ミズノララララサーキットライト

日　程　金曜日 2/7・2/14・2/28
※2/7は②のみ・2/14は③のみ ※以降の日程はHPをご確認ください。

時　間　①10:30～11:15 ②13:30～14:15

場　所　地下1階 スタジオ

受講料　1回/550円

対　象　60歳以上

申込方法　体育棟受付窓口またはお電話にてお願いします。
※空きがあれば、当日参加可能

詳しくはHPをご確認ください。

ララララサーキットライトとは？

自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行う運動プログラムです。
脳トレも実施し、脳の活性化も目指します！運動を楽しく気軽に行いたい方向けです。座ったまま行う運動のため、腰が痛い方や膝が痛い方にもおすすめです！

親子グラブづくり教室

日　程　3/23(日)

時　間　①10:00～12:00 ②14:00～16:00
※2部制となります。ご選択ください。

場　所　研修室2-3

受講料　お一人/12,000円

対　象　小学1年生～小学6年生と保護者

定　員　各部5組(先着順)

申込方法　2/20(木)～
体育棟受付窓口またはお電話にてお願いします。
※空きがあれば、当日参加可能

詳しくはHPをご確認ください。

親子グラブづくりとは？

自分で紐を通してグラブを作成します！世界に1つだけのグラブを親子で作ろう！これから野球を始める方や初めての方にもおすすめです。

講座お申込み方法　下記①～③いずれかの方法でお申込みいただけます。

①府中市生涯学習センターWEBサイトから応募

パソコンからアクセス
https://fuchu.shogaigakushu.jp/event/cat/all

携帯電話・スマートフォンからアクセス

講座一覧で期別1期を選択、お申込み

※結果メールは一斉送信するためメールサーバーや個人の受信設定により届かない場合がございます。届かない場合はお電話でお問合せください。

②往復はがきに必要事項を記入して郵送

往復はがきの記入例　※はがき1通につき1講座のお申込みとなります。

表

85 往復 | 183-0001 | 府中市浅間町1丁目7番地 府中市生涯学習センター 4－5月期生涯学習講座事業係 | 記入しないでください

裏

85 返信 | 000-0000 | 参加される方全の住所・氏名・年齢・性別 | ①希望される講座番号 ②希望される講座名 ③氏名(ふりがな) ④ご住所 ⑤お電話番号 ⑥年齢 ⑦市内在勤・在学者は職務先名・学校名

大人教室用

①希望される講座番号 ②希望される講座名 ③氏名(ふりがな) ④お子様の氏名(ふりがな) ⑤ご住所 ⑥お電話番号 ⑦年齢 ⑧お子様の年齢 ⑨市内在勤・在学者は勤務先名・学校名

子ども・親子教室用

③直接、来館してお申込み

お申込み抽選結果を通知するために使うはがき(85円切手貼付)を必ずご持参ください。

募集スケジュール

1次募集期間	2/1(土)～2/28(金) ※2/3(月)・2/19(水)休館日 ※往復ハガキの場合は2/28(金)必着
抽選結果通知	3/2(日)～3/4(火)
入金期間	銀行振込：3/2(日)～3/11(火)
	窓口支払：3/4(火)～3/11(火)20:00まで　※3/3(月)休館日
入金方法	・入金方法は「銀行振込」「窓口支払」よりお選びいただけます。 ・銀行振込をご希望の方はご入金の際はぬぐ、名義の前に講座番号を入れてください。 三井住友銀行 神田支店 普通 口座番号3592863 美津濃株式会社
キャンセル待ち優先受付	3/14(金)～3/15(土) 18:00まで　※キャンセル待ち番号につきましては、館内ならびにホームページの新着情報「お知らせ」に/13(木) 18:00に掲載予定
2次募集	3/16(日) 9:00 講座にて抽選、申込み・ご入金　※2次募集の人数(空き数)については3/15(土)20:00に掲載予定
随時募集受付	3/16(日) 10:30～

●抽選結果発表：定員を超える応募があった講座は抽選となり、はがき、またはメールで当選・落選をお知らせします。
落選の場合はキャンセル待ち優先受付で使用する為の「キャンセル待ち番号」が付与されます。
●注意事項：市内在住・在勤・在学が優先となります。※「応募は1講座につき一人様1口(同じ講座に2枚以上お申込みの場合は2枚とも無効になります)※1次募集では同じ名称の講座、親子講座への重複お申込みはできません。ご希望の場合は随時募集にお申込みください。
●皆様よりいただいた個人情報は府中市個人情報保護条例に基づき、適切に取り扱います。※入金後は講座の変更・譲渡・返金は出来ませんのでご了承ください。
●ミズノ・KPBグループでは、お客様等の個人情報を利用目的の必要な範囲でのみ利用します。あらかじめ同意をいただかない限り、目的以外に利用することはありません。

