【スクール】MISPO! 5月～開校!

MISPO!とは？

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。

詳しくはHPをご確認ください。

開校に伴い、無料体験開催いたします！

- 日程　2/20(金)・27(金)、3/6(金)・13(金)、4/3(金)・10(金)・17(金)・24(金)
- 時間　17:30～18:30
- 受講料　**無料!** ※お一人様1回限り
- 定員　各15名(先着順)
- 対象　年長～小学2年生(新1年生～新3年生)
- 申込方法　webからお申込みください。

お申込みはこちらから▼

ミズノジュニアスイミングスクール 会員募集中!

随時、無料体験受付中！

新年少及び新1年生は5月より受付開始いたします。
詳しくはHPをご確認ください。

詳しくはHPをご確認ください。

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

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 4～6月定期講座募集係

記入しないでください

裏

85 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(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(日)～2/28(土)　※2/2(月)・2/18(水)休館日 ※往復ハガキの場合は2/27(金)必着
抽選結果通知	3/1(日)～3/4(水)
入金期間	銀行振込： 3/2(月)～3/11(水)
	窓口支払： 3/3(火)～3/11(水)20:00まで　※3/2(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 口座番号3592863 美津濃株式会社	
キャンセル待ち優先受付	3/13(金)～3/14(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3/12(木)18:00に掲載予定
2次募集	3/15(日)9:00 講堂にて抽選、お申込み・ご入金　※2次募集の人数(空き数)については3/14(土)20:00頃掲載予定
随時募集受付	3/15(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、又はメールで当選・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。
●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・返金はでき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 3/13(金)～3/14(土)18:00

●キャンセル待ち番号をお待ちの方(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なり、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 3/15(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。3/16(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　4/6(月)、5/7(木)、6/1(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

初心者大歓迎!

2026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 ※2/2(月)・2/18(水)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。2/1(日)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3/2(月)～3/11(水)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1 知っているようで知らない!? 国技大相撲の奥深き世界

- 講師　相撲ジャーナリスト 荒井太郎
- 受講料　2,000円
- 当日受講券　1,200円(1回)
- 回数　2回
- 開講日　4/5(日)・19(日)
- 時間　14:00～16:00

昨今、人気沸騰の大相撲は海外からも大きな注目を浴びています。古事記や日本書紀にも記述があり、日本の国技でありますが、我々も知らないことが少なくありません。相撲の起源は?横綱はなぜ降格しないのか。4月23日に開催される大相撲府中場所を前に、我が国固有の伝統文化を改めて学んでみませんか。

No.2 バロック美術へのお誘い ～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　4/10(金)・24(金)、5/8(金)・22(金)、6/12(金)・26(金)
- 時間　14:00～16:00

劇的で複雑な構図、強烈な明暗対比、激しい動感、厳しい写実などを特徴とする「バロック絵画」は、たちまち17世紀西洋絵画の主流となりました。第1期ではこの時代を代表するヒエロニムス・ボッス、ブリューゲル、カラヴァッジョ、ルーベンス、レンブラントの画業を多彩な画像で紹介します。

No.3 世界遺産の基礎知識 ～旅するように学ぶ地球の宝物～

- 講師　NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 小崎圭一
- 受講料　3,000円
- 当日受講券　1,200円(1回)
- 回数　3回
- 開講日　5/10(日)・31(日)、6/14(日)
- 時間　14:00～16:00

人類にとってかけがえのない世界遺産。本講座では、世界遺産の魅力とともに、世界遺産誕生のきっかけや登録に至るプロセスといった基礎知識を楽しく分かりやすく学びます。背景を知ることで、旅先で出会う世界遺産の感動が深まります。

No.4 日本の子育て&海外の子育て ～世界共通言語としての音楽♪～

- 講師　指揮者 岸本祐有乃 ハイドン国際コンクール金賞受賞(2025年)、コルドバ国際指揮者コンクール3位入賞(2015年)
- 受講料　1,000円
- 当日受講券　1,000円
- 回数　1回
- 開講日　5/30(土)
- 時間　14:00～16:00

