

学び続けたい成人のための学校



2026年度
リビングアカデミー
10
ANNIVERSARY



LIVING
Academy



学生にもどってみませんか？
いくつになっても仲間是可以る

JIYU
自由学園

共に「学び」、皆と「交わり」、「楽しみ」、そして「社会に少しでも役立つ」

新たな仲間と共に、一緒に学び、楽しみましょう



リビングアカデミー(LA)は、おかげ様で創設10周年を迎えました。これは、この10年を共に歩んで下さった1期生の方々をはじめとして、在籍して下さった、お一人お一人が新たな出会いの中で、持てる力を出し合いながら仲間となり、刺激しあってLAを作って来て下さったおかげだと思います。本当にありがたいことです。

人生100年と言われる今、学生に戻って、新たな可能性を見つけてみませんか？
多くの仲間が待っています。

リビングアカデミー
リーダー 石川 章代

リビングアカデミーの「リビング」は、「生活の中にこそ教育がある」という創立者の思想に基づいています。

全員参加の

リビングアカデミー みんなの日の一日

プログラム内容によって、時間が変更になる場合があります。

10:00	集合
	教養講座
11:30	報告 生活体操
12:00	昼食
13:00	後片付け・清掃
13:30	午後の集い
15:30	解散



教養講座



生活体操



昼食を全員でいただきます



交代で配膳、片付けをします



家族(小グループ)ごとの、家族ミーティング



午後の集い「ニッケルハルバ コンサート」

その他の活動

仲間と活動の輪を広げ、LA学生生活を豊かにしよう

最高学部(大学部)科目聴講・明日館(池袋)公開講座の割引聴講

- ※ 最高学部「科目聴講」
- ※ 明日館(池袋)・公開講座の詳細内容は、明日館にお問合せいただき、パンフレットをご参照ください。

自由学園の教育施設を利用できます

LAの教室、図書館など(申込みが必要です)

LAはたらき隊 - 社会に役立つ活動の企画と実行

LAの学びや、社会経験を活かして社会に役立つ活動を行います。

自主活動

学生同士で誘い合いグループを作り、教室や設備を使った勉強会、共同制作、校外活動、趣味やスポーツの集まりなどの活動をすることも歓迎します。

学園行事への参加

「ごちゃまぜ学び」(多世代交流)、「体操会」(10月)などへの参加



最高学部(大学部)棟



最高学部「科目聴講」



明日館(池袋)



「あむあむLA」



「キワニスドルを作る会」



「読み聞かせ(絵本大好き)の会」

「家族」と「協力委員」、「そ・し・あ・る」による生活運営

「家族」リビングアカデミーの学生は、友と交わりながら学園生活を円滑に過ごす為、10数人ずつの「家族」というグループに分かれて活動します。

「家族長会」「LA協力委員」 学生相互に選出した「家族長」と各行事の運営に協力を申し出た「協力委員」を中心に活動します。みんなの日の午後の時間や、委員主導の活動企画の運営を行います。

「そ・し・あ・る」「そ(掃除)・し(支度)・あ(後片付け)」「する」と呼び、食事の準備や後片付け、講座やクラスの準備、掃除を自主的に行います。

『みんなの日』 「教養講座」 一年間予定プログラム

* 教養講座の年間プログラムは、2026年1月31日現在の予定です。変更することがあります。

4月 18日(土)
入学式(始業式)

10周年記念講演 福岡 伸一

生物学者・作家



青山学院大学教授、米國ロックフェラー大学客員教授。代表作に、サントリー学芸賞を受賞し、90万部超のベストセラーとなった『生物と無生物のあいだ』、他に『世界は分けてもわからない』、『動的平衡』シリーズ、『生命と時間のあいだ』など<生命とは何か>をわかりやすく解説した著作多数。他に『生命海流』、『フェルメール光の王国』、『音楽と生命』(坂本龍一氏と共著)など。翻訳にリチャード・ドーキンス著『虹の解体』、小説に『ドリトル先生ガラパゴスを救う』がある。2025年開催の大阪・関西万博(EXPO2025)のテーマ事業プロデューサーとしてパピロン「いのち動的平衡館」を手がけた。

5月 9日(土)

東久留米とその周辺 ～土地の履歴とまちづくりの系譜～



杉原 弘恭

自由学園 最高学部 特任教授 (2010年～)

1955年、京都市生まれ。慶應義塾大学経済学部卒業、経営学修士、博士(工学)。元日本開発銀行・大蔵省勤務、東久留米市環境審議会前会長・現副会長、東京農工大学客員教授・法政大学講師・JST領域アドバイザーほか歴任。2006年度環境省「自然資本 百年の国づくり」論文の部 環境大臣賞ほか受賞。著書に、宇沢弘文編『社会的共通資本』(1994東大出版)、環境省編『環境会計A-Z』(2005)ほか。

学園の正門から大芝生まで下っていくと、そこは5万年前に古多摩川が流れていた谷です。地形の成り立ち、古代の開発から現代のまちづくりまでいくつかが探っていきます。創立者の画期的な学園まちづくりを成城学園等のまちづくりとも比較してみたいと思います。

6月 13日(土)