●以降のお申込み方法のご案内
キャンセル待ち優先受付 3/14(金)～3/15(土)18:00
●キャンセル待ち番号をお持ちの方(1次募集にお申込みをされ、落選された方)が対象の優先受付です。
●該当講座のキャンセル待ち番号が記載されたもの(プリントアウトしたメール、ハガキ等)をご持参の上、期間中に総合受付でお申込みください。
※キャンセル待ち番号は1次募集の落選者にメール、ハガキでお知らせします。
※講座のキャンセルの有無及び空き人数は入金期間終了前に決まります。学習センターWeb・館内掲示をご覧いただくか、お問い合わせください。
※期間中にお申込みされなかった場合、キャンセル待ち番号は無効となります。
※有効となるキャンセル待ち番号は対象講座の空き人数の数となし、それ以降の番号は無効となります。
(例:定員に3名の空きが出た場合、キャンセル待ち番号1、2、3が受付可能となり、該当される方がいたとしても4番以降の番号は無効となります。)
随時募集 3/16(日)10:30～●総合受付で先着順に随時、窓口お申込み受付を行います。3/17(月)より教室・生活実技講座は電話受付も行います。※空きがある場合でも教材手配の期限等の事情によりお申込みをお断りさせていただく場合がございます。

お問合せ先

府中市生涯学習センター

042-336-5700(代)

住所　〒183-0001 府中市浅間町1丁目7番地　開館時間　9:00～22:00

ホームページ　https://fuchu.shogaigakushu.jp

休館日　4/7(月)、5/7(水)、6/2(月)

交通のご案内
■ 東府中駅から徒歩17分「ちゅうバス」府中駅行「生涯学習センター」下車、または府中駅から「ちゅうバス」多摩駅行「生涯学習センター」下車
■ 有料駐車場(101台)1時間100円(上限500円)

【ミズノ・KPBグループ】美津濃株・ミズノスポーツサービス株・株ケイミックスパブリックビジネス

定期講座のご案内

初心者大歓迎！

2025年度　第1期（4月～6月）

府中市生涯学習センター

※各講座の詳細はお問い合わせください。 ※特別に記載のない限り高校生以上の方が対象となります。 ※受講希望者が少ない場合開講を見送る場合がございます。

講堂講座　【会場】講堂　【定員】290名

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

講堂講座の申込み・入金方法

講堂講座は抽選を行わないため、お申込みはがきは不要です。2/1(土)から窓口にてお申込み・ご入金、またはWEBにてお申込みいただけます。ただし、**振込でのお支払いは3/2(日)～3/11(火)の入金期間のみ可能です。**

No.1　西洋文明のルーツ 古代美術への招待

講　師　美術ジャーナリスト 美術史学会会員 斎藤陽一
受講料　6,500円
当日受講券　1,500円
回　数　6回
開講日　4/11(金)・18(金)・25(金)、5/9(金)・16(金)・23(金)
時　間　14:00～16:00

西洋文明のルーツである「古代文明」を取り上げ、エジプト、メソポタミア、ギリシャ、ローマに興った美術の諸相を豊富な画像とともにわかりやすく解説します。美術館や図書館、海外旅行が一層楽しくなります。この機会に西洋美術史を学んでみませんか？

No.2　「人生に『いつか』はない」～苦しみとの向き合い方～

講　師　大本山 須磨寺 副住職 小池陽人
受講料　1,000円
回　数　1回
開講日　4/19(土)
時　間　14:00～16:00

日本では、仏教と関わるのはお葬式や法事の時だけで、亡くなった後の為の救えだと思われている方が多いのではないでしょうか。しかし、お釈迦様や弘法大師様が説かれた教えは、まさに「今、この苦しみ多き人生を如何に生きていくか」の智恵が説かれています。それは迷いなく生きるための人生の道標です。皆様の人生がより心豊かになりますよう、心を込めてお話いたします。

