ミズノラララサーキットライト

日時 隔週金曜日
※開催日はHPをご確認ください
①10:30～11:15
②13:30～14:15

受講料 1回550円

場所 地下1階　スタジオ

対象 60歳以上

詳しくはHPをご確認ください。

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。

MIZUNOアクア体験会

日時 8/23(金)・9/27(金)
10:30～11:15

受講料 1回1,100円

場所 温水プール

対象 高校生以上

MIZUNOアクアとは？

アメリカ水中運動指導の第一人者であるメアリー・サンダース博士とミズノ株式会社が共同で開発した画期的かつ体系的な「アクアフィットネスプログラム」です。アクアミットやその他の器具を使うことで水の特性を最大限に活かし、様々な年齢・性別・体力レベルにおいて、効果的な筋力・持久力・呼吸循環機能の向上や安全で関節に負担の少ないエクササイズをすることが可能となります。

ミズノヘキサスロン教室

日時 8/25(日)
10:00～11:00

受講料 1,100円

場所 体育室

対象 小学1年生～小学4年生

ヘキサスロンとは？

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身に付けることのできる「遊びプログラム」です。「遊びプログラム」で基本動作が自然と身につき、遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

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
63 往信　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月定期講座事務係
記入しないでください

裏
63 返信　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(63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(木)～8/31(土)　※8/5(月)休館日　※往復ハガキの場合は8/31(土)必着
抽選結果通知	9/2(月)～9/4(水)
入金期間	銀行振込：9/2(月)～9/11(水)
	窓口支払：9/3(火)～9/11(水)20:00まで　※9/2(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 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(金)～ 9/14(土) 18:00まで　※キャンセル待ち番号につきましては、館内並びにホームページの新着情報「お知らせ」に9/12(木)18:00掲載予定
2次募集	9/16(祝・月) 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9/15(日)20:00ごろ掲載予定
随時募集受付	9/16(祝・月) 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講座につきお一人様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 9/13(金)～9/14(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時に決まります。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 9/16(祝・月)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。9/17(火)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 10/7(月)、11/5(火)、12/2(月)・12/29(日)～1/3(金)

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

2024年度　第3期（10月～12月）

府中市生涯学習センター

初心者大歓迎！

※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
2024年より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。9/3(火)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9/2(月)～9/11(水)の入金期間のみ可能です。

No.1 パリ・美術館巡りの楽しみ

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 10/9(水)・16(水)・23(水)・30(水)
11/6(水)・13(水)
時間 14:00～16:00

美術の秋、芸術の都パリの美術館を巡る異色の美術講座。旅をするような感覚で様々な美術品に出会うことが出来ます。西洋美術史の学習をしながら、世界旅行を楽しみましょう！

No.2 《悠学の会企画講座》世界一のホースパーク 東京競馬場・競馬博物館

講師 10/10(木)東京競馬場　場長　秋谷光昭
10/17(木)JRA競馬博物館　学芸員　秋永和彦
受講料 1,000円　**当日受講券** 700円(1回)
回数 2回
開講日 10/10(木)・17(木)
時間 14:00～16:00

東京競馬場は1933年府中町(当時)に開場し、今年で開設91年。場内にはキッズガーデンやローズガーデン、日本庭園等があり、親子連れでも楽しめるアミューズメントパークとなっている。今回の講座では、世界に誇る東京競馬場や日本競馬の今、そして場内の競馬博物館についても紹介します。※受講者10月20日(日)東京競馬場、博物館見学会実施(募集人員抽選35名)

No.3 《市制施行70周年記念》「新 府中市史刊行記念 やはり府中はすごかった！」～長年の市史編さんで解き明かされた、ふちゅう温故知新～

講師 立正大学特別栄誉教授　坂詰秀一 ほか7名
受講料 2,500円
当日受講券 700円(1回)
回数 5回
開講日 10/19(土)
11/2(土)・23(祝・土)
12/7(土)・28(土)
時間 14:00～16:00

平成26年から10年間にわたる、府中市史編さん事業の完了を記念した全7回の特別講座です。内容は、中世、近世、自然、原始・古代、民俗をテーマに各分野の専門部会長などを務めた有識者が講師となり、府中市域の歴史を紐解きます。
※考古・美術工芸と近現代は第4期での開催となります。

No.4 N響サウンド 楽器に秘められた魅力

講師 NHK交響楽団
10/21(月)トランペット　菊本和昭
12/9(月)ヴァイオリン　松田拓之
受講料 4,000円
当日受講券 2,500円(1回)
回数 2回
開講日 10/21(月)・12/9(月)
時間 14:00～16:00

