ミズノジュニアスイミングスクール 会員募集中！

詳細はこちら

随時、無料体験受付中！

曜日/クラス	幼児	小学校低学年	小学校高学年
火曜日	15:30～16:20	16:30～17:20	17:30～18:20
水曜日		16:30～17:20	17:30～18:20
木曜日	15:30～16:20	16:30～17:20	17:30～18:20
土曜日	10:30～11:20	11:30～12:20	12:30～13:20

MISPO! スクール開講予定！

詳細はこちら　HPはこちら

MISPO!は子どもの未来を想って作ったスクールです。

幼少期にさまざまな動作を体験することが、ココロとカラダの健やかな成長につながるといわれています。野球やサッカー、卓球、柔道など、10種以上のスポーツを通して、夢中で遊びながら、自然に「36の動き」を取り入れられるプログラムを開発しました。基礎体力だけでなく、自分で考える力、仲間と協力し合う力も育まれます。

大人のストリートダンス教室開催します！

詳しくはHPをご確認ください。

日程　11/11(火)・18(火)・25(火)、12/2(火)・9(火)・16(火)・23(火)　時間　①19:00～19:50 ②20:00～20:50

受講料　各1,100円(税込) 11/11は無料!!　定員　各20名(先着順)　対象　高校生以上　申込方法　窓口またはお電話にてお申込みください。☎042-336-5701

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4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 住所　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　113 貝谷城講座募集係

記入しないでください

裏：85 通信　000-0000　参加される方の住所・氏名・郵便番号

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にご住所 ⑤お電話番号 ⑥年齢 ⑦市内在勤・在学者は勤務先名・学校名

子ども・親子教室用：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

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	11/1(土)～11/30(日) ※11/4(火)休館日 ※詳細ハガキの場合は11/28(金)必着
抽選結果通知	12/1(月)～12/4(木)
入金期間	銀行振込：12/2(火)～ 12/10(水)
	窓口支払：12/2(火)～ 12/10(水) 20:00まで ※12/1(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必ず、名前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	12/12(金)～12/13(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(2/12ｏ日)に12/11(木)18:00に掲載予定
2次募集	12/14(日) 9:00 講堂にて抽選、申込み・ご入金 ※2次募集の人数(空き数)については12/13(土)20:00頃掲載予定
随時募集受付	12/14(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、またはメールで出講・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。※ご応募は1講座につき一人様1口(同じ講座に2口以上お申込みの場合は2口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の保護に関する法律第行条例に基づき、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。

●1次募集締切以降のお申込み方法のご案内

キャンセル待ち優先受付 12/12(金)～12/13(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、開館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限終了後に決まります。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、辞退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 12/14(日)10:30～●総合受付で先着順に簡易、窓口お申込み受付を行います。12/15(月)より教養・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　12/29(月)～1/3(土)・5(月)、2/2(月)・18(水)、3/2(月)・18(水)・19(木)

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」多磨駅行「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)

府中市生涯学習センター
東京農工大学
府中駅
府中第二小学校
府中市郷土の森博物館
府中の森公園
武蔵野の森総合スポーツ施設
東京都立多摩図書館
多摩美術大学
東京都立府中高等学校
東京都立府中東高等学校
東京都立府中西高等学校
東京都立府中工業高等学校
東京都立府中高等学校
東京都立府中白糸台高等学校
東京都立府中東高等学校
東京都立府中高等学校
東京都立府中高等学校
東京都立府中

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4期(1~3月)