No.3　日本経済の現状と資産運用の基礎～老後2000万円問題は本当か？～

講　師　経済アナリスト 森永 康平
受講料　2,000円
回　数　1回
開講日　5/14(水)
時　間　15:30～17:00

物価高、年金不安など課題が山積みの中、データに基づき日本経済の現状を正しく理解しながら、私たち一人一人がどのようにして自分たちの資産を守り、そして増やしていくのか、金融経済のプロである経済アナリストの森永康平が経済分析や資産運用について分かりやすくお話します。

No.4　高柳圭とカンティアーモ ～一緒に歌おう！歌謡曲からカンツォーネまで～

講　師　二期会会員 テノール歌手 高柳圭
受講料　1,500円
回　数　1回
開講日　6/3(火)
時　間　14:00～16:00

誰でも一度は聞いたり歌ったことのある懐かしの歌謡曲からカンツォーネまでを軽快なトークを交えてお届けします。受講者の皆さんも発声練習をして、みんなで楽しく一緒に歌ってみましょう！
舞台上のスクリーンにも歌詞を大きく表示します。

No.5　講堂deシネマ「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」

講　師　社会教育主事 育資格者 当センター職員 椎名晴孝
受講料　500円
回　数　1回
開講日　6/8(日)
時　間　14:00～16:00

"お終活"を通して人生整理に動き出す家族をコミカルに描く！あの人気ヒューマンコメディ！府中市生涯学習センターの講堂で上映します。映画を通して、これからの人生の楽しみ方について、家族の皆さんと一緒に笑いながら、涙しながら、考える機会にしてみませんか。

No.6　ブラジル音楽 ショーロの愉しみ

講　師　放課後ショーロ フルート 畠山ミツコ 7弦ギター 高田泰久 カヴァキーニョ 田崎陽子 パンデイロ 池上智
受講料　1,000円
回　数　1回
開講日　6/29(日)
時　間　14:00～16:00

ブラジルで生まれ現在でも愛されているショーロの名曲を、楽器紹介、ショーロの歴史も交えながらフルート、7弦ギター、カヴァキーニョ、パンデイロで演奏いたします。

No.7　《府中市美術館連携講座》司馬江漢と亜欧堂田善 名前も絵もかっこいい！

講　師　府中市美術館 学芸員 金子信久
受講料　無料(申込不要)
回　数　1回
開講日　5/3(土)

亜欧堂田善　再図図　秋田市立千秋美術館

時　間　14:00～15:30

江戸時代に西洋風の油絵や銅版画を描いた、司馬江漢と亜欧堂田善。輸入された西洋画をまねて描き始めましたが、油絵具を自作したり、銅版画の技法を独自に研究し、私たちのよく知る西洋の絵とは全く違う独自の作品を生み出しました。個性の異なる二人の魅力をたっぷりとご紹介します。

No.8　けやき寿学園「生きる力の育成」みんなに笑顔と元気を ～音楽とショーの贈り物～

講　師
ヴォイストレーニング講座講師 成田淳子(二期会会員)
クラシックギター講座講師 川俣勝巳(ギタリスト)
TAKARAZUKA講座講師 若一構 北山里奈(宝塚歌劇団OG)
受講料　無料(申込不要)
回　数　1回
開講日　6/21(土)
時　間　14:00～15:30

生涯学習センター定期講座の講師陣によるスペシャルステージ第1弾。今回は、オペラの魅力とギターの楽しいアルペジオ、そして元タカラジェンヌの歌とダンスの華やかなステージの3部構成でお届けします。
※対象：60歳以上の方とそのご家族、介護・介助者の方

無料コンサートのご案内♪

ロビーコンサート

開催日&出演者　2/9(日):コール・ノイエ[女声コーラス]
4/5(土):井上昭史&真美[フルート&ピアノ デュオ]

時　間　12:00～12:45　会　場　1階アトリウム

ティータイムコンサート

開催日&出演者　3/12(水):のばらカルテット[アルトホルン&フルート&ハーモニカ&ピアノ]

時　間　15:00～15:30　会　場　B.C.S Caféミネルヴァ

楽しい生涯学習ボランティア入門講座

地域にデビューして、あなたの時間と知恵と経験を仲間と楽しく、社会のために生かしましょう♪

講　師　当センター職員・府中市文化スポーツ部文化生涯学習課・府中市生涯学習ボランティア[筑学の会]代表と各グループリーダー
開催日　2/5(水)　時　間　13:30～16:30　会　場　3階研修室
①これからの生涯学習②府中市の生涯学習ボランティアへの期待③ボランティア活動を楽しもう④参加者交流会

