 野口 幸代 SA-DANCE STYLE代表
- 2/16(土) 1回 15:00~16:30
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物：女性は着物推奨。セミフォーマルの装い

世界の一流ホテルや豪華客船のボールルームでフォーマルのプロトコルとして認められているきものをまとって、ハレの舞台を目指しませんか?



### アロマでブロック!風邪と花粉症対策

マスクスプレーと万能クリームをつくらう

- 森本 えりこ IFA認定PEOTアロマセラピスト
- 2/2(土) 1回 10:30~12:00
- 会員3,240円 一般3,888円 教材費2,160円

風邪や花粉症をアロマで予防しませんか。香りの効能などを聞いた後、オーガニック素材のマスクスプレーと万能クリームをつくれます。やさしい使い心地に驚きます。



### 50歳からの身のこなし

美しい歩き方、エレガントなしぐさでいつまでも華やかに

- 藤原 弘子 モデル
- 3/29(金) 1回 13:00~14:45
- 会員4,320円 一般5,184円
- 持ち物：パンプス、履いてみたい靴、靴下のいずれか

長年モデルとして活躍する藤原さんから、健康と美容につながる藤原流エレガントな歩き方としぐさを学びます。



### 木耶ラの魔法の親指

長襦袢のお衿を美しく

- 木耶ラ 着付け講師
- 2/5(火) 1回 15:00~17:00
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物：お問い合わせください

衿元が浮いてしまうと悩みの方、初心者の方でも、木耶ラさんの親指のテクニックを使えば、たった1回で、衿元がすっきりときまります。



### 基本の着付けと帯結び

基本的な着方で自由自在に

- 赤平 幸枝 和装研究家
- 1/10, 24, 2/14, 28, 3/14, 28(木) 6回 13:30~15:00
- 会員27,864円(テキスト代込み)
- 持ち物：お問い合わせください

身体にも優しく、自由自在な手結びを指導します。美しく見えるお洒落の着方、お太鼓、二重太鼓を分かりやすくお伝えします。




### 宝石の魔法

神秘的な力を持つ宝石と占星術の関係を探る

- 鏡 リュウジ 占星術研究家・翻訳家
- 3/12(火) 1回 19:00~20:30
- 会員4,320円 一般5,184円

古くからパワーを持つ石として大切にされてきた美しい宝石たち。宝石を持つ神秘的な力の伝承を探るとともに占星術との深い関係を紹介します。




### 瞑想で「本当の自分に」

ヒマラヤ大聖者の知恵

- ヨグマタ相川 圭子 インド政府公認 シッターマスター
- 3/1(金) 1回 14:00~15:30
- 会員4,320円 一般5,184円

深い瞑想から究極のサマディを成就。女性として史上初のシッターマスター(ヒマラヤ大聖者の意)である相川圭子さんを迎え、偽りでない、純粋な「本当の自分」に気づき、真に幸せにつながるための心構えをうかがいます。世界各国で瞑想秘法を伝授し、祝福を与える相川さんからじかに聞く、心に気づき、マインドを手放し、愛に満ち生きていくための本当の教えを是非感じてください。




### 健康

#### ヨグマタ相川圭子の心身調和ソフトヨガ

世界第一人者のヨガと瞑想のメソッド  
監修:ヨグマタ相川圭子  
●専任インストラクター

- 1/15, 29, 2/12, 19, 3/5, 19(火) 6回 13:00~14:30
- 会員19,440円 教材費3,888円
- 持ち物：動きやすい服装

ストレスを浄化し、心身を平和に導く。ヨグマタ独自のヒマラヤの知恵と、ヒーリング、癒しのトータルヨガです。




### 1日3分、ウエストシェイプ術

揉んで、さすって、流してキュッ!  
かんたんマッサージ&体操でウエスト美人

- 井上 真実 ボディデザイナー
- 3/8(金) 1回 15:00~16:30
- 会員3,240円 一般3,888円

ウエストにキュッとしたいくびれをつくるためのマッサージと体操を学びます。締め付けのない服装、ヒールが高すぎない靴でご参加ください。



### 疲労回復ストレッチ

自分の身体は自分で守る

- 金子 聡 株式会社フィジカルラボ代表取締役社長
- 3/16(土) 1回 14:00~15:30
- 会員3,240円 一般3,888円
- 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

慢性的な疲労を感じている方はまずその原因追究から。年齢や生活スタイルなどその人に合わせた疲れのない身体づくりを実践指導します。




### 東京バレエ学校教師によるバレエストレッチ

バレエの要素を取り入れた、美と健康のためのストレッチ

- 森田 雅順 東京バレエ学校教師
- 1/8, 22, 2/12, 26, 3/12, 26(火) 6回 15:00~16:30
- 会員19,440円
- 持ち物：動きやすい服装、タオル