講師は、4歳児の子育てをしながら、ウィーン国立音楽大学にて学び、国内外のオーケストラやオペラと共演し、妻・母として家庭と指揮者業の両立に奔走。。。「異文化環境での子育て」からの学びから「グローバル人材の育成」に向け日常でできる工夫まで、子育て中のご家族に語ります。最後は皆さんで一緒に歌を歌い、指揮者が感じている「世界共通言語としての音楽」を楽しみましょう。

No.5 講堂deシネマ 「35年目のラブレター」

- 受講料　500円
- 当日受講券　700円
- 回数　1回
- 開講日　6/10(水)
- 時間　14:00～16:00

府中市生涯学習センターの講堂deシネマ第3弾!最愛の妻にラブレターを書くため文字の勉強に奮闘する夫と、彼を長年支え続けた妻の人生をつづった実話ヒューマンドラマ。映画を観終わった後は、手紙で大切な人に「ありがとう」を伝えてみませんか?

No.6 《悠学の会企画講座》 凸凹(でこぼこ)地図から読み解く多摩地域

- 講師　東京地図研究社 総合技術部
- 受講料　500円
- 当日受講券　500円
- 回数　1回
- 開講日　6/23(火)
- 時間　14:00～16:00

地形や地図に注目して地域を読み解く楽しみは、近年あらためて注目されています。本講演では多摩地域を舞台に、段丘や丘陵、川の流れといった地形の特徴を実際の「凸凹(でこぼこ)地図」を用いて紐解き、地図屋の視点から身近な風景の見え方が変わる地形の面白さを紹介します。

No.7 《府中市美術館連携講座》 長沢蘆雪と春の江戸絵画まつり

- 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(日)
- 時間　14:00～15:30

今回の「春の江戸絵画まつり」のテーマは長沢蘆雪。東京では初めての回顧展です。蘆雪の代表作として知られる和歌山県串本町の無量寺の襖絵から、大人気のかわいい子犬の絵まで、展覧会の見どころをスライドをご覧いただきながら紹介します。

No.8 けやき寿学園 てつまると元気になる! 爆笑介護予防講演会

- 講師　介護予防系YouTuber 高齢者専門運動指導者 てつまる(辻徹郎)
- 受講料　無料(申込不要)
- 回数　1回
- 開講日　5/24(日)
- 時間　14:00～16:00

笑って、動いて、みんなで元気になろう!YouTubeチャンネル登録者数4.6万人の"てつまる"さんをお迎えして、脳トレクイズで頭をリフレッシュ、座ったままでできる簡単エクササイズで体もぽかぽか!さらに、笑いと健康の関係についての楽しい講義も。笑顔あふれる時間を一緒に過ごしましょう!※対象:60歳以上の方とその家族、介護・介助の方

無料コンサートのご案内♪

ロビーコンサート

時間 12:00～12:45　会場 1階アトリウム

開催日 2/15(日)	開催日 4/5(日)
出演者	出演者
タルターレサクソフォンクァルテット [サクソフォン四重奏]	府中市青少年吹奏楽団 [管打楽器アンサンブル]

ワークショップのご案内

◎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!

『SDGsを学びましょう!』

講師 環境省認定制度脱炭素アドバイザー 中村雅史　開催日 3/15(日)
時間 14:00～15:00　定員 20名　費用 無料　対象 高校生以上

2/1(日)より窓口にて受付開始!

◎やってみたいを見つけようミニワークショップ

『おとなのディスコダンス』

1970・80年代の名曲から最新のソウル&ディスコナンバーまで、心も体も弾む音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか?

講師 Mackey(ダンスインストラクター・DJ)　開催日 3/24(火)
時間 13:30～15:00　定員 20名　費用 500円　対象 高校生以上

3/1(日)より窓口にて受付開始!

オンライン講座開始します!

2026年度から定期講座にオンライン講座が加わります!
お申込からお支払い、受講が全てインターネット上で可能になります。
ラインナップは5/1発行の第2期定期講座チラシをチェック!

いつでも・どこでも・生涯学習

生涯学習センター YouTubeにて動画講座を順次投稿します。
4/1公開:「おうちでできるレクダンス～不思議なピーチパイ他～」
他、今年度は順次9本の動画を投稿予定!動画を見逃さないよう、今のうちにチャンネルの登録をお願いします!

