

生活楽校

オンライン講座は見逃し配信あり

▶3、4、5月スタート!
申し込み受付中

誰でも気軽に楽しく学べる、
婦人之友社の暮らしの講座

定期購読者
の方は最大
約5,000円
お得です!

2026・春夏講座のご案内

「心地よく生きる、知恵と技術」を、
いつからでも、どこからでも気軽に学ぶ場です。
生活を自分の手で作り、広がる世界をお楽しみください。
婦人之友社の雑誌や書籍の筆者との交流にも。
ご参加をお待ちしています。（価格は税込です）

「小さな庭の園芸教室」～庭とアトリエ～（リアル開催! 前・後期各4回）

大野八生さん（イラストレーター・造園家）と、四季を通した植物の手入れや楽しみを
学べます。庭仕事をしたり、身近な植物を描いたり、植物ができる
小さな飾り作りなども。春夏秋冬、身近な自然を楽しみませんか？

日時：[前期] 3/17・4/14・5/12・6/9 場所：婦人之友社（池袋）

[後期] 9/8・10/13・11/10・12/8／13:30～15:00頃

参加費：4回通し=23,000円（定期読者20,000円） 定員：15名
8回通し=45,000円（定期読者40,000円） [最少遂行人数：8名]



大野八生さん



「誰でもできる、ヨガ講座 春～夏」アーカイブ配信（4回分）

春から夏のヨガを、いつでもどこでも、ご自宅で楽しめます。

講師：秀子セティ、アニール・K・セティ

参加費/視聴期間：5,000円（定期読者4,500円）／'26年3/17-9/16



セティ夫妻

▶お問い合わせ：event@fujinnotomo.co.jp

お申し込み・詳細は各講座右の二次元コード、または03-3971-0101（代表）まで。

*内容/日程などは変更する場合がございます。詳細は各申し込みページをご確認ください。

もっと知りたい！『子どもの発達特性』講座（全3回）

困りごとを抱える子どもの親、祖父母、子育て支援・教育関係者必見！
発達特性の基礎知識から、思春期・成年期の発達特性まで。

日時・講師：5/14 星山麻木（明星大学教育学部教授）

6/4 星山麻木、三浦佐知子（発達支援コーディネーター）

7/2 対談：星山麻木、汐見稔幸（教育・保育評論家）

「特性が強みになる生き方」 19:30～21:00（オンライン）

参加費：3回通し=8,000円（定期読者7,500円）*1名分で夫婦での参加可

／1回参加=2,500円（3回目のみ3,000円）

／友の会グループ参加=16,000円



星山麻木さん



汐見稔幸さん

「気持ちも暮らしも軽やかに 片づけと掃除」講座（前・後期各4回）

暮らしを整える「考え方」と、無理なく続く「実践法」が身につければ、
片づけも掃除も“がんばらない”、軽やかな家事が実現します！

日時・講師：[前期] 4/22、5/27、6/24、7/22

[後期] 9/24、10/28、11/25、12/16

山崎美津江／井上めぐみ 19:30～21:00（オンライン）

参加費：4回通し=12,000円（定期読者11,000円）

8回通し=22,000円（定期読者20,000円）



山崎美津江さん



井上めぐみさん

「50、60代からのスマホ・AI安心活用」講座（全4回）

スマホやAIは、現代の暮らしの中では社会的なインフラとして、避けては
通れない存在になりつつあります。何が危険かそうではないかを知り
50代・60代からでも自分のペースで、必要なところから
活用できるようになることを目指します。

日時・講師：[基礎編] 4/16、5/21 [実践編] 6/18、7/16

19:30～21:00（オンライン）／鈴木朋子（ITジャーナリスト）



鈴木朋子さん

参加費：4回通し=12,000円（定期読者10,000円）

2回参加=7,000円（定期読者6,500円）