フィンスイミング体験会

日　程 8/18(月)・25(月)、9/22(月)・29(月)

時　間 20:00～20:50　**受講料** 各1,100円(税込)

対　象 高校生以上　**定　員** 各10名(先着順)

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

講師紹介

石田 健人
・全日本ライフセービング選手権　優勝　団体2連覇
・全日本ライフセービングマスターズ選手権　Surf Race優勝
・全豪選手権　Surf Race準決勝進出

フィンスイミングとは？

フィンを使用し、履き方から泳ぎのテクニックを練習し、4泳法を綺麗に泳ぎます。
フィンを使用することで、より姿勢の意識や泳ぎのバランスを保つことができ、スピードアップや苦手な部分の克服に繋がります。
初心者の方はもちろん、速く泳ぐ体験をしたい方や、泳ぎの改善をしたい方におすすめのクラスです！

ウエーブダイバース(フィットネスシューズ)の試履会実施します！

日　程 9月頃
※詳しい日程は決まり次第、HPに掲載します。

詳細はこちらから

予約不要「体組成測定会」実施いたします!!

日　程 8/23(土)～8/25(月)
時　間 9:00～20:30 ※混雑時はお待ちいただく場合がございます。
料　金 トレーニング室利用者【無料】・その他【200円】

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3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 10～12月史跡講座事務局 | 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・郵便番号 | 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・在学者は勤務先名・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	8/1(金)～8/31(日) ※8/4(月)休館日 ※往復ハガキの場合は8/29(金)必着
抽選結果通知	9/1(月)～9/4(木)
入金期間	銀行振込：9/2(火)～9/11(木) 窓口支払：9/2(火)～9/11(木) 20:00まで ※9/1(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期はめず、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	9/13(土)～9/14(日) 18:00まで ※キャンセル待ち番号につきましては、既内ならびにホームページの新着情報(約約5分)に9/12(金)18:30に掲載予定
2次募集	9/15(月・祝) 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9/14(日)20:00頃掲載予定
随時募集受付	9/15(月・祝) 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。※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。
●個人情報について:ご提供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施行条例に基づき、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 9/13(土)～9/14(日)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して、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 9/15(月・祝)10:30～●総合受付で先着順に随時、窓口申込み受付を行います。9/16(火)より教育・生涯学習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関係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 10/6(月)、11/4(火)、12/1(月)・12/29(月)～1/3(土)

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」多摩町行「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㈱・ミズノスポーツサービス㈱・㈱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3期(10月～12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 ※9/1(月)休館日
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。8/1(金)から窓口にてお申込み・ご入金いただけます。
1次申込期間中にWEBからお申込いただいた方は9/2(火)～9/11(木)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1 江戸庶民の流行と戯作

講　師 聞駒大学文学部日本文学科 教授 中村正明
受講料 4,000円
当日受講券 1,200円(1回)
回　数 4回
開講日 10/20(月)・27(月)、11/10(月)、12/8(月)
時　間 14:00～16:00

江戸時代後期、江戸の地で大きく花開いた庶民文化や流行約娯楽「歌舞伎や道頓、庶民信仰、食べ歩き」などは、当時の出版メディアと結び付いて一般人気を獲得していきました。江戸庶民に親しまれた江戸戯作にいきいきと描かれている、それら流行の読相を読み解きながら、楽しく紹介していきます。

No.2 聴いて、見て、触れよう! チェンバロの世界

講　師 日本チェンバロ協会会員 渡邊温子
受講料 2,000円
当日受講券 1,200円(1回)
回　数 2回
開講日 10/25(土)・11/15(土)
時　間 14:00～16:00

ピアノのはるか昔から存在した鍵盤楽器チェンバロ。第1回は楽器の構造や発展の歴史、第2回はチェンバロ音楽の時代背景や作曲家について、美しい画像を投影しながら解説します。生演奏を通じてバロック時代の演奏習慣にも触れます。

No.3 THEカルテットの昭和歌謡コンサート

講　師 THEカルテット
テノール/江上怖郎・バリトン/加藤篤也・ピアノ/片山裕子・ヴァイオリン/八巻由里子
受講料 4,000円
当日受講券 2,500円(1回)
回　数 2回
開講日 10/26(日)・12/21(日)
時　間 14:00～16:00

あの時、街角に流れていた曲。あの日、友と一緒に歌ったメロディ。昭和歌謡コンサートは、プロのボーカリスト・演奏家と共に長く愛される楽歌や歌謡曲を楽しむ講座です。胸に息づく懐かしい日々を、歌で振り返ってみませんか?