No.	講座名	講師	定員	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
文芸・美術講座									
9	大人の書道初級	光栄書道会主宰 池山光琇	9	1/8・15・22 2/5・19・26 3/5・12・26	木	10:30~12:00	15名	¥13,500	書道の基礎となる楷書の点画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:新聞紙・書道用具(お持ちでない方は、ご持参ください。
10	大人の書道中級	光栄書道会主宰 池山光琇	9	1/8・15・22 2/5・19・26 3/5・12・26	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道初級から一歩進んで、篆書・隷書の書法を学びます。魯北碑の臨書を中心とし、最後に二日分の好きな書体で作品を制作します。講座の中で教名も少し扱います。書道を楽しみたい方にお勧めです。※持ち物:新聞紙・書道用具等ご持参ください。
11	総合書道	光栄書道会主宰 池山光琇	9	1/8・15・22 2/5・19・26 3/5・12・26	木	14:15~15:45	15名	¥13,500	書道時間表(聖筆)を用い、楷書の指定課題を毎月提出し昇級していくシステムです。また随意課題として行書・草書・隷書・篆書の中から好きなものを学べます。仮名部等もあります。※持ち物:新聞紙・書道用具をご持参ください。
12	木炭による人物デッサン	現代美術家 清野浩二	10	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13	金	10:00~12:00	12名	¥21,000	墨炭モデルを木炭でデッサンします。初心者から経験者まで、基本から解りやすく指導しますので誰でご参加ください。 ※持ち物:2B~4B程度の鉛筆2・3本、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱
13	華ペン土曜入門	毎日書道展会員かな部、かな書道作家協会会員 今野耕作	5	1/10・24 2/14・28 3/14	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、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をします。人気の楽しい美文字教室です。
14	万葉集と源氏物語を読む	上代文学会会員 今野耕作	4	1/12 2/9・23 3/9	月	14:00~16:00	30名	¥4,000	毎回、万葉集の名歌15首前後、源氏物語の歌5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。
15	華ペン火曜入門	毎日書道展会員かな部、かな書道作家協会会員 今野耕作	5	1/13・27 2/10・24 3/10	火	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、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をします。人気の楽しい美文字教室です。
16	華ペン火曜初級	毎日書道展会員かな部、かな書道作家協会会員 今野耕作	5	1/13・27 2/10・24 3/10	火	14:00~16:00	30名	¥5,000	入門講座を修了し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をします。人気の楽しい美文字教室です。
17	声で届ける物語 ~朗読と読み聞かせの世界	語り手 鈴村由香	6	1/19・26 2/9・16 3/9・16	月	10:00~11:30	10名	¥7,000	朗読劇と読み聞かせの魅力を融合した講座です。声の表現を通して物語の世界を豊かに伝える技術を学び、聞く人の心に響く「語り手」を目指します。
18	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	1/19・26 2/9・16 3/9・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参加可。 ※持ち物:シジャーシート、花用ハサミ、ゴミ袋
19	一年の計は新春にあり! アロマテラピー	メディカルアロマアドバイザー 古賀薫月	6	1/19・26 2/9・16 3/9・23	月	10:30~12:00	16名	¥8,500	一年の始まりに当たる時期は、気持ちも体も軽くなる香りで明るくスタートしましょう!※精油の特性上、次の方は受講をお控えください。(妊娠中・授乳中の方、肌の弱い方、てんかん等や神経系統に持病がある方)
20	素敵な茶色の麻バッグ	麻編み講師 長澤美佳子	7	1/19・26 2/9・16 3/9・16・23	月	13:00~15:30	8名	¥12,000	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に役立つ鞄を一緒に作りましょう。今回は麻バッグに挑戦します。 ※持ち物:大判タオル・ものさし・目打ち・手芸用はさみ
21	張り子で置き物をつくろう	講家 すずきらな	6	1/19・26 2/9・16・23 3/16	月	13:30~15:30	14名	¥6,000	新聞紙と和紙を使って、立体的なオリジナルの置物を作ります。型作りから色付けまで、講師が丁寧に指導します。
22	(歴学の会企画) やさしい科学技術市民講座 『数のミステリー おもしろ話』~ 小数に現れた数学	千葉大学名誉教授 理論物理学 小川雄吾	1	1/22	木	14:00~16:00	40名	¥500	毎日の生活の中で「数学」?なんて、この講座では、世の中にはいろいろな「数」や「数学」に満ち溢れていることに気づき、「数の魅力」や「数学の不思議」を感じ感じてください。さあ、小川洋子さんのベストセラー小説を片手に楽しい数学散歩に出かけましょう!