学び返し実践スクール

「ファシリテーター・サポーター養成講座」
修了生が企画した新講座！

開催日
①2/21(金) 13:30～15:00 健康太極拳
②2/23(日) 10:00～11:30 籠単揚活で免疫力アップ！「スーパーみそ汁」セミナー
③3/8(土) 14:00～16:00 JAZZをうたおう！「想い出のサンフランシスコ」
④3/30(日) 13:30～16:30 自分でこころを整えるジャーナリング体験

対　象　16歳以上　参加費　無料　2/1より1階窓口にてお申込みください。※定員に達し次第締切

府中市生涯学習フェスティバル実行委員募集

みんなで楽しみながら作り上げるフェスティバルを目指して、実行委員を募集します！「府中が大好き」「楽しいことが大好き」「みんなで盛り上げたい！」方など、大歓迎!!
少しでも興味のある方はぜひご応募ください。みなさんで第32回生涯学習フェスティバルを盛り上げましょう！

対　象　高校生以上／市内在住または在学・在勤の方
詳細については二次元コードにてご確認いただき、ご応募ください。

学び返しフェスタ

生涯学習への「参加するきっかけづくり」や「再開するきっかけ」、また「学んだ成果」を自分や他者、地域のために活用し、学びを深め社会・地域との交流や発展に寄与することを目指して開催するイベントです。
子どもから高齢者まで幅広い世代にご参加・観覧いただけます。

開催日　3/23(日)　時　間　10:00～17:00(予定)　会　場　府中市生涯学習センター

講堂では定期講座受講者による成果発表会、2階壁面にて作品展、アトリウム・諸室にてワークショップや体験講座、また体育棟では各種イベントや水泳などの体験講座を開催します。
当日はキッチンカーも出店、1日通して楽しんでもらえるフェスタです!!
また、同時開催でミズノイベント「親子グラブづくり教室」もあります。(有料・要予約)
詳細は館内または市内各施設に配布のパンフレット、「ふちゅう生涯学習情報局」「府中市生涯学習センター」のホームページをご覧ください。

教養・生活実技講座

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

2025年度 第1期(4~6月)