YouTubeはこちら

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33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/市内在住又は在学・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。

生涯学習ボランティア入門講座

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

講師 日本大学文理学部教授/府中市生涯学習審議会委員 梶野光信及び悠学の会

日程 2/20(金)・27(金)
時間 13:30～15:30　会場 3階研修室

お申込はお電話又は窓口にて受付中!

学び返しフェスタ

生涯学習への「参加・再開するきっかけ」づくり、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までご参加・観覧いただけます。

開催日 3/22(日)　時間 10:00～16:00(予定)　会場 府中市生涯学習センター

定期講座受講者による成果発表会、壁面にて作品展、アトリウム・諸室でのワークショップや体験講座、小ホールではキャラメルマシーンのスーパーサイエンスマジックショー、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!!
詳細は館内又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。

ふちゅう生涯学習情報局

府中市生涯学習センター

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。

2026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・美術講座									
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	4/1・15 5/13・20 6/3・17	水	13:00～14:30	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辞書を引きながら読み解く学習を行います。初心者対象ですが読める方も歓迎します。※持ち物:辞書をお持ちでない方は「基礎古文書のよみかた」（柏書房、2530円（税込））をご購入ください。
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	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12	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）、鉛筆数本
11	マイナスイオンを発生する スカンディアモスで作るインテリア	Premier Candle 主宰 今村弘子	2	4/4 5/16	土	10:00～12:00	10名	¥9,500	スカンジナビアの森（ノルウェー）で育ったミヤマハナゴケ、空気清浄・湿度調節など多くの優れた機能性を併せ持つ、他に類のない素材を使って、あなただけのグリーンアートを作りませんか？国産ヒノキ材を使って、香りと彩りに包まれる癒しの時間をお届けします。当日、お好きなカラーで製作します。
12	サンドアート	サンドアーティスト kisato	8	4/4・11 5/9・16・30 6/6・13・20	土	13:30～15:30	15名	¥12,000	砂で絵を描くための基本画法を教えます。ペン等で描くのとは全く異なる手法なので普段絵を描かない方も楽しんでいただけるかと思います。下から光で照らされた砂の絵はノスタルジックで癒されますよ。手ぶらで参加可能です。※対象:中学生以上
13	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	4/11・25 5/9・23 6/13	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	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	4/13・27 5/11・25 6/8・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
15	日本の香りでさわやかアロマテラピー	メディカルアロマアドバイザー 古賀葉月	6	4/13・27 5/11・25 6/15・29	月	10:30～12:00	16名	¥8,500	今春は日本由来のアロマで整えよう!毎回簡単ストレッチをします。 ※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持病がある方）
16	万葉集と源氏物語を読む	上代文学会会員 今野耕作	4	4/13 5/11・25 6/8	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。
17	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	4/14・28 5/12・26 6/9	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。
18	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	4/14・28 5/12・26 6/9	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。
19	大人の書道入門	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	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・書道用具があれば持参
20	大人の書道中級（行・草書中心）	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	木	12:30～14:00	15名	¥13,500	書道初級から一歩進んで、行書・草書の書法を学びます。蘭亭序の臨書を中心とし、最後にご自分の好きな書体で作品を制作します。講座の中で仮名も少し扱います。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
21	総合書道	光栄書道会主宰 池山光琇	9	4/16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	木	14:15～15:45	15名	¥13,500	書道競書誌（聖筆）を用い、楷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・隷書・篆書の中から好きなものを学べます。ペン字、仮名部等もあります。※持ち物:新聞紙・書道用具
22	チョークアート	画家　すずきらな	6	4/20・27 5/11・18・25 6/8	月	13:30～15:30	14名	¥7,000	キットパスを使用し、各回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学んでみませんか？最後はレストランの窓ガラスをキャンバスに絵を描きます。（約1年間展示予定）※持ち物:作品（A4サイズ程度）が入るかばん