ネイバーフッドデザインと学園町の未来



荒 昌史

HITOTOWA INC.代表取締役、自由学園 最高学部 非常勤講師

東久留米市学園町在住。2010年にHITOTOWAを創業し、都市に共助を育む「ネイバーフッドデザイン」を推進。ひばりが丘団地のコミュニティ施設「ひばりテラス118」の企画をきっかけに学園町に転居。学園町自治会での活動等を経て、新たに学園町及び周辺地域の緑豊かな住宅や風景を継承、活性化する「ひととわ不動産」を立ち上げる。著書に『ネイバーフッドデザイン』(2022年 英治出版)

自由学園によって、1925年に南澤学園町として生まれた学園町。4つしかない教育機関自らが開発した町のひとつとして100周年を迎えました。ネイバーフッドデザインという視点から学園町での取り組みをご紹介します。皆様とどのような未来を築いていけるのかとも考えます。

7月 11日(土)

認知症を知り、治療、予防しましょう



羽生 春夫

総合東京病院認知症疾患研究センター長/東京医科大学名誉教授

1955年福島県生まれ。東京医科大学高齢総合医学分野主任教授、副院長を経て2020年より現職。認知症や神経内科学、老年医学を専門とし、著書や論文は多数(約500編)。NHK「ためしてガッテン」、「きょうの健康」、「首都圏情報ネタドリ」などのテレビ番組にも多数出演し、認知症の解説と啓発に努めています。

認知症のうち代表的なアルツハイマー型認知症では脳画像検査などから早期診断や発症前診断が可能となり、早期治療も可能となってきました。さらに一部予防もできることが分かってきております。本講演ではこれらの最新の知見について解説いたします。

9月 5日(土)

10周年の集い

これまでのリビングアカデミーの10年間を、皆さまと共に、親しく振り返る時間を過ごします。



10月 17日(土)

土壌動物と自然環境 ～豊かな自然を支える生物たち～



橋本 みのり

大東文化大学スポーツ・健康科学部健康科学科教授

1971年千葉県生まれ。自由学園女子最高学部卒業、神奈川大学理学部卒業。横浜国立大学工学部計画建設学専攻生態学分野博士課程修了。土壌動物学、土壌生態学を専門とし、多足類(ヤスデ類)の生態を主な研究テーマとしている。また理科教育分野に関しても研究を行っている。

私たちの足下には、小さな生物によって作り出される土の中の世界が広がっています。そして、この生物たちの存在が、豊かな自然が成り立っているとんでもない過言ではありません。自然環境にとって重要な役割を担っている土の中の生物とその生態系について解説します。

* みんなの日、教養講座のあとは昼食をはさんで、午後は様々な活動をしています。

『みんなの日』 「教養講座」 一年間予定プログラム

* 教養講座の年間プログラムは、2026年1月31日現在の予定です。変更することがあります。

11月 22日(日)

LA祭

私たちが日ごろ学んでいることを互いに紹介し合う他、皆が触れ合うプログラムを用意して、互いに交流する日です。「LA協力委員会」「家族長会」が中心となり、皆のアイデアを取り入れて、午前、午後を通じた選択クラスの展示や、ワークショップ、懇親の集いなどを計画します。



12月 5日(土)

アウシュヴィッツの歴史

～羽仁家が私に授けてくれたもの～



私は小学校の講演会で羽仁家のお一人からアウシュヴィッツの歴史を知りました。そして自由学園の学生や職員との交流が続いています。アウシュヴィッツの歴史とそこに私を導いた不思議なご縁についてお話しします。

中谷 剛

アウシュヴィッツ博物館公式ガイド

1966年兵庫県生まれ、京都産業大学経営学部卒
1991年からポーランド共和国在住
アウシュヴィッツ博物館公式ガイド、翻訳者
著書に『ホロコーストを次世代に伝える』2007年岩波ブックレット、
『アウシュヴィッツ博物館案内増補版』2012年凱風社などがある。

1月 16日(土)

児童書と出会いなおす



幼い日、本がいちばんの友だちでした。50歳代になって、かつて読んだ子ども向けの本の再読をしたのをきっかけに、児童書と向きあいました。大人になって読むと、受けとめ方、視点が変わるんですね。そのおもしろさを、皆さんと共有できたら、と考えています。

山本 ふみこ

随筆家

自由学園(女子部)57回生。北海道小樽市出身。婦人之友社勤務を経て、文筆業へ。「ふみこ虫舎エッセイ講座」を主宰。東京都武蔵野市教育委員や東京都市町村教育委員会連合会会長を歴任。
東京に半世紀暮らし、2021年に埼玉県熊谷市に移り住む。
著者に『まないた手帖』(毎日出版社)、『家のしごと』(ミシマ社)、『あさってより先は、見ない』(清流出版)、『むべなるかな』(ふみ虫舎)ほか、多数。

2月 20日(土)

情報化社会と高齢者



情報化社会 高齢者ほど有利?!
メディアに35年、大学で10年 情報化の荒波をくぐり抜けてきたつもりだが、ここに来て、AIの大波が押し寄せる。しかし、これを使いこなせるのは、読解力にたいた高齢者だ。
SNS、フェイクニュースに飲み込まれないコツ、気持ちを皆さんと分かち合おう。

尾関 謙一郎

一般社団法人「企業広報研究ネットワーク」理事長、
「メディアと広報研究所」主宰、LA学生

学習院大学法学部政治学科卒
・75年4月 読売新聞入社 福島支局 東京本社 社会部 経済部
・94年 経済部デスク
・96年 ヴェルディ川崎広報部長
・本社 社長室宣伝部長 ・プランタン銀座取締役広報担当
・05年 本社 社長直屬教育支援部長 2010年11月定年退職
・09年4月～25年 明治学院大学客員教授、特命教授(マスコミ論、広報メディア論)
社会情報大学院大学客員教授 東久留米市教育委員会委員など
日本広報学会 日本PR協会 日本メディア学会会員