No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
文芸・書道講座									
9	はじめての古文書講座	東洋大学名誉教授 白川部達夫	6	4/2・16・30 5/14 6/4・18	水	14:00~15:30	10名	¥6,500	古文書を読んでみませんか。江戸時代の庶民の古文書を評書を引きながら読み解きます。初心者対象ですが決めかたも解説します。※持参物:お持ちであればは「基礎・古文書のよみかた」(柏書房、2,530円(税込))等ご用意ください。
10	「鉛筆による静物デッサン」~初心者にも鉛筆の使い方から丁寧に指導します~	現代美術家 清野浩二	10	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13	金	10:00~12:00	14名	¥18,000	静物モチーフを鉛筆でデッサンします。デッサンは初めてという方にも解りやすく丁寧に指導しますので安心してご参加ください。※持ち物:ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱(ツールボックス)
11	腰編み講座 ~手で紡ぐ優しい時間~	腰編み講師 長澤興理子	6	4/15・22 5/13・27 6/10・24	火	10:00~12:00	6名	¥10,000	天然素材の麻で編む楽しさを味わえます。シンプルで使いやすいものからお洒落なものまで、暮らし役立つ品を一緒に作りましょう。今回の高さは2センチの丸皿と長方形の種を作ります。※持ち物:手芸用バサミ・目打ち・ものさし(30cm位)・大利タオル
12	筆ペン火曜入門	毎日書道展会員かな部かな作家協会会員 今野研作	5	4/8・22 5/13・27 6/10	火	10:00~12:00	30名	¥5,000	初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導します。人気の楽しい筆文字教室です。
13	筆ペン火曜初級	毎日書道展会員かな部かな作家協会会員 今野研作	5	4/8・22 5/13・27 6/10	火	14:00~16:00	30名	¥5,000	入門講座を終えた方に適した講座です。一人ひとり、時間をかけて丁寧に添削指導します。人気の楽しい筆文字教室です。
14	書道初級(楷書中心)	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/10・17・24 5/8・15・22 6/12・19・26	木	10:00~12:00	15名	¥13,500	書道の基礎となる楷書の古典をきちんと学んだ後に、色々な楷書の古筆の臨書を行います。初心者の方はこの講座がおすすめです。※持ち物:書道用具があればお持ちください。
15	大人の書道中級(行書・草書中心)	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/10・17・24 5/8・15・22 6/12・19・26	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道を楽しみたい方におすすめです。行書・草書・仮名の古筆の臨書をしていきます。※持ち物:書道用具があればお持ちください。
16	総合書道	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/10・17・24 5/8・15・22 6/12・19・26	木	14:15~15:45	15名	¥13,500	書道競書誌(聖墨)を用い、楷書の規定課題を毎月出出し昇級していくシステムです。また、臨章課題として行書・草書・篆書・隷書の中から お好きなものを学びます。※持ち物:書道用具があればお持ちください。
17	フレスコ画	フレスコ画家 ファジョーリ・アレッシオ	5	4/12・26 5/10・31 6/7	土	9:30~12:00	18名	¥8,000	日本では稀なフレスコ画コースです。砂と石灰を混ぜて水で練り作ったモルタルを壁に塗り、その上に水で溶かした顔料(色粉)で絵を描くフレスコ画。古代の絵画技法を学んでみませんか。※持ち物:エプロン、ゴム手袋、小さめのタオル(使い捨て出来るもの)、筆記用具
18	筆ペン土曜入門	毎日書道展会員かな部かな作家協会会員 今野研作	5	4/12・26 5/10・24 6/14	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎日、初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導します。人気の楽しい筆文字教室です。
19	フラワーアレンジメント	1級フラワー装飾技能士 鈴木知津子	6	4/14・21 5/12・26 6/9・23	月	10:00~12:00	16名	¥19,000	季節の花を使いながら、日々の生活に お花で癒しを取り入れるアレンジメントを作成していきます。初心者の方も経験者の方も歓迎!。※持ち物:レジャーシート、花用ハサミ、ゴミ袋
20	万葉集と源氏物語の歌を楽しむ	上代文学会会員 今野耕作	5	4/14・28 5/12・26 6/9	月	14:00~16:00	30名	¥5,000	毎回、万葉集の名歌15首前後、源氏物語の歌ら首前後を読み進めます。美しい和歌の世界を存分に楽しんでいただける大人気講座です。
21	春先のだるさに負けない アロマテラピー	メディカルアロマアドバイザー 古賀葉月	6	4/14・28 5/12・26 6/9・23	月	10:30~12:00	12名	¥8,500	年度始まりの4月から心身の不調が出やすいタイプには、植物のエネルギーが役立ちます。精油を使って心も体も快適に春先を過ごすアロマテラピーの提案です。※天然精油を使用しますので、妊娠中や授乳中の方、乳幼児を連れてのご参加はご遠慮ください。
22	五感アート	臨床美術士 谷いづ美	5	4/18 5/2・16・30 6/13	金	10:00~12:00	12名	¥7,000	目の前のものをそっくり描くのではなく、五感を刺激しながら自分が感じたままに制作していきます。絵力や経験は必要ありません。いろいろな素材や技法を使いながら完成までの制作過程を楽しむ講座です。(1回1作品・用具不要)
23	水彩絵手紙	画家 すずきらな	7	4/21・28 5/12・19・26 6/9・16	月	13:00~15:30	14名	¥7,000	水彩絵の具を使って、透明感溢れる素敵な絵手紙を作ってみませんか?画家すずきらなが構成から色の付け方まで、お一人様づつ丁寧に指導します。
24	子どもの自立につながる「おこづかい講座」	ファイナンシャルプランナー 前田菜穂子	1	4/22	火	10:00~11:30	20名	¥1,000	「おこづかいはいつからいくらがいいの?」などおこづかい三大お悩み対処法を解説し、子どもたちの未来につながるおこづかいの考え方、保護者の向きあい方を考えていただきます。※対象:4歳以降小学生までの保護者
25	〈市民企画講座〉作って楽しい、見てかわいい!はじめてのバルーンアート	バルーンアート講師 大畑淳子 (ファシリテーター修了生)	4	4/24 5/1・8・15	木	10:00~12:00	10名	¥6,000	1本のバルーンからかわいくて楽しい作品が作れる魔法のようなアートです。初心者の方でも好き色で自分だけの花や剣、かわいい動物が作れます。一緒に素敵な時間を過ごしましょう。
26	マインドフルネスを始めよう	臨床心理士・公認心理師 NPO法人マインドフルネスストレス低減ネット 松本淳子	6	5/8・15・22・29 6/12・19	木	10:00~11:30	10名	¥6,500	今や世界中の医療機関、福祉・教育機関等で、広く活用されている マインドフルネス。「意図的に、今この瞬間に、判断することなく注意を向けること」であり、実践を通して、自身の身体やこの状態に気づき、優しさをもってケアできることを目指します。