23	ペーパークイリング 入門～初級	ボタニカルクイリング・ジャパン認定講師 Kaori N.	4	4/22 5/13・27 6/17	水	10:00～12:00	10名	¥8,500	細長い紙を、専用の道具を使ってくるくる巻いて作るペーパーアートです。クイリングの基本スキルを学びながら、お花や季節のカードを作ります。初心者も経験者も一緒に楽しみましょう。※持ち物:定規、はさみ、筆記用具
24	作って楽しい、見て可愛い！ バルーンアート	バルーンアート講師 大間洋子	5	4/23・30 5/14・21・28	木	10:00～12:00	10名	¥6,000	カラフルなバルーンで季節を感じる作品やお子さまが喜ぶ可愛いユニコーンやネコ、色鮮やかなお花などを楽しく作りましょう。初心者の方、大歓迎です。（材料費込み）※持ち物:30cm定規、はさみ、筆記用具
25	五感アート講座	臨床美術士 谷いつ美	5	5/1・15・29 6/12・26	金	10:00～12:00	12名	¥7,000	モチーフを見たままに描くのではなく、五感を使って自分が感じたままに制作していくので、画力や経験は必要ありません。いろいろな画材や技法を用いて完成までの制作過程を楽しむ講座です。（1回1作品・持ち物不要）
26	《悠学の会企画講座》 やさしい科学技術市民講座 福島の放射能・放射線は今どうなっているか？	元高エネルギー加速器研究機構 准教授 奥野英城	1	5/12	火	14:00～16:00	40名	¥500	福島第一原発事故から15年。放射性物質や核燃料デブリ、廃炉作業の現状を確認し、放射線の基礎を学びます。後半では再稼働や新型炉など、エネルギー政策と核技術の課題・動向を考察します。
27	金継ぎ講座	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	6/14・21	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:壊れた器をご持参ください。
学び返し									
28	《市民企画講座》 生き物の不思議な形や働きを発見しよう	元県立博物館学芸嘱託員 浅羽宏 [ファシリテーター・サポーター養成講座修了生]	6	4/4・18 5/2・16 6/6・20	土	10:00～12:00	12名	¥4,500	身近な植物や動物から、生物の持つ不思議な形や働きを発見する過程を楽しみます。学校で昔やったことがある、又はやりたかった実験に出会うかもしれません。葉の裏変、葉脈標本作成、耳石の取り出し、ニワトリの足とブタの指骨の標本作りを行います。
29	《市民企画講座》 基礎から身につくシナリオの書き方講座	漫画原作者・シナリオライター 小野郁美 [ファシリテーター・サポーター養成講座修了生]	6	4/12・26 5/17・31 6/14・28	日	10:00～12:00	10名	¥3,500	ドラマやアニメが大好きな方！あなたのシナリオを書いてみませんか!?人気エンタメの基本となるシナリオの書き方を、経験豊富な講師が基礎から分かりやすく教えます。
音楽・舞踊講座									
30	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣胆巳	9	4/2・9・16・23 5/14・21 6/4・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。レンタルあり（無料）
31	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17	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
32	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17	水	12:30～14:30	30名	¥12,000	アルトO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
33	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	4/8・15・22 5/13・20・27 6/10・17	水	14:45～16:45	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。
34	楽しく！フラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	水	15:00～17:00	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皆さんと踊ります。
35	ヴォイストレーニング① 正しい声の出し方	二期会会員 成田淳子	6	4/9・23 5/14・28 6/11・25	木	10:30～12:00	35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。
36	ヴォイストレーニング② 名曲を歌う	二期会会員 成田淳子	6	4/9・23 5/14・28 6/11・25	木	13:00～14:30	35名	¥12,000	「発声を生かしながら、楽しんで歌う」をテーマに、日本・世界の名曲を歌います。世界の名曲は原語と日本語両方で歌います。※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。
37	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19・26	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
38	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19・26	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:ウクレレ入門終了又はチューニングができる方
39	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19・26	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します。※持ち物:ウクレレ
40	杖道を体験してみませんか？	杖道指導員 横尾正和	8	4/12・19・26 5/10・17・31 6/7・14	日	13:30～15:30	8名	¥5,000	白樫の丸い棒を用いて、打ち込んでくる太刀（白樫）をさばき、太刀の動きを制する武道。実践を交えながら杖道の目的と効果を学び、日々の健康生活に役立てましょう。※持ち物:飲み物、動きやすい服装（ジャージ、剣道着等）、足元は原則、裸足。
41	旅する声楽～響け世界の歌！～	二期会会員 高柳圭	8	4/20・27 5/11・18・25 6/15・22・29	月	10:00～12:00	20名	¥12,000	世界の名曲を その国の言葉で歌う本格レッスン。大切にするのは言語の響き、そして楽譜の向こう側にある文化。歌の真髄に触れる贅沢な時間。世界の「歌」を知ることは、世界を知ることそのものの。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。