No.4 魅惑のルネサンス美術 ～第1シリーズ～

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(1回)
回　数 6回
開講日 10/31(金)、11/14(金)・21(金)・28(金)、12/5(金)・12(金)
時　間 14:00～16:00

長い中世を経て、イタリアを舞台に花開いた「人間主義」の文化が「ルネサンス」。美術の分野でも、個性的な芸術家が次々と登場しました。第3期(10月～12月)と第4期(1月～3月)の2度にわたり、魅惑のルネサンス美術を紹介します。多彩な画像と分かりやすい解説により、「ルネサンス美術」をじっくりと学びましょう。

No.5 報道のプロに聞く! テレビニュースと災害報道の舞台裏

講　師 テレビ朝日広報局 お客様フロント部 久慈省平
受講料 無料
回　数 1回
開講日 11/1(土)
時　間 14:00～16:00

毎日何気なく見ているテレビのニュース番組はどのように作られているのか。様々な情報の中から誰がニュース項目を選び、記者やカメラマンはどのように取材しているのか。また、地震、大雨などの緊急災害が起きたときはどのように対応しているのか。数多くのニュースを取材してきた"報道のプロ"がその舞台裏を紹介します。

No.6 クリスマスにお届けする聖なる音色と黒板アート

講　師 国家/すずきちな フルート/畠山美津子 サウルハープ/中川理実 オカリナオーケストラ
受講料 500円
回　数 1回
開講日 12/25(木)
時　間 14:00～16:00

毎年恒例となった黒板アートと音楽のコラボレーション講座!今年は聖なるクリスマス当日にフルートとサウルハープ、オカリナの音色とともに、次々と絵柄が変化する鮮やかな黒板アートをお楽しみください。※対象:小学生以上

No.7 《府中市美術館連携講座》フジタからはじまる猫の絵画史 藤田嗣治と洋画家たちの猫

講　師 府中市美術館 学芸員 倉ゆみ子
受講料 無料(申込不要)
回　数 1回
開講日 11/8(土)
時　間 14:00～15:30

かわいらしい猫、おかしな猫……近代洋画には魅力的な猫の絵がたくさんあります。そんな猫の絵が、どのようにして描かれるようになったのか?
フランスで活躍した洋画家の藤田嗣治から始まる猫の絵の歴史をスライドを交えながら解説します。

No.8 けやき青学園 心も体もいきいきと ～音楽で出会う豊かな時間～

講　師 ウクレレ講座講師/藤本エイジ 子どもミュージカル講座講師/曽地桃子・蛭牟田実里・小西明子 声楽入門講座講師/高柳圭
受講料 無料(申込不要)
回　数 1回
開講日 11/29(土)
時　間 14:00～16:00

難くだけで美顔になる、そんな音楽の時間をご一緒に。やさしい音色と美しい歌声で癒しと元気をお届けします。※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 8/31(日)
出演者 MOTO2[ヴィオリラニ重奏]
開　演 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 9/8(月)
出演者 宮本亜る仗昌子[ヴァイオリン&ピアノ デュオ]
開　演 15:00～15:30
会　場 B.C.S Caféミネルヴァ

子どもCafé Art&Eats

年4回実施します!活動のあとにはおやつタイムも

仕組みを学んで作って遊ぼう!からくり工作「カニさんハンドキャッチャー」
講　師 塩浦信太郎(カラクリ作家)　**開催日** 8/24(日)
時　間 14:00～16:00(おやつタイム含む)　**対　象** 小学生
定　員 10名　**費　用** 無料
8/1(金)より窓口にて受付開始!