東京バレエ学校の人気講師が丁寧に指導します。レベルに合わせて無理なくレッスンをしますので、初心者の方でも気軽に参加出来ます。




### 中野ジェームズ修一監修 下半身エクササイズで美bodyを手に入れる!

道具は不要!自体重で鍛える簡単エクササイズ

- 関守 PTI認定フィジカルトレーナー
- 1/26, 2/23, 3/23(土) 3回 13:30~15:00
- 会員12,960円 教材費1,490円
- 持ち物：動きやすい服装

最強のアンチエイジングである下半身トレ&自体重エクササイズ&ストレッチで、筋肉量を増やし、柔軟性を高め、病院や介護要らずの快適な身体づくりを目指します。




### ジャイロキネシス®でつくる 美しい身体と姿勢

筋力向上で溜め込まない身体に

- tara モデル・バレエダンサー
- 1/16, 30, 2/20, 27, 3/6, 20(水) 6回 19:00~20:15
- 会員19,440円
- 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

ヨガの動きに太極拳やダンスの要素を合わせたエクササイズです。背骨を意識した動きでバレリーナのような美しい身体を目指します。



### ゆったり動くピラティスストレッチ

代謝をよくして心身を健康に

- 渡辺りな FTPマットピラティスインストラクター
- 1/11, 25, 2/8, 15, 3/8, 22(金) 6回 13:00~14:15
- 会員19,440円
- 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)

体幹を意識しながら、ゆっくり身体を動かして筋肉を鍛えます。正しい身体の使い方と呼吸法を覚え、心身を健康に保ちます。




### ゆっくりはじめる太極拳

心と身体を整える伝説的健康法

監修:楊玲奈

- 加藤 江美 楊名時太極拳師範
- 1/9, 23, 2/13, 27, 3/13, 27(水) 6回 13:15~14:30
- 会員19,440円
- 持ち物：動きやすい服装

どなたでも取り組みやすい太極拳。中国古来から親しまれてきた健康法で、身体も心もリフレッシュしましょう。




### 快適な身体を手に入れるための ストレッチ講座

みなさんの悩んでいる症状の改善を目指す

- 関守 PTI認定フィジカルトレーナー
- 1/9, 2/13, 3/13(水) 3回 13:00~14:30
- 会員12,960円
- 持ち物：動きやすい服装

関節を動かしながら行うストレッチとヨガなどのゆっくりとした動きの中で、少しずつ筋肉を伸ばすストレッチをミックスした方法で快適な身体に生まれ変わらせませう。



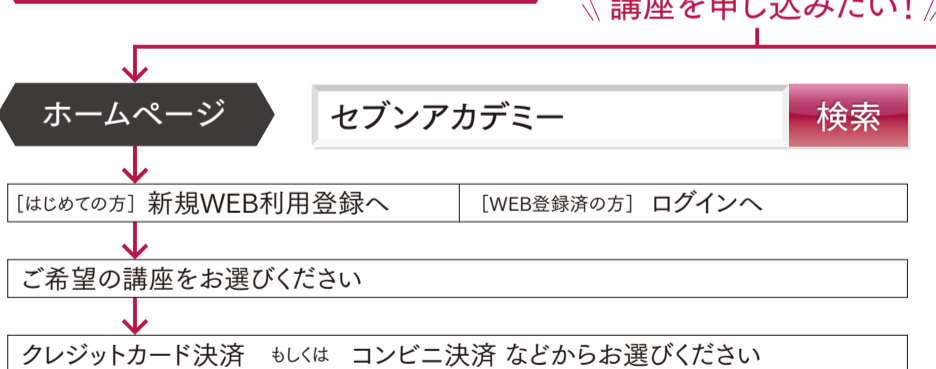
## お問い合わせ

03-6697-0771 10:00-17:00  
土日祝・年末年始  
(12/29~1/6)を除く

## 入会金について

5,400円(税込) ●3年間有効。  
●満15歳以下は無料(※年齢証明書の提示が必要になります)。  
●一般料金の設定がある講座は、入会せずにご受講できます。

## お申し込み方法・お支払いについて



電話 03-6697-0771 10:00-17:00  
土日祝・年末年始  
(12/29~1/6)を除く

ご希望の講座をお申し出ください → 銀行振込

三菱UFJ銀行 はつはる支店(店番807) 当座:1779050 口座名:(株)世界文化社  
「振込依頼人名」は必ずご本人様のお名前をお願いします。  
また、入力の際、お名前の前に会員番号(7桁)をいれてください。  
例) 0000000(←会員番号7桁)セカイハナコ  
※手数料はお客様ご負担となります。

## アクセス

[住所] 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29 セブンアネックス6階  
[交通] JR中央・総武線「市ヶ谷駅」から徒歩約3分  
東京メトロ南北線・有楽町線、都営新宿線「市ヶ谷駅」1番出口から徒歩約3分

SNSでも情報を発信しています!

f 「セブンアカデミー」と検索  
ig sebnunacademy

株式会社世界文化社