42	背骨コンディショニング教室	健康運動指導士 藤井聖司	3	4/21 5/12 6/2	火	10:00～12:00	20名	¥3,500	身体の不調改善に背骨からアプローチする新理論をやさしく解説。アスリートから高齢者まで徐々に愛好家が増えている簡単なセルフケア体操をマスターしよう!
43	はじめての殺陣「SAMURAI」	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子	8	5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	金	19:00～20:30	20名	¥8,000	初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（羽織、帯、袴があればご持参ください）、足元は足袋又は裸足※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。
語学講座									
44	ゼロから始める中国語	東京外国語大学 非常勤講師　朱海燕	10	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19	金	10:00～11:30	18名	¥15,000	中国語の発音表記法であるピンインを身に付けるとともに、簡単な挨拶や自己紹介ができることを目的とします。初めて中国語を勉強する方を対象としますが、改めて発音をしっかり勉強したい方も大歓迎です。※テキスト「花咲く中国語」（朝日出版社、2019年第2刷）をご用意ください。
45	楽しく学ぶスペイン語	スペイン語講師 アイダ稲垣	10	4/10・17・24 5/8・15・22 6/5・12・19・26	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・読むを身に付けながら、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	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	4/15・22・29 5/13・20・27 6/3・10・17・24	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。
子ども・親子講座									
47	こどもミュージカル	ミュージカルアクター 小西萌子、蛭牟田実里、替地桃子	12	4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30	火	17:00～18:30	20名	¥16,000	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～中学生まで
48	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード　他	10	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	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年生からの英語 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	4/10・17・24 5/15・22・29 6/5・12・19・26	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	子ども図工教室 ～チョークアート～	画家　すずきらな	6	4/20・27 5/11・18・25 6/8	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!今回はチョークアートの技術を学んで、最終日にはレストランの窓ガラスをキャンバスに絵を描くよ!（約1年間展示予定） ※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
54	パソコンの中をのぞいてみよう！ テクノロジーの世界	情報化を楽しむ会 中村恒己 （システムエンジニア）他	2	6/6・13	土	13:00～14:30	10名	¥3,500	デスクトップやノートパソコンを分解!「脳」の役割をするCPUや「記憶」を司るメモリなど、本物の部品に触れながらその仕組みを学びます。Windows、Mac、Chromebookは何が違うの?またそれぞれの得意分野や中身の違いを、実機を比較しながら分かりやすく解説します。ITに詳しくなる第一歩として、親子で「プロの視点」を実体験。※対象:小学生以上の親子
55	話して動かそう！ 新しいプログラミング	情報化を楽しむ会 松原寛 （システムエンジニア）他	2	6/6・13	土	15:00～16:30	10名	¥3,500	AIに話しかけ、ロボットのプログラムを生成。ロボットカーに埋め込んで自由自在に動かします。また、AIで作成したプログラムの説明をAIにさせたり、別のAIに登場してもらい厳しく?採点もしてもらいましょう! ※対象:小学生以上の親子
パソコン講座									
56	初めてのWindowsパソコン講座I 〈文字入力・基本操作編〉	悠学の会 パソコンボランティア 町田幸代　他	2	4/16・23	木	13:30～16:30	10名	¥2,500	これからWindowsパソコンを使いたい方、ビギナーの方を対象に、利用するために必要な基礎知識（文字入力・マウス操作など）について学びます。 ※持ち物:USBメモリ
57	初めてのWindowsパソコン講座II 〈実践操作編〉	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守　他	3	5/14・21・28	木	13:30～16:30	10名	¥3,500	Windowsパソコンビギナーを対象に、＜操作編＞、＜トラブル対応編＞、＜雑学編＞、知って得する情報満載です。 ※持ち物:USBメモリ
58	WordPress入門講座 ホームページを作りませんか？	WordPress府中 上遠野浩昭　他	5	5/16・23・30 6/6・13	土	10:00～12:00	10名	¥6,000	WordPress初心者向け講座開講!架空のカフェサイトを題材に、立ち上げから公開までを実践形式で楽しく学べます。 ※対象:趣味やスモールビジネス等のホームページを公開したい方。キーボード操作ができる方。パソコン持ち込み可
59	初めてのMicrosoft Word　入門講座I 〈基本操作編〉	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守　他	3	6/11・18・25	木	13:30～16:30	10名	¥3,500	Word未経験の方を対象に、文書作成の基礎をやさしく学びます。写真や図を自由に挿入して、ステキな文書を作成しませんか。あわせて、今はやりの生成AI（Windows11標準アプリのCopilot）で文書作成体験も行います。 ※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	2	3/21・5/16	土	13:30～15:30（受付）		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。振替予定日は()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。