27	金継ぎ講座	金継ぎの師家 主宰・デザイナー 緑凛雄佳	2	5/11・18	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をろうじて接着し継ぎ目を金、銀などで飾る伝統的な技法です。植物性の合成漆材で本漆よりかぶれにくく乾きの早い材料の「新うるし」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:壊れた器があればお持ち下さい。
28	〈悠学の会企画講座〉がんの新しい放射線治療最前線~QST病院での重粒子線治療~	QST量子医科学研究所 高麗研究員 金沢光隆	1	5/13	火	14:00~16:00	40名	¥500	重粒子線によるがん治療法は、日本が世界をリードしている治療技術分野の一つです。放射線によるがん治療の原理、重粒子線の特徴、QST病院における治療例、全国的に普及しつつある関伏などについて、やさしく解説します。
音楽・舞踊講座									
29	クラシックギター講座	クラシックギター講師 川俣勝已	9	4/3・10・17 5/1・8・15 6/5・12・19	木	18:00~20:00	20名	¥10,000	クラシックギター初心者から上級者まで、幅広いレベルの方が対象です。初めての方にはギターの持ち方から、経験者の方には曲別の課題楽譜を用意して、弾きこなを図ります。※持ち物:ギターをお持ちの方はご持参ください。レンタル有り(無料)
30	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/4・11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20	金	10:00~11:00	20名	¥11,000	「ソロ演奏」にチャレンジ!メロディーに和音をつけて弾いてみましょう。スタンダード曲を楽しみながらこなを目標とします。※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了またはTABコードが読め、チューニングができる方
31	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/4・11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	左手コードもメロディー、右手ストロークのパターンとリズムトレーニングなどを練習。スタンダード曲2~3曲を目標、弾き語りにも挑戦!※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了またはチューニングができる方
32	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/4・11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20	金	12:30~13:30	15名	¥10,000	初心者でも演奏しやすいのが魅力です。弦も柔らかいので押さえやすく、指もあまり傷くりません。チューニングの方法から楽器の扱え方など初歩的な内容を楽しみます。楽器選びのご相談もできます。※持ち物:ウクレレ
33	姿勢を整え腰痛改善!背骨コンディショニング	健康運動指導士・背骨コンディショニングスペシャリスト 藤井聖尚	6	4/8・22 5/13・27 6/10・24	火	10:00~12:00	14名	¥8,500	腰痛の原因と対処法の講義を踏まえ、実際に体験も行う体験型講座。背骨の歪みやすい部位がわかり、正しすぎない筋力をつける方法を身につけます。背すじが伸びた美しい姿勢と不調のない体を目指す人の入門クラスです。※持ち物:運動ができる服装・飲み物・飲めのタオル
34	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/8・15・22 5/13・27 6/3・17・24	火	10:00~12:00	30名	¥12,000	5種類のオカリナを使ったオカリナオーケストラです。講師のアレンジによる楽譜を基に曲を仕上げていきます。オカリナの合奏のダイナミックなサウンドを体験できます。※持ち物:オカリナ
35	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/9・16・30 5/21・28 6/4・18・25	水	10:00~12:00	30名	¥12,000	アルトC管のみの二重奏で、ハーモニーを楽しみながら合奏曲を仕上げていきます。合奏に参加したいけど、アンサンブルは初めてで不安~という方も気軽に合奏を楽しめます。※持ち物:オカリナ
36	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/9・16・30 5/21・28 6/4・18・25	水	13:00~15:00	10名	¥8,000	楽器の基礎、呼吸法、身体の使い方を学びながら、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナを手にされる方、改めて基礎を見直したい方におすすめです。※持ち物:オカリナ 初めて受講される方にはオカリナ(7,150円(税込))、テキスト(1,100円(税込))をご購入いただきます。
37	情熱のフラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	水	14:00~16:00	25名	¥14,000	初めての方は足の使い方や腕や指先の動きなどの基礎から丁寧に、経験者の方には細部に気を付けてフラメンコの踊りを通して表現方法を学びます。※最終日(予定)にはギタリストの生演奏で踊さんで踊ります。
38	ヴォイストレーニング基礎 ~正しい声の出し方~	二期会会員 成田淳子	6	4/10・24 5/8・22 6/12・26	木	10:30~12:00	30名	¥12,000	発声を中心に、福祉や楽かしい外国語を日本語で歌います。久しぶりに声を出す方におすすめです。※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。
39	ヴォイストレーニング応用 ~好きな歌を歌おう!~	二期会会員 成田淳子	6	4/10・24 5/8・22 6/12・26	木	13:00~14:30	30名	¥12,000	発声練習を歌に生かすには…をテーマに、福祉や楽かしい外国の歌(カンツォーネ・シャンソン等)を意訳で歌います。※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。
40	声楽入門	二期会会員 高柳圭	8	4/21・28 5/12・19・26 6/9・16・23	月	10:00~12:00	20名	¥12,000	イタリアのカンツォーネやフランスのシャンソン等、世界の名曲を その国の言語で歌います。様々な国の歌を知ることは世界を知ることと、一緒に歌の世界旅行に出かけましょう。男性参加者も多歓います。
41	はじめての殺陣「SAMURAI」	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子	8	5/2・9・16・23・30 6/6・13・20	金	19:00~20:30	20名	¥8,000	はじめて武降を習う人のための講座です。所作から斬り方、斬られ方等を楽しく学びます。自身の体に自信 合い、体幹の整った姿勢を手に入れましょう。※持ち物:飲み物、動きやすい服装(着物、帯、袴が あれば ご持参下さい。足元は足袋または靴下+ネ刀を お持ちでない方は3,300円(税込)で貸 入いただけます。
42	楽しいレクダンス	社会教育主事有資格者 当センター職員 朝武紀雄	2	6/6・13	金	14:30~16:00	20名	¥1,000	簡単者の簡単な振則で誰でもがすぐに踊りを楽しめるレクリエーションダンス(レクダンス)。好きな音楽に合わせて踊りましょう。フレイル予防と認知不足解消のために楽しく踊りましょう。初めての方も大歓迎です。