3月 13日(土) 12:00～14:30

一斉清掃の日

昼食を共にした後に、緑ヶ丘校舎の清掃を行います。1年間お世話になった場所を自分たちで綺麗にします。



3月 20日(土)

ラーメンのようなシェイクスピア



シェイクスピアというと、難しい古典という印象がある。しかし、決してそうではない。東北弁でシェイクスピアを上演する劇団を発足して30年になり、観客の延べ人数は3万人に及ぶ。公演を通して体感してきたシェイクスピアの魅力に迫る。

下館和巳

演出家

1955年宮城県生まれ。
英国留学を経て、国際基督教大学大学院修了。
(財)シェイクスピア・カンパニー 理事長、東北学院大学名誉教授。
山川テンテプロジェクト主幹。
ケンブリッジ大学客員研究(1992/2002) ロンドン国際グローブ座アーティスティックフェロー(2002)
自由学園に学んだ羽永(はな)は三女。
主な著書に「東北シェイクスピア脚本集全五巻」ほか、多数。

* 希望者は、リモート受講することができます。 * 教養講座は、一般にも公開することがあります。

自然と

① 野草 全5回 10:00～14:30
*③6/20は10:00～15:30

〈講義〉土曜・3回 〈見学〉木曜・1回、土曜・1回

みなさんの足元から始めます。身近な野草を知ることからさまざまな環境の見方も変わります。季節の変化や生活との関わりなど、日々の生活の楽しさ、大切さをあらためて実感できると何よりです。



受講料: 30,000円 定員: 20名 最少開講人数: 7名

※ 受講料に、昼食代/資料コピー代を含みます。
※ 別途、道具・文具代がかかります。
※ 見学会は、別途特別講師料、交通費、昼食代がかかります。

- * 日程: ① 4月 25日
② 5月 16日(見学)
③ 6月 20日
④ 9月 26日
⑤ 11月 5日(木曜・見学)

* 講師:

小澤 正幸

NPO法人
埼玉県絶滅危惧
植物種調査団 理事



下野 明子

元・自由学園
最高学部講師



② 樹木 2年目以上 全5回 10:00～14:30
〈講義〉土曜・3回 〈見学〉木曜・2回

樹木 1年目受講生 全7回

1年目の学生は5月に2回「樹木基礎」の授業があります。その後は2年目以上のクラスに合流します。

植物園栽培現場の目線で、藻類から樹木への進化や、光合成を土台とする生態系、人の植物利用の歴史をお伝えします。そして植物管理の実際を通じて、これからの人と樹木の関係を考えます。



樹木 2年目以上
受講料: 29,000円
樹木 1年目受講生
33,000円 定員: 20名 最少開講人数: 6名

※ 受講料に、昼食代(見学日を除く)/テキスト代を含みます。
※ 見学会は、別途特別講師料、交通費、昼食代がかかります。

- * 日程: 〈講義〉 ① 6月 27日 ② 10月 24日 ③ 2月 13日
〈見学〉 ④ 10月 1日 ⑤ 11月 12日
〈1年目講義〉 ① 5月 2日 10:00～14:30
② 5月 30日 10:00～15:00

* 日程は見学先の都合により変更する場合があります。

* 講師: 二階堂 太郎

国立科学博物館
筑波実験植物園
育成管理室



③ 野鳥 水曜(火・木曜を含む)・7回

*5/7(木)は主に初心者の方を対象にしています。

初回は座学とキャンパス、近隣河川で観察。以降は観察地に出向き探鳥を行います。都市公園、河川、干潟、草原、湖沼、高原等に出かけ、環境の多様性が生物多様性に繋がっていることを観察します。



注) 毎回、数キロの野外の歩行があります。集合・解散時間は観察地によって変わります。
※ 校外観察会では別途交通費と宿泊・昼食代がかかります。

受講料: 30,000円 定員: 20名 最少開講人数: 12名

※ 受講料に、資料・コピー代などを含みます。

- * 日程: ① 4月 28日(火)
② 5月 7日(木) *
③ 5月 25日(月・夜)～5月27日(水)
④ 10月 7日(水)
⑤ 10月 28日(水)～10月29日(木)
⑥ 12月 9日(水)
⑦ 2月 3日(水)

※③と⑤は宿泊を伴います。(③は船中1泊、旅館1泊)
※雨天の場合は、延期します。

観察地: 石神井公園、三宅島、伊佐沼、戸隠高原、
武蔵丘陵森林公園、舞岡公園を予定。
都度状況を見て変更することもあります。

* 講師: 中村 一也

日本野鳥の会 東京 元幹事 (元東京代表)



親しむ

④ 俳句を楽しむ 水曜・10回 14:00～16:00

自然ゆたかな自由学園の広大なキャンパスを背景に、日常の営み、自身の思いを季語に託し、十七文字の詩をつくりまします。俳句という『人生の大きな遊び』を共に楽しみまします。