当センター恒例の日本を代表するNHK交響楽団の演奏者を招いた講座です。10/21は首席トランペット奏者の菊本和昭による彩豊かな演奏を、12/9はヴァイオリン松田拓之による伸びやかな音色をお楽しみください。

No.5 ウィーンの至宝 ～ベーゼンドルファー～を通じてオーストリア文化に浸る

講師 11/16(土)久元祐子
11/30(土)富岡紀香
12/14(土)兼重稔宏
受講料 4,000円
当日受講券 1,500円(1回)
回数 3回
開講日 11/16(土)
30(土)
12/14(土)
時間 14:00～16:00

世界三大ピアノの一つであるベーゼンドルファーが府中市生涯学習センターにやってきます。ベーゼンドルファーアーティストによる楽しいお話と至極のウィンナートーンをお楽しみください。

No.6 歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

講師 テノール/江上怜那・バリトン/加藤凱也・ピアノ・ヴァイオリン
受講料 4,000円
当日受講券 2,500円(1回)
回数 2回
開講日 11/17(日)・12/8(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昭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.7 《悠学の会企画講座》今、新たに知っておきたい ～教養としての日本酒～

講師 ソムリエ/トータル飲料コンサルタント　友田晶子
受講料 2,000円
当日受講券 1,200円(1回)
回数 2回
開講日 11/20(水)・27(水)
時間 14:00～16:00

酒類業界30年以上のキャリアと女性らしい感性を活かし、酒と食に関するセミナー・イベントの企画・開催を行っている講師が、今、新たに知っておきたい日本酒の歴史、種類、製造方法といった教養から日本酒の上手な選び方・楽しみ方についてわかりやすく解説します。

No.8 黒板アートとハンドベル・小さな合唱団によるクリスマスコンサート

講師 黒板アート作家　すずきらな
ハンドベル　リリアーレ
合唱　鈴木さとこと小さな仲間たち
受講料 500円
回数 1回
開講日 12/15(日)
時間 14:00～16:00

毎年恒例の黒板アートとハンドベルのコラボレーション講座に、今年は子どもたちの合唱が加わります。少し早いクリスマスを視覚と聴覚の両方でお楽しみください。
※小学生以上

No.9 オペラ「ラ・ボエーム」イタリア語公演

講師 ミミ(ソプラノ) 白川部尚子
ロドルフォ(テノール) 大畠諄也
ムゼッタ(ソプラノ) 細野千賀子　他
受講料 1,500円
回数 1回
開講日 12/22(日)
時間 14:00～16:00

19世紀パリ下町で繰り広げられる、ボヘミアン(自由に生きることに憧れる芸術家の卵)のロドルフォとお針子ミミの物語。切なくも美しい愛の世界をお楽しみください。

No.10 《府中市美術館連携講座》アルフォンス・ミュシャ ふたつの世界

講師 府中市美術館　学芸員 音ゆみ子
受講料 無料(申込不要)
回数 1回
開講日 10/26(土)
時間 14:00～15:30

府中市美術館で開催中の「アルフォンス・ミュシャ　ふたつの世界」展の連携講座です。ミュシャの版画や貴重な大型の油彩画の魅力を、ミュシャらしい造形をキーワードに解説します。

No.11 《悠学の会連携講座》府中市とボートレース平和島

講師 府中市ボートレース企業局職員
受講料 無料(申込不要)
回数 1回
開講日 12/11(水)
時間 14:00～15:30

府中市がボートレース平和島を運営するようになった経緯と歴史、公営競技が自治体にもたらす効果、ボートレースの魅力、見どころなどについてお話しします。

市民企画講座講師募集！

府中市生涯学習センターで講座を企画・運営したい方を募集します。
応募には今期開催の「No23ファシリテーター・サポーター養成講座」の参加が必須となります。
ご興味のある方はぜひお申込みください。

応募資格
①2024年4月時点で高校生以上の市内在住・在勤・在学の方
②「府中市生涯学習ファシリテーター・サポーター養成講座」を受講済または受講予定の方

市制70周年記念　第31回府中市生涯学習フェスティバル2024

開催日 10/13(日)※市民文化の日同時開催・10/14(祝・月)
時間 10:00～17:00
会場 府中市生涯学習センター

◎市民作品展…10/8(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…子どもから大人まで楽しめる体験教室(無料)
◎特別講演会…両日開催予定
◎イベント…ファミリープール(温水プール)や迷路(子ども向け)等を開催
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・府中市生涯学習フェスティバル実行委員会・ミズノ・KPBグループ

