MISPO!スクール好評につき、増設！

日　時　金曜日16:00～17:00

対　象　年長児・小学1年生～3年生





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。





体験申込
体験申込は
こちら▶

詳細はこちら
詳しくはHPを
ご確認ください▶



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 切手 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 1-1月定期講座係 行

記入しないでください

裏
85 通信 000-0000 参加される方全員の住所・氏名・年齢・電話番号

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電話番号
⑥年齢
⑦お子様の年齢
⑧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	11/1(日)～11/30(月)　※11/2(月)休館日 ※11/2(月)が月末の場合は11/30(月)必着
抽選結果通知	12/1(火)～12/3(木)
入金期間	銀行振込：12/1(火)～12/9(水) 窓口支払：12/2(水)～12/9(水)　※12/7(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	12/11(金)～12/12(土)18:00まで　※キャンセル待ち番号につきましては、当内ならびにホームページの抽選結果にお知らせに12/10(木)18:00に掲載予定
2次募集	12/13(日) 9:00　※2次募集の人数(空き数)については12/13(土)20:00掲載予定
随時募集受付	12/13(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。
同額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次募集では同じ名前の講座、研修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・退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 12/11(金)～12/12(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、開催中に総合窓口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。
※開催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前とし、それ以降の番号は無効となります。
（例）定員2名のの空きが出た場合、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 12/13(日)10:30～●抽選受付で先着順に開催、窓口申込受付を行います。12/14(月)～裏面生活英語講座は電話受付も行います。
※空きがある場合でも教材予定の期間等の事情により申込みを辞退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(火)～1/4(月)、2/1(月)・17(水)、3/1(月)・17(水)・18(木)

交通のご案内
■ 東府中駅から徒歩17分・「ちゅうバス」多磨町行「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4期（1月～3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。

講堂講座のお申込み・入金方法　※休館日：11/3(月)、12/7(月)
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。11/1(日)から窓口にてお申込み・ご入金いただけます。
1次募集期間中にホームページからお申込みした方は12/1(火)～12/9(水)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1　近代・ロマン主義の画家たち

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　5,500円(5回)
当日受講券　1,500円(1回)
回数　5回
開講日　1/15(金)・29(金)、2/12(金)・26(金)、3/12(金)
時間　14:00～16:00

人間の感情や感動を自由に表現することをめざす「ロマン主義絵画」。フランスにおけるロマン派の旗手となったのはドラクロワだが、ロマン主義は各国に発展した。今回のシリーズでは、ロマン主義絵画に欠かせないドラクロワ、フリードリヒ、ターナー、コンスタブル、フランスの風景的画家コローという5人の画家たちを多彩な画像と共に紹介します。

No.2　歌舞伎を楽しむ！

～初心者から愛好家まで体験しながら楽しく学ぶ～

講師　NPO法人 伝統文化みらい塾代表　立花志十郎
受講料　3,000円(3回)
当日受講券　1,200円(1回)
回数　3回
開講日　1/16(土)・23(土)・30(土)
時間　14:00～16:00

歌舞伎の魅力や楽しみ方を、実演家の視点が役者の視点からわかりやすく解説します。人気作品のセリフを実際に声に出して演じる体験などを通して、初心者から歌舞伎ファンまで楽しく学べる講座です。歌舞伎が時代とともに進化してきた由縁にも触れながら、その興味い魅力を体験していただきます。

No.3　世界遺産の保護のしかた

～日本と世界、文化の違いから考える～

講師　NPO法人 世界遺産アカデミー認定講師　稲垣涼子
受講料　3,000円(3回)
当日受講券　1,200円(1回)
回数　3回
開講日　1/17(日)、2/14(日)、3/14(日)
時間　14:00～16:00

世界遺産が、地理、歴史、環境、思想、法律などの違いによってどのように保護されているか、また、日本はどんな役割を果たしているかを学びます。

No.4　日本史って面白い「新選組」を学びなおす

講師　スタディサプリ　伊藤賀一
受講料　6,500円(5回)
当日受講券　1,500円(1回)
回数　5回
開講日　1/20(火)、2/10(火)・24(木)、3/10(火)、24(木)
時間　14:00～16:00