協賛募集
子どもたちの芸術活動を応援したい方、地域と子どもを繋ぐお手伝いをしたい方など、活動に賛同いただける方を募集します!
詳しくは館内のチラシ・生涯学習情報用HPをご確認ください。

ワークショップのご案内

◎やってみたい!を見つけよう!ミニワークショップ
パラのトピアリー
講　師 中澤ひろみ(AMEL主宰)　**開催日** 9/5(金)
時　間 13:30～15:00　**対　象** 高校生以上
定　員 10名　**費　用** 500円
8/1(金)より窓口にて受付開始!

◎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による体験講座!
『ストレスコントロール手法』～レジリエンスとアサーティブを学ぶ～
講　師 鹿島伸明　**開催日** 9/21(日)
時　間 13:30～16:30　**対　象** 高校生以上
定　員 10名　**費　用** 無料
8/1(金)より窓口にて受付開始!

第32回府中市生涯学習フェスティバル2025

開催日 10/12(日)・13(月・祝)
時　間 10:00～17:00
会　場 府中市生涯学習センター

◎市民作品展…10/7(火)～先行開催
◎市民発表会…ダンス・楽器演奏などのパフォーマンス
◎ワークショップ…組みひも、プログラミングでロボットカー操作など、大人から子どもまで楽しめる体験講座(無料)
◎イベント…ファミリープール(温水プール)やボルダリング、迷路等(体育室)、体組成測定(トレーニング室)を開催
◎特別講座…10/12(日)小島慶子さん(エッセイスト、メディアパーソナリティ)、10/13(月・祝)大友愛さん(元バレーボール日本代表)
詳細については9月以降ホームページをご覧ください。
主催:府中市生涯学習フェスティバル実行委員/府中市/ミズノ・KPBグループ

運営ボランティア募集

生涯学習フェスティバルの各種ワークショップのお手伝いや来場者の案内、撮影などをお手伝いをいただける方を募集します。

対　象 中学生以上
申　込 二次元コード、または府中市生涯学習フェスティバル特設HPから応募
お問合せ 042-336-5700(事務局まで)