運営ボランティア募集

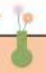
生涯学習フェスティバルの各種ワークショップのお手伝いや来場者の案内、撮影などをお手伝いをいただける方を募集します。

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。

2024年度 第3期(10～12月)

分類	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・美術講座	12	大人の書道初級(行書・草書主体)	光栄書道会主宰 池山光琇	8	10/3·10·17·31 11/7·21·28 12/5	木	10:00～12:00	15名	¥12,000	大人の書道入門から一歩進んで、行書・草書の筆法を学びます。講座の最後には年賀状の制作にチャレンジしてみましょう。※持ち物：書道用具があればお持ちください。
	13	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	8	10/3·10·17·31 11/7·21·28 12/5	木	13:00～15:00	8名	¥12,000	木にノミを使って1～2字程度を彫る本格的な刻字をやります。自分の書いた文字を木材に美的に刻し、その上に彩色を施したり金箔を貼ったりして、一つの芸術作品として仕上げます。※希望者は1月末に東京都美術館で開催予定の展示会(公募展出展費用別途要)に出品します。
	14	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	10/8·29 11/12·19 12/3·17	火	13:00～15:30	12名	¥10,000	ドイツ製モヘア・グラスアイを使用して、首、手、足が動く体長25cmの肉球付きテディベアを作成します。以前受講された方も初めての方も大歓迎!帽子を被ってクリスマスバージョンにおめかししたかわいいテディベアを作ってみませんか?※持ち物：持ち帰り用の袋、筆記用具、ピンクッション、まち針、手芸用はさみ
	15	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 今野耕作	5	10/8·22 11/12·26 12/10	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をします。人気の楽しい美文字教室です。
	16	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 今野耕作	5	10/8·22 11/12·26 12/10	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をします。人気の楽しい美文字教室です。
	17	鉛筆淡彩画	現代美術家 清野浩二	10	10/11·18·25 11/1·8·15·22·29 12/6·13	金	10:00～12:00	14名	¥18,000	身近な静物モチーフを鉛筆と透明水彩絵具を使った鉛筆淡彩で表現します。画材の使い方から、構図・形の取り方、そして質の描き分け方まで細かく指導します。経験者はもちろん、初心者でも丁寧に指導いたします。※持ち物：2B程度の鉛筆、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱
	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 今野耕作	5	10/12·19 11/9·23 12/14	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。
	19	ココロとカラダを支えるアロマテラピー	メディカルアロマ アドバイザー 古賀葉月	6	10/21·28 11/11·25 12/9·23	月	10:30～12:00	12名	¥8,000	秋から年末にむけて私たちの強い味方になるアロマテラピーを学びます。※天然精油を使用の為、妊娠中の方はご遠慮ください。
	20	ちぎり絵講座	画家 すずきらな	7	10/21·28 11/11·18·25 12/9·16	月	13:00～15:00	14名	¥7,000	各回、テーマに応じて作品を作り上げます。講師の丁寧な指導が好評の人気講座です。色とりどりな和紙を贅沢に使って芸術の秋を楽しみましょう。※持ち物：作品を持ち帰る手提げ袋等
	21	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	10/21·28 11/11·25 12/9	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。
	22	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	10/28 11/11·18 12/9·16·23	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：レジャーシート、花用ハサミ、ゴミ袋
	23	ファシリテーター・サポーター養成講座	玉川大学 教授 笹井宏益 社会教育主事有資格者 当センター職員 椎名靖孝	4	11/6·13·20·27	水	13:00～15:00	22名	無料	講座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「市民企画講座講師募集」に応募希望の方は必ず受講ください。未受講の方は応募できません。
	24	金継ぎ講座(11月)	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	11/10·17	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ください。
	25	金継ぎ講座(12月)	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	12/6·13	金	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ください。
	26	フレッシュクリスマスリースとしめ縄(お正月)飾り	Fiore.J.Rose 主宰 加瀬純華	2	12/14·21	土	14:00～16:00	10名	¥11,000	クリスマスリースとお好きな色の縄をリースにして、オリジナルのしめ縄飾りを作って、Merry Xmas & Happy new yearを楽しみませんか?材料はフレッシュな生のリースを使用します。
音楽・舞踊講座	27	クラシックギター入門	クラシックギター講師 川俣勝巳	9	10/3·10·17 11/7·14·21 12/5·12·19	木	18:00～20:00	20名	¥9,000	ギターの持ち方から名曲「禁じられたあそび」に挑戦までを目指します。※持ち物：ギターをお持ちの方はご持参ください。レンタルあり(無料)