学生手作りの俳句かるた

受講料: 24,000円

最少開講人数: 6名

- * 日程: ① 5月 13日 ② 6月 3日 ③ 7月 1日
④ 9月 2日 ⑤ 10月 7日 ⑥ 11月 4日
⑦ 12月 2日 ⑧ 1月 13日 ⑨ 2月 3日
⑩ 3月 3日

* 講師: 竹本 悠

法政大学 日本文学科卒「世阿弥能楽論」専攻
「河新人賞」受賞、「河」同人、「俳人協会」会員
2012年「河賞」受賞、「銀河集」同人



装う

⑤ 北欧に伝わる ノールビンドニング 編物技法 火曜・7回 10:00～15:00

針一本と手の指だけ使って、毛糸を縫うように編む、北欧に伝わる技法です。ほどけにくく、フェルト化したり刺繍をほどこしたりするのに適しています。リストウォーマーやミトン作りを通して基礎を学び、帽子やマフラー、セーターなどにも挑戦していただけます。



受講料: 33,000円

最少開講人数: 4名

※ 受講料に、昼食代を含みます。
※ 編み針とミトン用毛糸の代金を別途徴収します。

- * 日程: ① 9月 8日 ② 9月 15日 ③ 10月 27日
④ 11月 24日 ⑤ 12月 15日 ⑥ 1月 26日
⑦ 2月 16日

* 講師: 神谷 珠子 自由学園 生活工芸研究所

自由学園卒業後、スウェーデンのテキスタイル
専門学校で学ぶ。現地織物工房にて研鑽。
自由学園生活工芸研究所勤務。



⑥ 着物リメイク 金曜・10回 10:00～16:00

着物をほどき、洗い、綺麗に整えてから制作します。デザインを選び、ご希望のサイズで作ります。工夫満載のパターンで、初めての方も無理なく仕上げられます。残布で作る小物もお楽しみ頂けます。



受講料: 44,000円 定員: 16名 (最少開講人数: 10名)

※ 受講料に、昼食代を含みます。別途材料費が必要です。
※ 定員を超えた場合、継続者が優先となります。

- * 日程: ① 5月 15日 ② 6月 19日 ③ 7月 17日
④ 9月 18日 ⑤ 10月 16日 ⑥ 11月 13日
⑦ 12月 18日 ⑧ 1月 15日 ⑨ 2月 19日
⑩ 3月 19日

* 講師: 羽山 みな子 アトリエ・フィル・代表

2001年アトリエ設立。展示会・オーダー受注開始。
ドラマやタレントの衣装協力・TV出演など多数。
著書「今着たい服が作れる着物リメイクスタイルブック」他



新 ⑦ 染織 月曜・18回 10:00～12:00

自然豊かな学園のフィールドからデザインをもらい、そこから生活を彩るテキスタイルを染織を中心に学んでいきます。クッション地、スツール地、マフラー、ラグなどを制作予定です。



受講料: 34,000円

最少開講人数: 6名

※ 材料費、テキスト代は別途徴収します。

- * 日程: ① 4月 27日 ② 5月 18日 ③ 5月 25日 ④ 6月 1日
⑤ 6月 15日 ⑥ 6月 29日 ⑦ 7月 13日 ⑧ 9月 14日
⑨ 9月 28日 ⑩ 10月 26日 ⑪ 11月 2日 ⑫ 11月 16日
⑬ 11月 30日 ⑭ 12月 7日 ⑮ 1月 18日 ⑯ 1月 25日
⑰ 2月 1日 ⑱ 3月 8日

* 講師: 石川 愛 自由学園最高学部染織非常勤講師

東京都東久留米市アトリエ「紙と糸」幼児造形講師。
自身の主宰する東京都東大和市『湖畔スタジオ』にてスウェーデン織りを中心とした北欧テキスタイル教室開講。



「選択クラス」 “始める” から “深め・高める”

住まう

⑧ 木工カトラリー 水曜・8回

10:00～15:30



学生作品

カトラリーは、食事に使う道具です。「箸」や「スプーン」を手軽な木工道具(小刀、丸ノミ)で作ります。木のあたたかさや削る感触を楽しみ、身近な暮らしの道具を作って使う喜びを感じていただけます。

受講料: 62,000円

最少開講人数: 4名

※ 受講料に、昼食代を含みます。
※ 材料費、テキスト代は別途。

* 日程: ① 5月 13日 ② 6月 10日 ③ 7月 8日
④ 9月 9日 ⑤ 10月 14日 ⑥ 11月 11日
⑦ 1月 13日 ⑧ 2月 10日

* 講師: 山下 純子 いろはに木工所・代表
家具や木工小物を制作・販売。共立女子大学
家政学部生活美術学科卒業。平塚職業訓練
校木工科修了後木工作家・井崎正治氏に師事。



⑨ 木工ろくろ 火曜・8回

10:00～16:00

(ウッドターニング)

丸く削る木工ろくろ(旋盤)でボールペン、小皿などの身近な小物を作りながら、基礎を安全に学びます。作品はプレゼントに喜ばれます。



学生作品



講師作品



受講料: 49,000円

最少開講人数: 3名

※ 受講料に、昼食代/材料費を含みます。

* 日程: ① 5月 12日 ② 6月 9日 ③ 7月 14日
④ 9月 8日 ⑤ 10月 13日 ⑥ 11月 10日
⑦ 12月 8日 ⑧ 1月 12日

* 講師: 伊藤 真穂 maholz マホルツ工房・代表
自由学園卒業後ドイツへ留学。Werner Wolfgang
氏に師事。木工玩具職人の資格を取得。ドイツ「ヴ
ェントウトキューン社」木製人形修理担当。