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3期(10~12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
9	大人の書道中級	光栄書道会主宰 池山光琇	9	10/2・9・23 11/6・13・20・27 12/4・18	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道を楽しみたい方にお勧めです。行書・草書・楷書・仮名の古筆の臨書をしていきます。最後に二自分の好きな言葉で作品を制作します。※持ち物:新聞紙・書道用具があればお持ちください。
10	総合書道	光栄書道会主宰 池山光琇	9	10/2・9・23 11/6・13・20・27 12/4・18	木	14:15~15:45	15名	¥13,500	書道級書法(楷書)を用い、臨書の規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・楷書・篆書の中から好きなものを学べます。仮名課等もあります。※持ち物:新聞紙・書道用具があればお持ちください。
11	船筆淡彩画	現代美術家 清野浩二	10	10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5	金	10:00~12:00	14名	¥18,000	身近な静物をモチーフを船筆と淡彩水彩絵具を使った船筆淡彩で表現します。船材の使い方から、墨色・彩の取り方、そして無の境を分けカをて描かく指導します。絵具者はもちろん、初心者でも丁寧に指導いたします。※持ち物:2B鉛筆の鉛筆、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆洗
12	クリスマスにぴったりのテディベアを作ろう	テディベア講師 山口真知子	6	10/7・21 11/11・25 12/2・16	火	13:00~15:30	12名	¥10,000	ドイツ製モハアカラーグラスを使用して、苦をたりけて、手、足が動く体長25cmのテディベアを作成します。以前受講されたお方も初めての方も大歓迎のクリスマスパーティシンに飾ればしたかわいいテディベアを作ってみませんか?※持ち物:持ち物5枚の袋、筆記用具、ピンクシェット、まち針、手芸用はさみ
13	現代短歌入門	現代歌人協会常任理事 加藤英彦	6	10/10・24 11/7・21 12/5・19	金	14:00~16:00	18名	¥7,000	短歌の楽しみ方、そして表深さと美しさをお伝えします。我想漂う短歌を詠んでみませんか。※持ち物:筆記用具
14	筆ペン土曜入門	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	10/18・25 11/8・22 12/13	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、初めての方はまずたい漢字、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。
15	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	10/20・27 11/10・17 12/8・22	月	10:00~12:00	16名	¥19,000	季節の花を使いながら、日々の生活に彩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:ハサミ、花用バサミ、コミ袋
16	暑さを乗り越えた自分をねぎらうコーピング・アロマテラピー	メディカルアロマアドバイザー 古賀章月	6	10/20・27 11/10・17 12/8・22	月	10:30~12:00	16名	¥8,500	年末までもうひと頑張り!頑張った自分を天然植物の力で癒すアロマ効果と芳香に伝えます。※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神病がある方)
17	チョークアート	画家 すずきらな	6	10/20・27 11/10・17 12/8・15	月	13:30~15:30	14名	¥10,000	チョークアートキットを使用し、香因テーマに沿って作品を仕上げます。チョークアートの繊細な技法をぜんぶまなびませんか?講師がお一人様づつ丁寧に指導いたします。※持ち物:作品(A4サイズ程度)が入るかばん
18	万葉集と源氏物語を読む	上代文学会会員 今野耕作	4	10/20 11/10・24 12/15	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。
19	筆ペン火曜入門	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	10/21・28 11/11・25 12/9	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。人気の楽しい美文字教室です。
20	筆ペン火曜初級	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	10/21・28 11/11・25 12/9	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をします。人気の楽しい美文字教室です。
21	～自分を活かす～未来設計図を作成	食秘&カラー上級トレーナー 終活ライフケアアドバイザー 丸橋雅子	4	10/22 11/5・19 12/3	水	10:00~12:00	14名	¥3,500	生年月日を読み解くと二自身の強みや弱み、性格親、人生のサイクルなど沢山のことを知ることができます。一緒にワークを進めながら、「輝く未来は自分で創る」をコンセプトに強みを活かした未来設計図を作成していきましょう。
22	～木を彫る書のアート～刻字	日本刻字協会審査会員 池山光琇	6	10/23 11/6・13・20 12/4・18	木	10:00~12:00	8名	¥10,000	木に/ミを使って1~2字程度を彫る本格的な刻字をやります。自分の選んだ文字を木材に美的に刷し、そのように彩色を施したり金箔を張ったりして、一つの芸術作品として仕上げます。※希望者は1月末に書道部会員向けに特別予定の展示会(公募出品展示会)に挑戦します。
23	(恵学の会企画) やさしい科学技術市民講座 地上に太陽をつくるってどういうこと!?一夢のエネルギー、核融合発電はどこまで進んだかへ	元東京大学教授 加速器学 片山政司	1	10/23	木	14:00~16:00	40名	¥500	核融合発電が、ミニ太陽を地上に実現するというクリーンで資源量無限の未来のエネルギーであることは皆様もご存知のことと、その原理、開発の歴史、最新の研究成果、未来の展望、さらに実際同時開発、国家プロジェクト、民営化事のスタートアップなどについても解説。
24	買い物が変わる!食べくらべで学ぶ「食品の選び方」	加工食品診断士 今野千穂	5	10/31 11/7・14・21・28	金	10:00~11:30	15名	¥5,500	その食品、何でできている?毎日の食品選びは、健康づくりの第一歩。賞味期表示の読み解き方や食品表見極めるコツを学びます。先取りを図め、生活習慣病予防に役立つ知識が身につきます。食品添加物だけで食品を作る「ケミカルクッキング」の実演もあります。
25	金継ぎ講座	金継ぎの卿家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	11/2・9	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をろうで接着し継ぎ目を金、銀などで飾る伝統的な技法です。植物性の合成素材で本来よりかぶれにくく耐色の早い材料の「新ろう」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:味噌汁皿が割れお持ち下さい。
26	ファシリテーター・サポーター養成講座	玉川大学 教授 阿井裕治 社会教育主事有資格者 当センター職員 朝沢紀雄	3	11/5・12・19	水	14:00~16:00	30名	無料	授業や地域での集団活動の運営・調整役として活躍するファシリテーターと、文化芸術活動などの専門的知識・技術をもって活動するサポーターを養成する講座です。※来年度(市民企画講座)文化芸術部門に応募を見の方達が参加できたらいい。来年度の方は応募できませんが。
27	暖炉の音と光で癒されるキャンドルル作り	Premier Candle主宰 今村弘子	2	11/22 12/6	土	14:00~16:00	8名	¥9,000	パチパチと火を灯すと暖炉の音がするウッド芯のキャンドルにソイキャンドルの花びらを作りアロマレーションします。火を付さないでLEDライトを使い宝石箱のような癒されるジェルキャンドルを作ります。