23	(東京外国語大学連携講座) 古くからの友好国、中東イランの今とこれから	東京外国語大学 大学院総合国際学研究科 教授 松永泰行 大学院総合国際学研究科 アジアマイナー言・文化コア	2	1/24・31	土	15:00~17:00	40名	¥2,000	1日目「イラン物語」~なぜイランをめぐる情勢が「問題」として捉われるのか、その背景をどう考えるかの視点を提供します。2日目「イラン社会の変化と若者たちの声」:松永先生とイラン出身の研究員がご一緒して、現地若者たちの描く未来と課題について知る機会を提供します。
24	金継ぎ講座	金継ぎの伝承 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	2/1・15	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をうるしで接着し修復する金、銀などで飾る伝統的な技法です。昭和性の合成樹脂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:割れた器があればご持参ください。
25	笑顔で第一印象が変わる! 表情筋トレーニング	笑顔表情筋研究協会認定トレーナー 竹田まりえ	2	2/25.3/11	水	13:30~15:00	15名	¥3,000	Instagramで2万人に支持される「笑顔表情筋協会」代表・北野さんのメソッドを楽しく学べる実践講座。表情筋を鍛えることで印象が明るくなり、自然な笑顔でコミュニケーション力もアップ。ビジネスでも信頼でも第一印象が良くなるはず。本日でも「笑顔美人」「笑顔イケメン」を目指しましょう。
26	(東京農工大学連携講座) 持続型の果樹生産	東京農工大学 農学部附属広域都市圏フィールドサイエンス教育研究センター 教授 早瀬亨	2	3/10・11	火・水	14:00~16:00	40名	¥2,000	果樹園芸学、ブルーベリーとブドウの栽培が専門の先生から、①日本と世界の持続型果樹生産 ②ブルーベリーの栽培方法を学びます。府中市を中心に栽培の盛んなブルーベリーを実りまく栽培する方法とは?
27	生涯学習ボランティア入門講座	日本大学文理学部 教授 府中市生涯学習審議会委員 梶野光信および 愛学の会	2	2/20・27	金	13:30~15:30	40名	無料	高齢社会時間をかけて身につけてきた知識・技能、ご経験のライフワークの成果を、自己満足のためにも「ボランティア」活動を通じて社会に伝えたいとは思った。集いましょう!※対象:高校卒業以上の知識・技能、各種活動をライフワークの成果をお持ちの方。それを伝えることで自己満足感じてください
音楽・舞踊講座									
28	情熱のフラメンコ	舞踊家 桑原純子	9	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11	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、経験者の方には動画に合わせ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ろんと踊ります。
29	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	1/8・22 2/12・26 3/5・12	木	10:30~12:00	35名	¥12,000	発声を中心に、腹筋や喉からしい外国曲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。
30	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	1/8・22 2/12・26 3/5・12	木	13:00~14:30	35名	¥12,000	発声練習を家に生かすには ~をテーマに、唱歌や懐かしい外国の歌(カンツォーネ・シャンソン等)を原語で歌います。※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。
31	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣勝己	9	1/8・15・22 2/5・12・19・26 3/5・12	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、経験者の方には個別の課題曲を用意して、弾き方を指導します。※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(有料)
32	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	1/9・16・23・30 2/6・13・20 3/6・13・20	金	10:00~11:00	20名	¥11,000	「ソロ講座」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2曲を弾けることを目標とします。※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了者またはFAB コードが読め、チューニングができる方
33	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	1/9・16・23・30 2/6・13・20 3/6・13・20	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	左手コードとメロディー、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
34	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	1/9・16・23・30 2/6・13・20 3/6・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、指もあまり痛くなりません。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踏まえます。楽器選びのご相談も応じます。※持ち物:ウクレレ