⑩ レザークラフト 金曜・8回

10:00～16:00

レザークラフトは、ただ一枚の革が、いろいろな形に変化していく過程が大変楽しい手工芸です。もちろん出来上がった作品は、手塩にかけた賜物です。製作する作品は、手縫いで、身近に置いて楽しく使える逸品になると思います。



受講料: 49,000円

最少開講人数: 6名

※ 初めて受講される方は初期費用がかかります。
※ 受講料には、昼食代/初回・2回目までの材料費を含みます。

* 日程: ① 4月 24日 ② 5月 22日 ③ 6月 26日
④ 7月 24日 ⑤ 9月 25日 ⑥ 10月 23日
⑦ 11月 27日 ⑧ 12月 11日

* 講師: 高津 行秀 練馬区手工芸作家連盟理事
野谷久仁子氏に師事。
ねりま区手工芸公募展・練馬区長賞受賞。
練馬区手工芸作家連盟会員。



⑪ 陶芸 水曜-木曜・9回

13:30～16:30

世界にひとつの自分の器を作ってみませんか? 玉作り、手捻りにタタラ作りなどの技法や土の扱い方から釉掛けの方法などなど基本から丁寧に学びます。作って楽しい、観て楽しい、使って楽しい陶芸の時間をどうぞ。



受講料: 58,000円

定員: 6名 最少開講人数: 5名

※ 受講料に材料費を含みます。
※ 定員を超えた場合、継続者が優先となります。

* 日程: ① 5月 20日 ② 5月 21日
③ 5月 27日 ④ 5月 28日
⑤ 5月 29日(金) ⑥ 6月 10日 ※
⑦ 6月 17日 ⑧ 6月 18日
⑨ 6月 24日

※ ⑥素焼きの窯詰めのため、授業時間は1時間程度になります。

* 講師: 中島 美静
現自由学園美術陶芸非常勤講師
明星大学造形芸術学部陶芸科研究生修了
2008年築窯以降作家活動
京王百貨店新宿展、日本橋高島屋、青山桃林堂、
寛土里ほか、国内外のギャラリー、百貨店にて個展。



「選択クラス」 いずれも少人数クラスで、経験がなくても講師は親身に指導します。

健康に

⑫ 身体を知る・動かす・作る 土曜・10回

10:00 ~ 12:00



デンマーク体操を元に、音楽に合わせて楽しく、基本的な(伸ばす、曲げる、振るなど)動作を通して正しい姿勢を保つこと、柔軟性や筋力を身に付け、心も身体もしなやかに健康になることを目指します。

*** 講師：古川 幸子** デンマーク体操クラブ・アンセル
自由学園卒業。デンマークオレロップ及びビヴォー体操学校卒業。2年のデンマーク留学を経て、帰国後40年あまり一般体操の指導。



渡邊 恭子 デンマーク体操クラブ・アンセル
自由学園卒業。デンマークオレロップ体操学校卒業。横浜YMCAデンマーク体操クラブ、中高年に指導。



受講料：23,000円

最少開講人数：6名

※ 使用用具代などは別途徴収します。

- * 日程：
- | | | |
|----------|----------|----------|
| ① 5月16日 | ② 6月20日 | ③ 7月18日 |
| ④ 9月19日 | ⑤ 10月24日 | ⑥ 11月21日 |
| ⑦ 12月19日 | ⑧ 1月23日 | ⑨ 2月27日 |
| ⑩ 3月6日 | | |

⑬ 気功 土曜・10回

10:00 ~ 12:00

気功を続けてきたことにより健康を取り戻し・維持している体験を通して、健身気功を正確に学び伝えます。気功を知って、理解し、続けることで健康を維持してゆくことをいっしょに学びませんか？



受講料：21,000円

最少開講人数：13名

※ 使用用具代などは別途徴収します。

- * 日程：
- | | | |
|----------|---------|---------|
| ① 5月23日 | ② 6月6日 | ③ 7月4日 |
| ④ 9月12日 | ⑤ 10月3日 | ⑥ 11月7日 |
| ⑦ 12月12日 | ⑧ 1月9日 | ⑨ 2月6日 |
| ⑩ 3月13日 | | |

*** 講師：森田 道子** 日本スポーツクラブ協会認定 マスターインストラクター
国際健身気功技術等級四段、国際健身気功指導員及び 審判員、全日本少林寺気功協会認定指導員、日本健身気功普及協会副会長、所沢支部長、NHK学園、スポーツクラブ、公民館などで気功指導



音と色と書

⑭ 元気にコーラス 火曜・20回

10:00 ~ 11:30

初心者の方も経験のある方も、合唱曲を歌うことを通して一人では出せない声の重なりと響きを楽しみます。作曲者の背景にも触れ、曲の持つ意味を感じながら歌いましょう。



受講料：26,000円

最少開講人数：14名

※ 受講料に楽譜代を含みます。

- * 日程：
- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| ① 4月21日 | ② 5月19日 | ③ 5月26日 | ④ 6月2日 |
| ⑤ 6月16日 | ⑥ 7月7日 | ⑦ 7月21日 | ⑧ 9月1日 |
| ⑨ 9月15日 | ⑩ 10月6日 | ⑪ 10月20日 | ⑫ 11月10日 |
| ⑬ 11月17日 | ⑭ 12月1日 | ⑮ 12月15日 | ⑯ 1月19日 |
| ⑰ 2月2日 | ⑱ 2月16日 | ⑲ 3月2日 | ⑳ 3月16日 |