28	モールで作るポインセチアとしめ縄飾り	Premier Candle主宰 今村弘子	2	12/13・20	土	10:00~12:00	15名	¥11,000	クリスマス感のふわふわモール高材で飾されながら、ポインセチアの花のアレンジメント作り。もう一つは年末恒例のしめ縄飾り、お好みのアレンジで自分らしく新年を迎えましょう!
29	クラシックギター	クラシックギター講師 川保勝巳	9	10/2・9・16 11/6・13・20 12/4・11・18	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(無料)
30	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	10/3・10・17・24 11/7・14・21 12/5・12・19	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2曲を仕げることを目標とします。※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門経了または 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 藤本エイジ	10	10/3・10・17・24 11/7・14・21 12/5・12・19	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	左手コード&メロディー、右手ストローク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 藤本エイジ	10	10/3・10・17・24 11/7・14・21 12/5・12・19	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語ます。楽器貸りのご相談もお応します。※持ち物:ウクレレ
33	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	10/9・23 11/13・27 12/11・25	木	10:30~12:00	35名	¥12,000	発声を中心に、喉歌や響かしいい外国語を日本語で歌います。久しぶりに声を出すことがおすすめです。※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。
34	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	10/9・23 11/13・27 12/11・25	木	13:00~14:30	35名	¥12,000	発声練習を歌に生かすには…をテーマに、喉歌や響かしい外国の歌(カンツォーネ・シャンソン等)を歌唱で歌います。※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。
35	姿勢を整え腰痛改善!背骨コンディショニング	健康コンディショニングパーソナルトレーナー 日本体育協会公認スポーツリーダー 渡邊朋子	6	10/14・28 11/11・25 12/9・23	土	10:00~12:00	14名	¥8,000	腰痛の原因と対処法の講義を経た、実際に体験も行う体験講座。背骨の歪みやすい部位がわかり、苦しまない動力を学びつる方法を身につけます。苦しむが伸びた若々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・長めのタオル
36	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/15・22 11/12・19・26 12/10・17・24	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
37	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/15・22 11/12・19・26 12/10・17・24	水	13:00~15:00	10名	¥8,000	楽譜の読譜、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。
38	情熱のフラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	10/15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17	水	14:00~16:00	25名	¥14,000	初めての方は足の使い方や鈴や指先の動きなどの基礎から丁寧に、経験者の方には練習に真摯に向き合ってフラメンコの踊りを通して表現力法を学びます。※最終日(予定)にはギタリストの生演奏で踊ぶんで踊ります。
39	はじめてのSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多加野時子	6	10/17・24 11/7・14・21・28 12/19・26	金	19:00~20:30	20名	¥8,000	侍の所作から話し方、祭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:飲み物、動きやすい服装(袴等、帯、靴があれば二持参下さい)。足元は足袋または靴型※木刀をお持ちでない方は3,300円(税込)でご購入いただけます。
40	声楽入門	二期会会員 高樹圭	8	10/20・27 11/10・17・24 12/8・15・22	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。男性参加者も多数います。
41	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/21 11/11・18・25 12/2・9・16・23	火	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、デュオンプルは初めてで不安―という方も気軽に合奏を楽しめます。※持ち物:オカリナ
42	イタリア語初級	イタリア語講師 フォジョーリ・アレッシオ	10	10/1・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17	水	13:00~14:30	18名	¥15,000	恋を尋ねられても簡単な言葉ならできる方や、以前当センターでイタリア語を受講した、自己紹介や外出時程度はできる方に向いている講座です。教科書は「Domani」を使用します。
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	10	10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3	水	18:00~19:30	20名	¥15,000	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	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	10/3・10・17・24・31 11/14・21・28 12/5・19	金	13:00~14:30	16名	¥15,000	アルファベットから日常生活や会話に必要な単語の表く・読む・書く能力を身に高まりながら、シチュエーションに向むせた将語方式でスペイン語会話を学びます。また情報をすることでレベルンの位置が分ります。※対象:初心者・初級の方
45	フランス語入門	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20	土	13:00~14:30	20名	¥15,000	初めてフランス語を知ぶするか方向けのクラスです。発音や挨拶や文法の基本から実際に役立つ会話まで、楽しく学んでいきます。パリオリンピックで話題したフランスの言葉に挑戦しましょう。※対象:初めてフランス語を知ぶする方※!(750円(税込))「初めてからはめるフランス語」(CD付)　三修社(各自テキスト購入)
46	フランス語実践	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20	土	15:00~16:30	20名	¥15,000	フランス語の基礎を学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、実践的に自分が使えるフランス語として、楽しく学び取れにはけていきます。気分は楽のり!解答で。※対象:フランス語の単語を学んだことのあるかた※2,090円(税込)「時事フランス語2025年度版」(税込版)(各自テキスト購入)

