



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、植物のできる  
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)

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)



鈴木朋子さん