*** 講師：落合一成** 声楽家・ハイバリトン

自由学園最高学部卒業。エリザベト音楽大学演奏学科声楽専攻卒業。「ヒルノコラーレ」指導者。所沢市民オペラ会長。CTShoot代表。日本グレゴリオ聖歌学会会員。全日本オペラネットワーク運営委員。



⑮ オカリナ演奏を楽しもう♪

月曜・各クラス15回

入門クラス 13:15 ~ 14:45
アンサンブル 15:00 ~ 16:30
(経験者)



癒しの楽器オカリナで、楽しく演奏してみましょ！演奏の経験がない方も楽譜が苦手な方も、まずは「楽しむ事」を第一に、チャレンジしてみませんか？子供の頃歌った懐かしい童謡、唱歌から、映画音楽、流行歌まで幅広く楽しめる楽器ですよ。

楽器はオカリナAC管を使用します。お持ちでない場合は、入門用オカリナ(2,200円)を初回に購入できます。

各クラス
受講料：37,000円

各クラス最少開講人数：6名

※ 受講料にテキスト代を含みます。

- * 日程：
- | | | |
|----------|----------|----------|
| ① 4月20日 | ② 5月18日 | ③ 6月1日 |
| ④ 7月6日 | ⑤ 9月7日 | ⑥ 10月5日 |
| ⑦ 10月19日 | ⑧ 11月2日 | ⑨ 11月16日 |
| ⑩ 12月7日 | ⑪ 12月21日 | ⑫ 1月18日 |
| ⑬ 2月1日 | ⑭ 3月1日 | ⑮ 3月15日 |

*** 講師：Nao** オカリナ Duo うらら 主宰

オカリナ奏者/ナイトオカリナ楽団メンバー
NHK文化センター講師/明日館公開講座講師



「選択クラス」 “始める” から “深め・高める”

①⑥ 日本美術通覧＊縄文～現代

欧米の世界地図では、日本は遙か東の端、地図からこぼれ落ちそうな危うい位置にしがみついています。この小さな孤島から、世界最古の土器が生まれ、世界最大の墓が築かれ、耽美な「源氏物語」も誕生、琳派の黄金世界と浮世絵の超絶技巧による女性美・風景美が世界を席卷しました。講座では日本美術の全貌を詳しく解説します。見学旅行あり。

火曜・8回 14:00～16:00



盧舎那大仏
東大寺 奈良



歌麿 当時全盛美人揃
扇屋内花

受講料：25,000円

最少開講人数：5名

※見学旅行の日程、費用は別途調整いたします。

- * 日程： ① 5月12日 ② 6月9日 ③ 7月7日
④ 9月8日 ⑤ 10月13日 ⑥ 11月10日
⑦ 12月8日 ⑧ 1月12日

* 講師：谷岡 清 美術評論家

東京都生まれ。1960年東京大学文学部美学美術史学科を卒業後、日本経済新聞社に入社。世界の美術を取材。1997年同社を退職し、「彩美社」を設立。2008年NPO美術教育支援協会・理事長に就任。



①⑦ 生活書道 月曜・7回 14:00～15:30

～日常の文字を豊かにするために～

毎回、時節に伴う言葉などを、階・行・草の三書体で書きながら、運筆を磨き、自分の字に気付きを得る時間を積み重ねます。



受講料：28,000円

最少開講人数：4名

持ち物：半紙用の中筆、筆記用具

※筆をお持ちでない方は、講座当日に実費にてお買い求めいただくこともできます。お申込み時にお伝えください。1本3,500円前後です。
※受講料に教材費(墨、半紙等を含む)

* 日程：

- ① 9月28日 ② 10月26日 ③ 11月30日
④ 12月14日 ⑤ 1月25日 ⑥ 2月15日
⑦ 3月8日

* 講師：平井 澄園 書道師範
圓心書道教室主宰

自由学園卒業 日本教育書道藝術院 同人会員、
第39回東京書作展 大賞・内閣総理大臣賞受賞



飾る

①⑧ お花を飾る 木曜・各コース4回

10:00～12:00

自然のお花や植物の良さを生かし、季節の彩りを感じる、お花の「基本」を学びます。楽しくお花と向き合う時間を過ごしましょう。四季折々の自由学園のお花も花材です。クリスマスリース等も作ります。



キャンパス内「新天地」のお花

各コース
受講料：26,000円

最少開講人数：3名

※ 受講料にお花代を含みます。(追加で徴収する場合があります)

- * 日程： 春期コース ① 4月23日 ② 5月21日
③ 6月25日 ④ 7月23日
秋期コース ① 9月24日 ② 10月22日
③ 11月26日 ④ 12月17日

※ 春、秋期 両コース受講も可能です。

* 講師：小林 亮子 自由学園明日館公開講座講師

自由学園卒業。アメリカ・フランスに留学、国内外で花を学ぶ。生け花小原流師範。テーブルコーディネーター資格取得・会員
リプトン・ブルックボンド認定コーディネーター
<https://ryoko-kobayashi.jp/>