35	声楽入門	二期会会員 高柳圭	8	1/12・19・26 2/9・16・23 3/9・16	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ー。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。
36	身体ふろこびヨガ	ヨガ講師 村瀬松子	8	1/13・20・27 2/10・17 3/3・10・17	火	10:00~11:30	15名	¥8,000	ヨガの呼吸法で呼吸を整え、心を穏やかに安定させてから優くなった身体を感まさ、ご自宅でも実践できる当ガをご紹介。最後に は着前にアロマを使用して癒し効果を高めます。 ※持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
37	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/13・20 2/3・10・17 3/3・10・17	火	10:00~12:00	30名	¥12,000	アルトと管のみの二重奏で、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
38	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/14・21・28 2/4・11・26 3/11・25	水	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
39	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/14・21・28 2/4・11・26 3/11・25	水	13:00~15:00	10名	¥8,000	奏法の基礎、呼吸法、身体の使い方を学びながら、易し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、さらに基礎を見直したい方に向いています。※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。
40	元タカラジェンヌと楽しむ 「歌って踊るステージレッスン」	カジキタドリーム 前一晴 北山里奈	8	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5	木	18:00~19:30	25名	¥10,000	宝塚歌劇団出身の講師による指導で発声練習とダンスの基礎を学び、楽しく歌って、楽しく踊って、大いに発散!!楽しく、リズミカルにパフォーマンスします。「ようこそヴェネツィア」オリジナル曲など。※対象:中学生以上
41	女流殺陣師のSAMURAI	高瀬瀬場殺陣師範 多加野時子	8	1/30 2/6・13・20・27 3/6・13・20	金	19:00~20:30	20名	¥9,000	体の所作から斬り方、斬られ方等を楽しく学ぶ講座。自身の体に向き合い、体幹の整った姿勢を手に入れましょう。※持ち物:動ける服、動きやすい服装・靴等、時、何かあれば必ず持ってください。足元は足袋または靴足袋又は下駄をお持ちでない方は3,300円(税込)でご購入いただけます。
語学講座									
42	イタリア語初級	イタリア語講師 ファジョーリ・アレッシオ	7	1/7・14・21・28 2/4・11・25	水	13:00~14:30	18名	¥10,500	道を尋ねられても簡単な案内ならできる方や、以前当センターでイタリア語を受講し、自己紹介や挨拶程度はできる方に向いている講座です。
43	Easy English Conversation やさしい英会話教室	英会話講師 アラン・アップルビー	9	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11	水	18:00~19:30	20名	¥13,500	英語で会話をしたいけれど、中学レベルの英語が理解できるか心配という方にぴったりのやさしい英会話教室です。
44	韓国語基礎	東京外語大学教師 曹恩美	9	1/9・16 2/13・20・27 3/6・13・20・27	金	11:15~12:55	18名	¥15,000	本講座は韓国語のリーディングの定着を図りつつ、基礎文法を学ぶクラスです。ハングル文字が多る程度読めることが望ましいです。授業の目標は、韓国語の読み書きができ、基礎文法を定着させることです。
45	楽しく学ぼう!スペイン語会話	スペイン語講師 アイダ稲垣	10	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13	金	13:00~14:30	16名	¥15,000	日常生活や会話に必要な単語の書く・読むを身に受けながら、シチュエーションに合わせた対話方式でスペイン語会話を学びます。また宿題をすることでレッスンの復習ができます。※対象:初心者・初級の方
46	フランス語入門	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14	土	13:00~14:30	20名	¥15,000	初めてフランス語を勉強する方のクラスです。発音や簡単な挨拶などの基本から始め、楽しく発音の仕組みを学び、文化・語彙の話を交えながら、フランス語の書と文字、文法に慣れて表現を覚える6ヶ月講座の後半です。※「ゼロから始めるフランス語」CD付 三修社 上記のテキスト使用中
47	フランス語実践	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14	土	15:00~16:30	20名	¥15,000	フランス語の基礎をきんだことのあるかた向けのクラスです。かつて習った文法や会話表現を、実践的に使えるフランス語として楽しく学び身につけていきます。文化・歴史の話も交えて、文法はパリ留学、6ヶ月講座の後半です。※「初歩フランス語2025年度版」朝日出版社 上記のテキスト使用中