スポーツ講座

※開始後10分を過ぎての入場はご遠慮頂きますので、ご了承ください。※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。※参加者の方は受講できませんし、また開始後に判明した場合でも、料金の返金はございません。※社会情勢等により、ご利用時間・ご利用方法が変更になる場合がございます。

2025年度 第1期(4~6月)

フィットネスラボ

対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	親	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	佐賀	×	9:30	10:30	4/14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23・30	月	19名	10	¥10,000
61	クラシックバレエ入門	佐々木	×	10:50	11:50			22名	10	
62	クラシックバレエ	佐々木	×	12:00	13:00			22名	10	
63	骨盤調整ヨガ	倉重	×	13:20	14:20			19名	10	
64	ZUMBA	大村み葉	●	14:30	15:20			20名	10	
65	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	10	
66	リフレッシュヨガ	湯藤	×	20:20	21:20			24名	10	
67	はじめてヨガ	Mika	×	9:20	10:20	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	火	24名	10	¥10,000
68	ヨガ	Mika	×	10:40	11:40			24名	10	
69	太極拳	矢田	×	12:00	13:00			19名	10	
70	骨盤活動体操	山根	●	13:30	14:30			24名	10	
71	アクティブフィットネス	山根	●	14:50	15:50			19名	10	
72	骨盤骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10	
73	ピラティス	Miki	×	20:20	21:20			20名	10	
74	リフレッシュヨガ	倉倉	×	9:15	10:15	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	水	19名	10	¥10,000
75	ヘルシーヨガ	倉倉	×	10:25	11:25			19名	10	
76	脂肪燃焼エアロ	齊藤 理恵	●	12:10	13:10			20名	10	
77	ピラティス	齊藤 理恵	×	13:30	14:30			20名	10	
78	フラダンス	宮城	×	14:50	15:50			24名	10	
79	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
80	リフレッシュトレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
81	ヴィーナスヨガ	倉倉	×	9:30	10:30	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12	水	19名	10	¥10,000
82	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	10	
83	健康体操	新名	●	13:10	13:10			20名	10	
84	キャッチャー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
85	ZUMBA	倉谷ひろ子	●	14:50	15:40			20名	10	
86	はじめてのフラダンス	宮城	×	19:00	20:00			24名	10	
87	ポクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
88	柿子ストレッチヨガ	尾代	×	9:20	10:20	4/11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13	金	20名	10	¥10,000
89	ヨガ	尾代	×	10:40	11:40			24名	10	
90	クラシックバレエ入門	土野	×	12:00	13:00			24名	10	
91	クラシックバレエ初級	土野	×	13:10	14:10			24名	10	
92	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30			20名	10	
93	ヨガ	湯藤	×	16:00	17:00			24名	10	
94	ダンスエアロ	甘吉	●	17:50	18:50			24名	10	
95	シェイプ&ボトレ	甘吉	●	19:00	20:00			24名	10	
96	ヨガ	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
97	はじめてピラティス	光明	×	12:35	13:35	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21	土	20名	10	¥10,000
98	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
99	ピラティス	光明	×	15:00	16:00			20名	10	
100	ZUMBA	大村み葉	●	16:25	17:25			24名	10	
101	リフレッシュエクササイズ	大村み葉	●	17:40	18:30			24名	10	
102	リフレッシュピラティスヨガ	RURIKO	●	18:50	19:50			24名	10	
103	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
104	全身骨盤矯正体操	舞名	×	10:00	11:00	4/13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22	日	24名	10	¥10,000
105	ピラティス	平出	×	11:20	12:20			20名	10	
106	ピラティス	平出	×	12:40	13:40			20名	10	
107	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
108	ファンクショナルローラーピラティス	小川	×	15:20	16:20			20名	10	
109	ZUMBA	倉谷ひろ子	●	16:40	17:30			22名	10	