	28	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	10/4·11·18·25 11/1·8·15·29 12/6·20	金	10:00～11:00	25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：ウクレレ入門終了またはTABコードが読め、チューニングができる方
	29	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	10/4·11·18·25 11/1·8·15·29 12/6·20	金	11:15～12:15	25名	¥11,000	左手コード&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
	30	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	10/4·11·18·25 11/1·8·15·29 12/6·20	金	12:30～13:30	20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抱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
	31	身体よろこびヨガ	ヨガ講師 村瀬松子	8	10/10·24·31 11/14·28 12/5·12·19	木	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硬くなった身体を緩ませ、ご自宅でも実践できるヨガをご紹介。瞑想時には適宜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。
	32	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	10/10·24 11/14·28 12/12·26	木	10:30～12:00	40名	¥12,000	発声を中心に、唱歌や懐か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。マスク着用で歌います(状況をみながら)
	33	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	10/10·24 11/14·28 12/12·26	木	13:00～14:30	40名	¥12,000	発声練習を歌に生かすには…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)を言語で歌います。※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。マスク着用で歌います(状況をみながら)
	34	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/15·29 11/12·19·26 12/3·10·17	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	10/16·23·30 11/6·20·27 12/4·18	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	10/16·23·30 11/6·20·27 12/4·18	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、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 桑原絢子	10	10/16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11·18	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。※最終日にはギタリストの生演奏で皆さんで踊ります。(予定)
	38	声楽入門	二期会会員 高様圭	8	10/21·28 11/11·18·25 12/9·16·23	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。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。
	39	はじめてのSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子	8	10/25 11/1·8·15·22·29 12/6·13	金	19:00～20:30	20名	¥8,000	はじめて殺陣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(着物、帯、袴があればご持参ください)、足元は足袋または裸足※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	はじめてのレクダンス	社会教育主事有資格者 当センター職員 朝武紀雄	2	12/9·16	月	13:30～15:00	30名	¥1,000	指導者の簡単な説明で誰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せんか。フレイル予防と運動不足解消のために楽しく踊りましょう。
語学講座	41	韓国語入門	東京外国語大学・研究員 曺恩美	9	10/1·22·29 11/12·19·26 12/3·10·17	火	10:40～12:20	18名	¥13,500	初めて韓国語を学習するためのクラスです。韓国語の仕組みから、文字を一つずつ、発音も丁寧に学習します。初めて習う韓国語ですので、誰にでもわかりやすく覚えられるようにゆっくり進めていきます。
	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	10	10/2·9·30 11/6·13·20·27 12/11·18·25	水	13:00～14:30	18名	¥15,000	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。教科書は「Domani 1」を使用します。
	43	スペイン語初級	スペイン語講師 AYDA INAGAKI LUIS RIOS	10	10/4·11·18·25 11/1·8·15·29 12/6·13	金	10:30～12:00	15名	¥15,000	基本的な単語やフレーズ、表現の方法の復習と発展。日常で使う言葉を使って身近にある事柄について、会話のキャッチボールを楽しむことを目標にします。