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
子ども・親子講座									
48	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11・25	水	14:30~15:15	8名	¥10,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。 ※対象:年少、年中
49	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11・25	水	15:30~16:15	8名	¥10,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。 ※対象:年中、年長
50	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11・25	水	16:30~17:15	10名	¥10,000	ゲームなどのアクティビティを通して「英語に慣れること」、「英語を好きになること」を目的に、楽しく英語を学びます。 ※対象:小学1年~3年(英語を初めて勉強する子)
51	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/7・14・21・28 2/4・11・25 3/4・11・25	水	17:30~18:15	10名	¥10,000	ゲームなどのアクティビティを通して、より実践的な英会話にチャレンジしながら楽しく英語を学びます。 ※対象:小学2年、3年(英語を勉強したことがある子)
52	小学4年生からの スピーキング&リスニングUP	英語講師 ピーター・フォード	10	1/9・16・23・30 2/6・13・27 3/6・13・27	金	17:30~18:30	10名	¥14,500	楽しみながら文章の仕組みを学習し、聞く力・コミュニケーション力を高めていこう。正しい発音や単語などの基礎をマスターし、会話のキャッチボールを長く続けることを目標にします。※対象:小学4年~6年(英語を勉強したことがある子)
53	子どもミュージカル	ミュージカルアクター 小西萌子、壁牟田美優、替地琉子	10	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	火	17:00~18:30	20名	¥15,000	現役ミュージカルアクターが指導。ミュージカルに必要な歌・ダンス・演技の基礎を学んで"歌って・踊って・演じて!"に挑戦。一緒にミュージカルの楽しさを体験しよう! ※対象:小学生~中学生
54	子ども図工教室 ~張り子~	講家 すずきらな	6	1/19・26 2/9・16・23 3/16	月	16:00~17:30	8名	¥6,000	お子さま向けの図工教室!プロの指導で、図工がもっと好きになる!今期ではさまざまなテーマの張り子にチャレンジします。自分だけのかわいい動物を作りましょう。 ※対象:小学3年~6年※持ち物:作品(A4サイズ程度)が入るかばん
55	親子でプログラミング 『ロボットカー』を自由に動かしてみよう!	情報化を楽しむ会 中村恒己 (システムエンジニア)他	3	2/21・28 3/7	土	13:00~14:30	10名	¥6,000	リモコンの動きをプログラミングし、ロボットカーを操作します。ロボットカー同士でメッセージのやり取りや画像をAI活用し自動運転の仕組みを体験しましょう。※初心者のお子さんはまずはプログラミングに興味を持ってもらうことが狙い。※対象:小学生以上の親子 ロボットはレンタル
56	親子で楽しむ四季のいけばな体験	華月流師範 宮澤三枝子	2	2/21・28	土	14:00~14:50	10組	¥5,000	親子で季節の花にふれながら、盛花と剣山を使ったいけばなを体験。自由な発想と本格技法を通して、花の美しさと親子の絆を育みます。※対象:小学生以上のお子さまと受講者 ※持ち物:持ち帰り用の袋と花用ハサミがある方はご持参ください。
57	親子でプログラミング 『ロボットカー』の電子工作と ロボット体験	情報化を楽しむ会 松原直 (システムエンジニア)他	3	2/21・28 3/7	土	15:00~16:30	10名	¥9,000	スクラッチを使ってロボットを組み立て、センサ(光・音・温度・湿度・距離・地磁気・タッチなど)から得た情報をもとに動きを考えることで、スクラッチだけでなく、見て・触れて・体感しながら発想力を育みます。※対象:小学生以上の親子 ロボットカー代込み
パソコン講座									
58	AIを楽しむ!AI講座	情報化を楽しむ会 上遠野治紀 (システムエンジニア)他	2	2/21・28	土	10:00~12:00	10名	¥1,000	最新の生成AIを題材に、ChatGPT活用や動画作成などを体験し、AIの基礎から社会的影響まで幅広く学べる講座です。※対象:仕事や勉強にAIを活用したい方。(Gメールを使用します。各自アカウントをご準備ください。)
59	"0(ゼロ)から学ぶスマホ写真活用講座 パソコン連携でスマホ内に眠っている写真を有効活用しよう!"	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守 他	1	3/12	木	13:30~16:30	10名	¥1,500	撮りっぱなしの写真あっませんか?見るだけでなく、パソコン内に分かりやすく整理/保存すれば、色々と活用できます。 ※持ち物:画像データを活用したい端末(スマホやデジカメ)、充電ケーブルをご持参ください。
無料	スマホ・パソコン無料相談会	悠学の会 パソコンボランティア	2	1/17・3/21	土	13:30~16:30		無料	「パソコンの操作方法が分からない」、「表や文章がうまく作れない」、「パソコンの調子が悪い」、「スマホがうまく使えない」など、お気軽にご相談ください。 ※可能な限りパソコンをご持参ください。