キッズ・親子ベビー

※対象年齢は講座開始月に達している年齢になります。

NO.	講座名	講師	対象	親	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
110	キッズヒップホップホワイト	なちちゐか	年少~年長	●	16:10	17:10	4/14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23・30	月	19名	10	¥10,000
111	ジュニアヒップホップグリーン	なちちゐか	小学生	●	17:30	18:30			18名	10	
112	キッズ運動教室	ミズノ冨	年少~年長	●	16:20	17:20	4/9・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	火	19名	10	¥10,000
113	ジュニア運動教室	ミズノ冨	小学生	●	17:40	18:40			19名	10	
114	キッズバレエ	長津興	年少~年長	●	16:10	17:10	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	水	19名	10	¥10,000
115	ジュニアバレエ	長津興	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
116	親子体操 キリン※1	久木	2歳~3歳	●	10:50	11:50	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12	木	16名	10	¥10,000
117	キッズヒップホップ ブルー	morunot	年少~年長	●	16:00	17:00			19名	10	
118	ジュニアヒップホップ パープル	morunot	小学生	●	17:20	18:20			19名	10	
119	親子体操 コアラ	川瀬	6ヶ月~1歳	×	10:00	11:00	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21	土	16名	10	¥10,000
120	親子体操 ウサギ	川瀬	2歳~3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

※1 110番子体操キリンは全教室6段(地下1F スタジオ)にて実施いたします。

成人プール

対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	ゴーグル	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
121	中級水泳教室	松浦	●	10:00	10:45	4/14・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23・30	月	15名	10	¥11,600
122	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	10	
123	バタフライ	ミズノ阿部	●	19:00	19:50			20名	10	
124	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	火	30名	10	¥11,600
125	クロール中級	ミズノ相川	●	11:00	11:50			20名	10	
126	成人初級	ミズノ相川	●	19:00	19:50			20名	10	
127	成人中級	ミズノ相川	●	20:00	20:50			20名	10	
128	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	水	22名	10	¥11,600
129	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
130	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	4/10・17・24 5/1・8・15・22・29 6/5・12	木	30名	10	¥11,600
131	クロール初級	ミズノ相川	●	11:00	11:50			20名	10	
132	腰痛・筋肉改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
133	MIZUNOアクア	村上	×	10:30	11:15	4/11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13	金	22名	10	¥11,600
134	アクアエクササイズ	松浦	×	15:00	15:45			22名	10	
135	初級水泳教室	松浦	●	16:00	16:45			15名	10	
136	クロール初級	ミズノ相川	●	19:00	19:50			20名	10	
137	クロール中級	ミズノ相川	●	20:00	20:50			20名	10	
138	平泳ぎ初級	ミズノ相川	●	9:10	10:00	6/28・7/5・12・19・26 8/2・9・16・23・30	土	20名	10	¥11,600