子ども・親子講座

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
47	0歳から親子で楽しむ英語学習!ハロウィン絵本を楽しめるおうち英語の取り組み方	多摩ファミリーアカデミー代表 井上真広　他	3	10/1・8・15	水	10:00~11:30	10名	¥3,500	小学校では英語の授業が始まりました。それに向けて0歳から楽しく親子でできる最近人気の「おうち英語」に取り組んでおきましょう!絵本や手遊びや英語歌♪パパ/ママが英語が得意でなくても大丈夫!今回は楽しいハロウィン絵本のご紹介もあります!※対象:0~3歳児とその保護者
48	キッズ英会話①	英語講師 ビーター・フォード 他	10	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・17	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 ビーター・フォード 他	10	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・17	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 ビーター・フォード 他	10	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・17	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 ビーター・フォード 他	10	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・17	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 ビーター・フォード	10	10/10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・19	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、蛭羊田実里、碧地桃子	10	10/14・21・28 11/11・18・25 12/2・9・16・23	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:小学生から中学生まで
54	子ども図工教室～チョークアート～	画家 すずきらな	6	10/20・27 11/10・17 12/8・15	月	16:00~17:30	8名	¥7,000	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チョークアートにチャレンジします。※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	4	10/25 11/1・15・29	土	14:00~15:30	10名	¥8,000	リモコンの動きを自分でプログラミングし、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障害を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 松原真 (システムエンジニア)他	4	10/25 11/1・15・29	土	16:00~17:30	10名	¥14,000	ロボットを組み立て、センサ(光・音・温度・湿度・酸素・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