	44	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	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	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。
	45	はじめてのフランス語講座	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	10/12·19·26 11/2·9·16·30 12/7·14·21	土	13:00～14:30	20名	¥15,000	初めてフランス語を勉強する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親しんだフランスの言語に挑戦しましょう。※対象：初めてフランス語を勉強する方※テキスト代別途1,760円(税込)「ゼロから始めるフランス語」CD付 三修社(テキスト)
	46	フランス語実践講座	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	10/12·19·26 11/2·9·16·30 12/7·14·21	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方向けのクラスです。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、楽しく学び身につけていきます。気分はあのパリ留学です。※対象：フランス語の基礎を学んだことのある方※テキスト代別途2,090円(税込)「時事フランス語 2024年度版」朝日出版社(テキスト)
子ども・親子講座	47	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	10/4·11·18·25 11/1·8·15·22·29 12/6	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)
	48	楽しい英語アクティビティと国際協力&SDGs講座	株式会社ココリ 外国人講師	1	10/6	日	14:00～15:00	15名	¥1,000	「国際協力って何だろう?」外国人講師による英語アクティビティを交えながら、SDGsや国際協力を楽しく学びます。※対象：小学生
	49	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	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
	50	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	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
	51	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	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)
	52	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	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)
	53	こどもミュージカル	ミュージカルアクター 小西萌子・姪牟田実里・ 替地桃子	9	10/15·22·29 11/12·19·26 12/3·10·17	火	17:00～18:30	20名	¥13,500	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!最終回にはご家族やお友達を招いて発表会を行います。※対象：小学生から中学1年生まで
	54	ナチュラル親子教室	ナチュラルケア講師 晴香 ヨガインストラクター SAKI	9	10/18·25 11/1·8·15·29 12/6·13·20	金	10:00～12:00	12組	¥13,500	天然成分のエッセンシャルオイルを使ったグッズ作りと簡単にできる家族ケアの方法、また親子でたっぷり触れ合うベビーマッサージや親子ヨガなどトータルで体験できる講座です。※対象：未就園児とその保護者
	55	子どもプログラミング「mBotを自由に走らせよう」	情報化を楽しむ会 システムエンジニア 中村恒己・奥野栄一	5	10/19·26 11/2·16·23	土	15:00～17:00	10名	¥10,000	自動車型ロボットmBotに光センサーや障害物センサーなど組み込みながらプログラミングし、自動走行に挑戦。スマートフォンやプログラミングで自由に制御ができる、教育用に開発されたロボットを使って仕組みや構造を学ぶ。AI機能を使って学んだ知識と独自の創造力を育てよう!
パソコン講座	56	【初心者向け】スマホ、タブレットで動画編集	悠学の会 映像グループ 高田 真	5	10/2·9·16·23·30	水	13:30～16:00	10名	¥6,000	スマホで撮影の方法と無料動画アプリ「VLLO(ブロ)」で編集 ※持ち物：iPhone、iPad、アンドロイド スマホ、タブレット
	57	0(ゼロ)から学ぶPowerPoint基礎講座 3日間でプレゼン資料を作成	悠学の会 パソコンボランティア	3	10/10·17·24	木	13:30～16:30	10名	¥3,500	プレゼン作成ソフトのPowerPointビギナー向け講座です。最終日には個性豊かなプレゼン資料を作成します。また、ポスターやチラシ作成にも応用できます。※持ち物：USBメモリ
	58	ExcelステップⅡ <関数入門> 関数デビュー20種を実習	悠学の会 パソコンボランティア	4	11/2·9·23·30	土	13:30～16:30	10名	¥5,000	使ってはいるがもっとExcelを知りたい!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	ExcelステップⅢ <簡単!時短テクニック> 「ひと工夫」で時短・簡素化	悠学の会 パソコンボランティア	2	12/7·14	土	13:30～16:30	10名	¥3,000	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。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	パソコン・スマホ無料相談会	悠学の会 パソコンボランティア	1	11/16	土	13:30～16:00		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