歴史絡みかりの地・京都王生出身の伊藤賀一氏が、「新選組とは何だったのか」を全5回で読み解きます。幕末の歴史のなかで生まれ、活躍し、そして消えていった新選組。その歴史と人物像、組織の評価までをさまざまな角度からわかりやすく楽しく深掘りします。

No.5　THEカルテットの昭和歌謡コンサート

出演者　THEカルテット
テノール/江上伸郎・バリトン/加藤基也・ピアノ/石川祥子・ヴァイオリン/八原由里子
受講料　2,500円
当日受講券　3,000円
回数　1回
開講日　2/6(土)
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和や歌謡曲を楽しむ講座です。胸に響く懐かしい日々を、歌で振り返ってみませんか？

No.6　人気ドラマ監修者が語る　ドラマと現実の公安・スパイの世界

出演者　元警視庁公安捜査官　松丸俊彦
受講料　4,000円(3回)
当日受講券　1,500円(1回)
回数　3回
開講日　2/7(日)・21(日)・28(日)
時間　14:00～16:00

人気ドラマ「VIVANT」の公安監修を務めた元公安捜査官・松丸俊彦氏が、ドラマで描かれる公安やスパイの世界を徹底解説。実際の公安の仕事や諜報活動とはどのようなものなのか、ドラマと現実の違い、知られざる情報戦の世界に迫ります。

No.7　《府中の森芸術劇場連携講座》雅楽の魅力と楽しみ方

講師　元宮内庁式部職楽部 首席楽長　岩波雅
アーカイブ付きオンライン受講料　1,100円
受講料　1,000円
回数　1回
開講日　2/20(土)
時間　14:00～16:00

雅楽は約1200年前（平安時代）に中国大陸・朝鮮半島などから伝来し、宮廷音楽・寺社祭祀の伝統文化として守られてきました。特に、管楽・舞踊・歌唱・装束・伝面・舞台空間・礼儀作法などが一体になった総合芸術となります。日本人の精神基盤の「雅や風流」への理解を深めていただく講座です。

No.8　木原実のお天気教室

～天気のプロが教える「自然災害から身を守る」知識～

講師　日本テレビ お天気キャスター/気象予報士/防災士　木原実
受講料　2,000円
当日受講券　2,500円
回数　1回
開講日　3/6(土)
時間　14:00～15:30

テレビでおなじみの気象予報士・木原実さんに、天気の「なぜ？」から、台風・大雨などの自然災害への備えまで、楽しく分かりやすく講義いただきます。知っているようで知らない天気の話や、いざという時に役立つ防災のポイントを学び、家族や大切な人を守るための知識を身につけましょう。

No.9　《リアルタイムオンライン講座》ベビーマッサージで親子の絆を！

講師　ナチュラルケア講師　晴香
受講料　2,000円(2回)
回数　2回
開講日　1/18(月)・25(月)
時間　10:00～10:45

子どもの肌に優しく触れるスキンシップは、親子の絆を深め、心の安定や健やかな成長・発達を支える大切な時間。温かなぬくもりや心地よい刺激は脳にも働きかけ、安心感や愛された記憶を育みます。ぜひご体験いただき、生活に取り入れてみてください♪※対象：0歳～3歳児の保護者

No.10　《オンデマンド講座》生涯美しい姿勢で歩くための関節ケア講座

講師　健康運動指導士・骨管スタジオ府中代表　藤井聖司
受講料　3,000円
開講日　1/5(火)より配信開始（視聴期限は30日間）
時間　40分×3本

膝・腰・肩の痛みが気になる方におススメ！痛みが起こる仕組みを学び理論編、中高年でも実践的に負担をかけず鍛える方法を学ぶ実践編の動画を視聴して、仕組みを理解し正しく体を動かし、生涯美しい姿勢で健康的に歩ける習慣を目指します。

オンライン講座★お申込み方法★

対象講座
No.7　雅楽の魅力と楽しみ方（アーカイブ付き）
No.9　ベビーマッサージで親子の絆を！
No.10　生涯美しい姿勢で歩くための関節ケア講座
詳細は各申込ページの注意事項をご確認ください。

1. 下記二次元コードにアクセス
2. お申込み用サイトに利用者登録（リスクカード申込・コンビニ払いなどが可能）
3. 受講希望講座にお申込み
4. 受講料支払い手続き
5. 参加URLや動画のリンクはメールにてご連絡