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
57	0(ゼロ)から学ぶEXCEL 基礎講座Ⅰ<表作成の基本><表作成~計算式挿入の基本	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守　他	4	10/2・9・16・23	木	13:30~16:30	10名	¥4,500	表計算のEXCELのビギナー向け講座です。表作成~計算式挿入の基本を学習し、ご家庭でも利用可能な家計簿を作成します。※持ち物:USBメモリ
58	0(ゼロ)から学ぶEXCEL 基礎講座Ⅱ<関数入門>関数デビューを目指し、代表的な関数約20種を実習	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守　他	4	11/6・13・20・27	木	13:30~16:30	10名	¥4,500	EXCELをもっと有効に使いたい!作業の効率化を図りたい!そんな方々向けの講座です。ピボットテーブルや使用頻度が高い関数を実習しながら学習します。※持ち物:USBメモリ
59	0(ゼロ)から学ぶEXCEL 基礎講座Ⅲ<作業効率アップ>	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守　他	2	12/4・11	木	13:30~16:30	10名	¥2,500	今まで何気なくやっていた集計・計算作業、無駄が隠れているかも、EXCELの基本機能を駆使してもっと早く、もっと簡単にできるひと工夫を実習します。※持ち物:USBメモリ
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	1	9/20 11/15	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。振替予定日は○になります。振替に間に合わ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。※仕合情勢等により、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3期(10~12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	10/20・27 11/10・17 12/8・15・22	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			22名	7	
63	骨盤調整ヨガ	吉良	×	13:20	14:20			19名	7	
64	ZUMBA	大村み葉	●	14:30	15:20			20名	7	
65	ピラティスストレッチ	光明	×	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	Mika	×	9:20	10:20	10/14・21・28 11/11・18・25 12/2・9・16・23	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			24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	リフレッシュ法師	蒼良	×	9:15	10:15	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・(17)	水	19名	10	¥10,000
75	ヘルシーヨガ	蒼良	×	10:25	11:25			19名	10	
76	加齢機械エアロ	青藤	●	12:10	13:10			20名	10	
77	ピラティス	青藤	×	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	蒼良	×	9:30	10:30	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・(18)	木	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	ビューティー美容ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
85	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			24名	10	
86	はじめてのフラダンス	宮城	×	19:00	20:00			24名	10	
87	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
88	終了ストレッチヨガ	尾代	×	9:20	10:20	10/10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12・(19)	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	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	甘吉	●	17:50	18:50			20名	10	
95	シェイプ&ボトル	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	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・(27)	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	全身骨盤美体操	新名	×	10:00	11:00	10/19・26 11/2・9・16・23・30 12/7・14・21・(28)	日	24名	10	¥10,000
105	ピラティス	平岳	×	11:20	12:20			20名	10	
106	ピラティス2	平岳	×	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	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	KaTcHa	半少~年長	●	16:30	17:30	10/20・27 11/10・17 12/8・15・22	月	19名	7	¥7,000
111	ジュニアヒップホップグリーン	KaTcHa	小学生	●	17:40	18:40			19名	7	
112	キッズ運動教室	ミズノスタッフ	半少~年長	●	16:20	17:20	10/14・21・28 11/11・18・25 12/2・9・16・23	火	19名	10	¥10,000
113	ジュニア運動教室	ミズノスタッフ	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
114	キッズバレエ	小船美桜	半少~年長	●	16:10	17:10	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・(17)	水	19名	10	¥10,000
115	ジュニアバレエ	小船美桜	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
116	キッズヒップホップ ブルー	morumot	年少~年長	●	16:00	17:00	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・(18)	木	19名	10	¥10,000
117	ジュニアヒップホップ パープル	morumot	小学生	●	17:20	18:20			19名	10	
118	親子体操 コアラ	月華	6ヶ月~1歳	×	10:00	11:00	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・(27)	土	16名	10	¥10,000
119	親子体操 のザギ	月華	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配布致します。また、高齢者もレッスン講師陣!現役は高まりまるこが可能となっております。体験会は同時開催!

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	松浦	●	10:00	10:45	10/20・27 11/10・17 12/8・15・22	月	15名	7	¥8,120
121	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	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	10/14・21・28 11/11・18・25 12/2・9・16	火	30名	9	¥10,440
125	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	9	
126	成人初級	石田	●	19:00	19:50			20名	9	
127	成人中級	石田	●	20:00	20:50			20名	9	
128	フィンスイミング	石田	●	10:00	10:50	10/8・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・(17)	水	10名	10	¥11,600
129	背泳ぎ	石田	●	11:00	11:50			20名	10	
130	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45			22名	10	
131	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
132	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・(18)	木	30名	10	¥11,600
133	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			10名	10	
134	腰痛・筋萎縮改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
135	ミットアクア	荻原	×	10:30	11:15	10/10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12・(19)	金	22名	10	¥11,600
136	アクアエクササイズ	松浦	×	15:00	15:45			22名	10	
137	初級水泳教室	松浦	●	16:00	16:45			15名	10	
138	クロール初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
139	クロール中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
140	平泳ぎ	ミズノ松川	●	9:10	10:00	10/18・25 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20	土	20名	10	¥11,600