①⑨ スタンドグラス

水曜・16回 13:30～16:00

自宅にスタンドグラスを飾ってみませんか？
ガラスの切り方から始めて、色ガラスが織り成す
本格スタンドグラスを丁寧に指導します。



学生作品

LA祭での展示

受講料：32,000円

最少開講人数：6名

※ 始めて受講される方は初期費用がかかります。

※ 材料費は別途徴収します。

* 日程：

- ① 5月20日 ② 6月3日 ③ 6月17日 ④ 7月1日
⑤ 7月22日 ⑥ 9月2日 ⑦ 9月16日 ⑧ 10月7日
⑨ 10月21日 ⑩ 11月4日 ⑪ 11月18日 ⑫ 12月2日
⑬ 12月16日 ⑭ 1月20日 ⑮ 2月3日 ⑯ 2月24日

* 講師：落合 京子 アトリエブーケ主宰

1984年スタンドグラス作家 酒井秀子氏工房にて制作を始める。1996年ガラス工房 落合・アトリエブーケ設立。2023.3月まで朝日カルチャー
立川講師、元日本貴金属粘土協会会員。



「選択クラス」 いずれも少人数クラスで、経験がなくても講師は親身に指導します。

食する

⑳ イタリアン 水曜・8回 10:00～14:30

一般的になったイタリアン料理ですが、調理過程でほんの少しポイントを丁寧にすることで、出来上がりの味わいが全く違います。シェフの経験に裏打ちされたポイントを学びます。



受講料: 61,000円

最少開講人数: 5名

※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

* 日程: ① 5月27日 ② 6月24日 ③ 7月22日
④ 9月30日 ⑤ 10月28日 ⑥ 11月25日
⑦ 12月9日 ⑧ 1月27日

* 講師: 近藤 芳郎 元 池袋「文流」オーナーシェフ
1974年「文流」に入社。イタリア研修後、
1984年取締役総料理長、1999年独立。
辻クッキングスクール、テレビ等でイタリア料理講師。



㉑ からだに寄り添う発酵ごはん

月曜・4回 10:00～14:00

年齢と共に「たべること」への悩みが増えていませんか?
様々な発酵食品の選び方や摂り方・調理法を知り、
手軽でおいしい食事作りをしましょう。



受講料: 20,000円

最少開講人数: 6名

※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

* 日程: ① 5月11日 ② 7月6日 ③ 11月9日 ④ 3月1日

* 講師: 塚原 浩子 管理栄養士

病院栄養士、料理研究家の助手を経て市役所栄養
相談員、自家製酵母の料理教室を不定期で開催
最高学部・生活経営研究実習講師。



㉒ 薬膳料理を身近な食材で

月曜・6回 10:00～14:00

夏至、秋分、冬至、春分は薬膳で一番大事な陰陽の節目です。
二十四節気が巡るときに、身近な食材で体調を整える食事を
作りましょう。



各クラス
受講料: 43,000円

各クラス最少開講人数: 6名

※ 申込み人数によっては、クラスの変更をお願いすることがあります。
※ 受講料に、材料費・光熱費などを含みます。

* 日程:
〈Aクラス〉 ① 4月20日 ② 6月22日 ③ 9月7日
④ 10月19日 ⑤ 12月14日 ⑥ 2月8日
〈Bクラス〉 ① 4月27日 ② 6月29日 ③ 9月14日
④ 10月26日 ⑤ 12月21日 ⑥ 2月15日

* 講師: 植木 もも子 料理研究家・管理栄養士

自由学園卒業、家政学院大学卒業、国際中医師・国際中
医薬膳管理師。「毎日の食事が健康を作り、人生を作る」
をモットーに活動。
NHKをはじめTV出演、「薬膳の作り置き」「薬膳おむすび」
「すぐ!薬膳」等、著作多数。



使う

㉓ 自分のスマホを使いこなそう

— ちょっと相談クラス —

月曜・水曜 10:00～午前中

スマホ(Android、IOS)のちょっとした
お悩みを解決する1時間のクラスで
す。マンツーマンで丁寧に指導いたし
ます。携帯を新しく買い替える方や、
今お使いの携帯の悩みごとなど、何
でもご相談ください。



受講料: 2,500円

最少開講人数: 1名

* 日程: 月曜または水曜の希望日

※お申込み方法※

希望日の、1週間前までにメールでお申し込み下さい。
お申込みの際には、ご自身の携帯のメーカー、機種をご
連絡下さい。また、解決したい内容も一緒にお知らせく
ださい。

* 講師: 阿部 一郎 他・サポートスタッフ

※ スマホは各自ご持参ください。

※ スマホは、Android (普通スマホ・らくらくスマホ・BASIO)、iPhoneに対応します。

「みんなの日」	土	18 始業式	9	13	11	5	17	22 L A 祭	5	16	20	13 20 一斉清掃 休業式
---------	---	-----------	---	----	----	---	----	-------------	---	----	----	----------------------