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。振替不可日はありになります。振替に来られない場合の返金はございません。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。※妊娠中の方は受講できません。

2025年度 第4期(1~3月)

フィットネスラボ

対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	戦	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	牧瀬	×	9:30	10:30	1/19・26 2/9・16 3/9・16・23・(30)	月	19名	7	¥7,000
61	クラシックバレエ入門	佐々木	×	10:50	11:50			22名	7	
62	クラシックバレエ	佐々木	×	12:00	13:00			19名	7	
63	骨盤調整ヨガ	新倉	×	13:20	14:20			19名	7	
64	ZUMBA	大村みき	●	14:30	15:20			20名	7	
65	ピラティスストレッチ	加明	×	19:00	20:00			20名	7	
66	リフレッシュヨガ	遠藤	×	20:20	21:20			24名	7	
67	はじめてヨガ	Miku	×	9:20	10:20	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・(24)	火	24名	10	¥10,000
68	活芯	Miku	×	10:40	11:40			24名	10	
69	太極拳	矢田	×	12:00	13:00			24名	10	
70	姿勢改善体操	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	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			18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	新倉	×	9:15	10:15	1/14・21・28 2/4・25 3/4・11・25	水	19名	8	¥8,000
75	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:35	11:35			19名	8	
76	脳活動度エアロ	熊藤	●	12:10	13:10			20名	8	
77	ピラティス	熊藤	×	13:30	14:30			20名	8	
78	フラダンス	宮島	×	14:50	15:50			24名	8	
79	バレトン	加明	×	19:00	20:00			24名	8	
80	リフレッシュトレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	8	
81	ヴィーナスヨガ	新倉	×	9:30	10:30	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・26	水	19名	10	¥10,000
82	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	10	
83	筋膜体操	熊谷	●	12:10	13:10			24名	10	
84	ビューティー美脚ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
85	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			20名	10	
86	はじめてのフラダンス	宮島	×	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	美ボストレッチ&ヨガ	熊代	×	9:20	10:20	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	金	20名	10	¥10,000
89	ヨガ	熊代	×	10:40	11:40			24名	10	
90	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
91	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10			24名	10	
92	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30			20名	10	
93	コンディションヨガ	遠藤	×	16:00	17:00			24名	10	
94	ダンスエアロ	吉石	●	17:50	18:50			20名	10	
95	シェイプル筋トレ	吉石	●	19:00	20:00			24名	10	
96	活芯	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
97	基本のピラティス	加明	×	12:35	13:35	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・(28)	土	20名	10	¥10,000
98	ピラティスストレッチ	加明	×	13:45	14:45			20名	10	
99	ピラティス	加明	×	15:00	16:00			20名	10	
100	ZUMBA	大村みき	●	16:25	17:25			24名	10	
101	リフレッシュエクササイズ	大村みき	●	17:40	18:30			24名	10	
102	リフレッシュピラティスヨガ	RURIKO	×	19:50	19:50			24名	10	
103	リズムボクシング	馬川	●	20:10	21:10			20名	10	
104	頭コリ筋膜解消体操	新名	×	10:00	11:00	1/19・26 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22・(29)	日	24名	10	¥10,000
105	ピラティス	平山	×	11:20	12:20			20名	10	
106	ピラティスII	平山	×	12:40	13:40			20名	10	
107	ヨガ	山川	×	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	山川	×	15:20	16:20			20名	10	
109	ZUMBA	吉石りえ子	●	16:40	17:30			24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	戦	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	KoToHa	年少~年長	●	16:30	17:30	1/19・26 2/9・16 3/9・16・23・(30)	月	19名	7	¥7,000
111	ジュニアヒップホップグリーン	KoToHa	小学生	●	17:40	18:40			19名	7	
112	キッズ運動教室	ミズノ&ゆう	年少~年長	●	16:20	17:20	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・(24)	火	19名	10	¥10,000
113	ジュニア運動教室	ミズノ&ゆう	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
114	キッズバレエ	小島美桜	年少~年長	●	16:10	17:10	1/14・21・28 2/4・25 3/4・11・25	水	19名	8	¥8,000
115	ジュニアバレエ	小島美桜	小学生	●	17:30	18:30			19名	8	
116	キッズヒップホップ パープル	moruyoi	年少~年長	●	16:00	17:00	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・26	木	19名	10	¥10,000
117	ジュニアヒップホップパープル	moruyoi	小学生	●	17:20	18:20			19名	10	
118	親子体操 コアラ	川島	6ヶ月~1歳	×	10:00	11:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・(28)	土	16名	10	¥10,000
119	親子体操 ウサギ	川島	2歳~3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