2026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	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	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22・29	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	新倉	×	13:20	14:20			19名	10	
64	ZUMBA	大村みほ	●	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	遠藤	×	20:20	21:20			24名	10	
67	はじめてヨガ	Mika	×	9:20	10:20	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・(30)	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	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			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	新倉	×	9:15	10:15	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	水	19名	10	¥10,000
75	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:25	11:25			19名	10	
76	脂肪燃焼エアロ	斉藤	●	12:10	13:10			20名	10	
77	ピラティス	斉藤	×	13:30	14:30			20名	10	
78	フラダンス	宮舘	×	14:50	15:50			24名	10	
79	バトトン	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	新倉	×	9:30	10:30	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18・(25)	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	●	12:10	13:10			24名	10	
84	ビューティー骨盤ケア	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	宮舘	×	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	椅子ストレッチヨガ	尾代	×	9:20	10:20	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・(26)	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	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	コンディショニングヨガ	遠藤	×	16:00	17:00			20名	10	
94	ダンスエアロ	世古	●	17:50	18:50			20名	10	
95	シェイプ&筋トレ	世古	●	19:00	20:00			24名	10	
96	ヨガ	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
97	基本のピラティス	光明	×	12:35	13:35	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・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	大村みほ	●	16:25	17:25			24名	10	
101	リフレッシュエクササイズ	大村みほ	●	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	肩こり腰痛解消体操	新名	×	10:00	11:00	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・(28)	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②	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	靴	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	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22・29	月	19名	10	¥10,000
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	10	
112	キッズバレエ	※	年少～年長	●	16:10	17:10	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	水	19名	10	¥10,000
113	ジュニアバレエ	※	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
114	キッズヒップホップ ブルー	morumot	年少～年長	●	16:00	17:00	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18・(25)	木	19名	10	¥10,000
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	川邊	6ヶ月～1歳	×	10:00	11:00	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・(27)	土	16名	10	¥10,000
117	親子体操 ウサギ	川邊	2歳～3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

※講師変更に伴い、現在講師を探しております。場合によっては開催不可となります。

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。受講時は体育授受けて入場チケットをお受け取りください。
また、講座前又は講座後1時間は遊泳することが可能となっております。（講座含め2時間まで）

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	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22・29	月	15名	10	¥11,600
119	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	10	
120	バタフライ	石田	●	19:00	19:50			20名	10	
121	フィンスイミング	石田	●	20:00	20:50			10名	10	
122	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・(30)	火	30名	10	¥11,600
123	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
124	成人初級	石田	●	19:00	19:50			20名	10	
125	成人中級	石田	●	20:00	20:50			20名	10	
126	フィンスイミング	石田	●	10:00	10:50	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	水	10名	10	¥11,600
127	背泳ぎ	石田	●	11:00	11:50			20名	10	
128	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45			22名	10	
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	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18・(25)	木	30名	10	¥11,600
131	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
132	腰痛・膝痛改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
133	ミットアクア	荻原	×	10:00	10:45	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・(26)	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	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
137	クロール中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
138	平泳ぎ	ミズノ松川	●	9:10	10:00	4/11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・(27)	土	20名	10	¥11,600