※ 受講日が重なっているクラスがあります。複数のクラスの受講を申し込まれる方はご注意ください。

「選択クラス」

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
自然と	① 野草	木 土 25	土 16	土 20			土 26		土 5				
	② 樹木 2年目以上 1年目受講生	土 木 2	土 30 ※1年目のみ	土 27				土 1 24	土 12			土 13	
	③ 野鳥	月 火 水 木 28	土 7 25 26 27 宿泊	土 27 宿泊	日帰りの観察会は雨天の場合延期します。			土 7 28 29 宿泊		土 9		土 3	
親しむ	④ 俳句を楽しむ	水	水 13	水 3	水 1		水 2	水 7	水 4	水 2	水 13	水 3	水 3
	⑤ ノールビンディング <small>北欧の編み物</small>	火					火 8 15	火 27	火 24	火 15	火 26	火 16	
装う	⑥ 着物リメイク	金		金 15	金 19	金 17	金 18	金 16	金 13	金 18	金 15	金 19	金 19
	⑦ 染織	月	月 27	月 18 25	月 11 15 29	月 13	月 14 28	月 26	月 2 16 30	月 7	月 18 25	月 1	月 8
	⑧ 木工カトラリー	水	水 13	水 10	水 8		水 9	水 14	水 11		水 13	水 10	
住まう	⑨ 木工ろくろ <small>(ウッドターニング)</small>	火		火 12	火 9	火 14	火 8	火 13	火 10	火 8	火 12		
	⑩ レザークラフト	金	金 24	金 22	金 26	金 24	金 25	金 23	金 27	金 11			
	⑪ 陶芸	水 木 金	水 20 21	水 10	水 27 28 29	水 17 18 24							
健康に	⑫ 身体を知る・ 動かす・作る	土	土 16	土 20	土 18		土 19	土 24	土 21	土 19	土 23	土 27	土 6
	⑬ 気功	土	土 23	土 6	土 4		土 12	土 3	土 7	土 12	土 9	土 6	土 13
音と色と書	⑭ 元気にコーラス	火	火 21	火 19 26	火 2 16	火 7 21	火 1 15	火 6 20	火 10 17	火 1 15	火 19	火 2 16	火 2 16
	⑮ オカリナ演奏を 楽しもう♪ <small>入門クラス アンサンブル</small>	月	月 20	月 18	月 1	月 6	月 7	月 5 19	月 2 16	月 7 21	月 18	月 1	月 1 15
	⑯ 日本美術通覧* 縄文～現代	火	火 12	火 9	火 7		火 8	火 13	火 10	火 8	火 12		
飾る	⑰ 生活書道 ～日常の文字を豊かにするために～	月					月 28	月 26	月 30	月 14	月 25	月 15	月 8
	⑱ お花を飾る	木	木 23 春期コース	木 21	木 25	木 23	木 24 秋期コース	木 22	木 26	木 17			
	⑲ ステンドグラス	水		水 20 3	水 17	水 1 22		水 2 16	水 7 21	水 4 18	水 2 16	水 20 3	水 24
食する	⑳ イタリアン	水		水 27	水 24	水 22		水 30	水 28	水 25	水 9	水 27	
	㉑ からだに寄り添う 発酵ごはん	月		月 11		月 6				月 9			月 1
	㉒ 薬膳料理を 身近な食材で <small>Aクラス Bクラス</small>	月	月 20		月 22		月 7	月 19		月 14		月 8	
使う	㉓ 自分のスマホを 使いこなそう	月 水	月 27		月 29		月 14	月 26		月 21		月 15	

リビング アカデミーへの入学

登録料: 15,000円(初年度のみ)、年会費: 73,000円(選択クラスの受講料は、別途必要です。)

*リビング アカデミーの在学期間は1年間です。希望される方は、さらに継続することができます。

*入学者を紹介した人、された人には「紹介割引」がございます。お申し出ください。

2026年度 リビング アカデミー学生募集要項

募集人数: 170名

応募方法: 所定の「入学願書」に記入の上、郵送にて提出してください。

応募書類: 1.入学願書(リビング アカデミー所定のもの)
2.選択クラス受講申込書

* 応募書類は返却いたしません。

応募期間: 2026年 2月21日(土) ~ 3月21日(土)

* 定員に余裕があるときは、随時入学可能です。

発表: 順次「入学決定通知」を郵送いたします。

入学手続: 登録料、年会費、選択クラス受講料を2026年 4月10日(金)までに納入していただきます。

* 納入方法については、4/1(水)にメールにて、ご案内します。

* 一旦納入されたものについては返金できません。

お問い合わせ、入学願書のご請求はこちらへ

電話/Fax:
042-428-3876
9:00~17:00(日、祝日を除く)

e-mail: la@jiyu.ac.jp

URL : www.jiyu.ac.jp/la/



リビング アカデミー学生が利用できる制度

1. 学生証・バッジを交付します 自由学園キャンパスに入構できます。
2. 自由学園の教育施設を利用できます
 - ① 最高学部(大学部)の公開講義の割引聴講
 - ② リビングアカデミー施設の利用
 - ③ 記念図書館の利用
 - ④ 自由学園 明日館公開講座の割引受講
3. 自由学園の行事に参加できます 「ごちゃまぜ学び」(多世代交流)、「体操会」(10月)など様々な行事への参加
* 参加方法など詳細は、都度ご案内します。

- 注意事項
- ・校内は全面的に禁酒・禁煙です。
 - ・指定場所以外での飲食はご遠慮ください。
 - ・学校の駐車場は使用できません。
 - ・写真・映像の撮影は、良識の範囲でお願いします。撮影後に写真などをご利用の際は、肖像権・個人情報にご配慮ください。

交通案内 西武池袋線「ひばりヶ丘」駅下車 徒歩8分



Jiyu

学校法人 自由学園

〒203-8521 東京都東久留米市学園町1-8-15
リビング アカデミー