成人プール

対象:16歳以上

※プール入場チケットの購入は不要です。受講時は体育館受付にて入場チケットをお受け取り下さい。
また、講師がもしくは講座後1時間は経過することが可能となっております。(講座後の利用禁止)

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)
120	中級水泳教室	岩渕	●	10:00	10:45	1/19・26 2/9・16 3/9・16・23・(30)	月	15名	7	¥8,120
121	アクアビクス&ストレッチ	岩渕	×	11:00	11:45			22名	7	
122	バタフライ	石田	●	19:00	19:50			20名	7	
123	フィンスイミング	石田	●	20:00	20:50			10名	7	
124	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・(24)	火	30名	10	¥11,600
125	クロール中級	ミズノ&川川	●	11:00	11:50			20名	10	
126	成人初級	石田	●	19:00	19:50			20名	10	
127	成人中級	石田	●	20:00	20:50			20名	10	
128	フィンスイミング	石田	●	10:00	10:50	1/14・21・28 2/4・25 3/4・11・25	水	10名	8	¥9,280
129	背泳ぎ	石田	●	11:00	11:50			20名	8	
130	水中歩行	新原	×	14:00	14:45			22名	8	
131	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	8	
132	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・26	木	30名	10	¥11,600
133	クロール初級	ミズノ&川川	●	11:00	11:50			20名	10	
134	腰痛・筋膜改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
135	ミットアクア	荻原	×	10:30	11:15	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27	金	22名	10	¥11,600
136	アクアエクササイズ	岩渕	×	15:00	15:45			22名	10	
137	初級水泳教室	岩渕	●	16:00	16:45			15名	10	
138	クロール初級	ミズノ&川川	●	19:00	19:50			20名	10