※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。

2024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	靴	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	10/21·28 11/11·18·25 12/9·16·23	月	19名	8	¥8,000
61	クラシックバレエ入門	佐々木	×	10:50	11:50			22名	8	
62	クラシックバレエ	佐々木	×	12:10	13:10			22名	8	
63	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	8	
64	リフレッシュヨガ	遠藤	×	20:20	21:20			24名	8	
65	はじめてヨガ	Mika	×	9:30	10:30	10/8·15·22·29 11/12·19·26 12/3·10·17	火	24名	10	¥10,000
66	ヨガ	Mika	×	10:50	11:50			24名	10	
67	太極拳	矢田	×	12:00	13:00			19名	10	
68	姿勢改善体操	山根	●	13:30	14:30			24名	10	
69	アクティブフィットネス	山根	●	14:50	15:50			19名	10	
70	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10	
71	ピラティス	Miki	×	20:20	21:20			20名	10	
72	リフレッシュヨガ	新倉	×	9:30	10:30	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	水	19名	10	¥10,000
73	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:40	11:40			19名	10	
74	脂肪燃焼エアロ	齋藤 理恵	●	12:10	13:10			20名	10	
75	ピラティス	齋藤 理恵	×	13:30	14:30			20名	10	
76	フラダンス	宮原	×	14:50	15:50			24名	10	
77	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
78	リフレッシュ!トレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
79	ヴィーナスヨガ	新倉	×	9:30	10:30	10/10·17·24·31 11/7·14·21·28 12/5·12	木	19名	10	¥10,000
80	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	10	
81	健康体操	新名	●	12:10	13:10			24名	10	
82	ビューティー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
83	ZUMBA	倉谷 りえ子	●	14:50	15:40			20名	10	
84	はじめてのフラダンス	宮原	×	19:00	20:00			24名	10	
85	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
86	関節にやさしいヨーガケア	青山	×	9:20	10:20	10/11·18·25 11/1·8·15·22·29 12/6·13	金	19名	10	¥10,000
87	ヨガ	尾代	×	10:40	11:40			24名	10	
88	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
89	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10			24名	10	
90	ハタヨガ(陰陽)	Mika	×	14:50	15:50			24名	10	
91	リラックスヨガ	Mika	×	16:00	17:00			24名	10	
92	マーシャルキックボクシング	世古	●	17:50	18:50			20名	10	
93	シェイプ&筋トレ	世古	●	19:00	20:00			24名	10	
94	ヨガ	YOKO	×	20:20	21:20			24名	10	
95	はじめてピラティス	光明	×	12:35	13:35	10/12·19·26 11/2·9·16·30 12/7·14·21	土	20名	10	¥10,000
96	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
97	ピラティス	光明	×	15:00	16:00			20名	10	
98	ZUMBA	大村 みほ	●	16:25	17:15			20名	10	
99	ヨガ	齋藤 みづき	×	17:35	18:35			24名	10	
100	代謝アップ体幹ヨガ	齋藤 みづき	×	18:55	19:55			24名	10	
101	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
102	肩こり腰痛解消体操	新名	×	10:00	11:00	10/13·20·27 11/3·10·17·24 12/1·8·15	日	24名	10	¥10,000
103	ピラティス	平出	×	11:20	12:20			20名	10	
104	ピラティス②	平出	×	12:40	13:40			20名	10	
105	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
106	ZUMBA	倉谷 りえ子	×	16:40	17:30			21名	10	

キッズ・親子ベビー ※対象年齢は10月1日に達している年齢になります。

NO.	講座名	講師	対象	靴	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
107	キッズヒップホップ ホワイト	HINA	年少～年長	●	16:10	17:10	10/21·28 11/11·18·25 12/9·16·23	月	19名	8	¥8,000
108	ジュニアヒップホップ グリーン	HINA	小学生	●	17:30	18:30			19名	8	
109	キッズ運動教室	富樫	年少～年長	●	16:20	17:20	10/8·15·22·29 11/12·19·26 12/3·10·17	火	19名	10	¥10,000
110	ジュニア運動教室	富樫	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
111	キッズバレエ	北野	年少～年長	●	16:10	17:10	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	水	19名	10	¥10,000
112	ジュニアバレエ	北野	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
113	親子体操 キリン ※1	久木	2歳～3歳	●	10:50	11:50	10/10·17·24·31 11/7·14·21·28 12/5·12	木	16名	10	¥10,000
114	キッズヒップホップ ブルー	morumot	年少～年長	●	16:00	17:00			19名	10	
115	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	
116	親子体操 コアラ	川添	6ヶ月～1歳	×	10:00	11:00	10/12·19·26 11/2·9·16·30 12/7·14·21	土	16名	10	¥10,000
117	親子体操 ウサギ	川添	2歳～3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

※1:113親子体操キリンは全開催日程「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)
118	中級水泳教室	松浦	●	10:00	10:45	10/21·28 11/11·18·25 12/9·16	月	15名	7	¥8,120
119	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	7	
120	バタフライ	ミズノ阿部	●	19:00	19:50			20名	7	
121	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	10/8·15·22·29 11/12·19·26 12/3·10·17	火	30名	10	¥11,600
122	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
123	成人初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
124	成人中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
125	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45	10/9·16·23·30 11/6·13·20·27 12/4·11	水	22名	10	¥11,600
126	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
127	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	10/10·17·24·31 11/7·14·21·28 12/5·12	木	30名	10	¥11,600
128	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
129	腰痛・膝痛改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
130	MIZUNOアクア	村上	×	10:30	11:15	10/11·18·25 11/1·8·15·22·29 12/6·13	金	22名	10	¥11,600
131	アクアエクササイズ	松浦	×	15:00	15:45			22名	10	
132	初級水泳教室	松浦	●	16:00	16:45			15名	10	
133	クロール初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
134	クロール中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
135	平泳ぎ初級	ミズノ松川	●	14:00	14:50	10/12·19·26 11/2·9·16·30 12/7·14·21	土	20名	10	¥11,600