けやき寄学園　ひと足早い春を…多摩の調べと金木ハーモニー

講師　プロ管楽器奏者(桐朋学園)　牛膚和彦(トランペット)　林恵秀(オーボエ)
受講料　無料(申込不要)
回数　1回　開講日　2/22(月)
時間　14:00～16:00

シアター オークスト トーキョーのトランペット奏者、東京室内管楽器団のオーボエ首席奏者の二人をお迎えし、おなじみの楽曲と木管（様々なエピソード）をお届けいたします。いずれの楽器も、オーケストラなどで活躍する世界・木管楽器ですが、この日は貴重な珍しいユニットで演奏します。木管の音色までの木管とはどのような音色が聴けられるでしょうか？
※対象：60歳以上のどなたでご参加、介護・付添の方

学び返し実践スクール　整理収納の基本講座「冷蔵庫編」

講師　整理収納アドバイザー1級　小林未来
開講日　12/6(日)
時間　10:00～12:00
対象　16歳以上
定員　6名　受講料　無料
受付　11/1(日)より窓口にて受付開始※先着順

いつでもどこでも生涯学習

生涯学習センターのYouTubeにて無料動画コンテンツを配信中！
ぜひチャンネル登録をお願いします！

YouTubeはこちら



子どもCafé Art&Eats

ぶっくりかわいい♪ポンポンドロップ風プラバンキーホルダーづくり
講師　プラバンアーティスト　倉本秀美
開講日　12/6(日)
時間　14:00～16:00(おやつタイム含む)
対象　小学生　定員　10名　受講料　無料
受付　11/1(日)より窓口にて受付開始※先着順

無料コンサートのご案内♪

ティータイムコンサート
開催日　11/13(金)
時間　15:00～15:40
出演者　NEROLI ネロリ［クロマティック・ハーモニカ＆ピアノ＆ヴァイオリン］
場所　B.C.S Café ミネルヴァ

ロビーコンサート
開催日　12/5(土)
時間　12:00～12:45
出演者　アンサンブル フラン［木管五重奏］
場所　1階 アトリウム

ロビーコンサート出演者募集

ジャンルを問わず様々な音楽を通して地域の方々に音楽を身近に感じてもらい、楽しんでいただけることを目指して定期的に開催している無料コンサート「ロビーコンサート」の出演者を募集します。

応募資格　府中市内または多摩地区で活動している個人や演奏団体。音楽を勉強している学生(プロアマ問わず)
応募方法　右記二次元コードからご応募ください。
開催月　2027年4・6・8・12月、2028年2月の土日祝(時間調整可能)
応募期間　2026年11月9日(月)～11月30日(月)
結果通知　2026年12月13日(日)

教養・生活実技講座

※開催の都合上、やむを得ず講師の変更や、開講曜日・時間帯の変更、講座内容の一部変更、休講となる可能性がございます。また、予定通りに講座が開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4期(1月~3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
11	大人の書道入門	光栄書道会主宰 池山光穂	9	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	木	10:00~12:00	15名	¥13,500	小学校以来筆を持ったことがない方や、ひさっぷりに筆をしている方向けの書道教室です。書道の基礎的な技術や筆の持ち方・姿勢を身に付けます。楷書を中心に、漢字と仮名の基礎を丁寧に学びます。 ※持ち物:練習用紙・書道用具
12	大人の書道中級(篆書・隷書中心)	光栄書道会主宰 池山光穂	9	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道入門者コースおよび、書道・習字の基本を学ぶ方まで。書道展の入賞者を多数輩出している光栄書道会の主宰が、篆書・隷書を中心に、漢字と仮名の基礎を丁寧に指導します。 ※持ち物:練習用紙・書道用具
13	鉛筆彩画	現代美術家 清水公二	10	1/15・22・29・2/5・12・19・26 3/5・12	金	10:00~12:00	14名	¥16,000	身近な題材をモチーフに、鉛筆1本で表現する水彩画教室です。基礎から学ぶので、絵に自信がない方も、少しずつ描けるようになります。季節に合わせた題材を取り入れながら、観察力と表現力を育てます。 ※持ち物:2B画用紙、デッサンシャーペン、カッターナイフ、鉛筆
14	筆ペン土曜入門	毎月書道教室会員が指導、かな作家協会会員 宮崎智仁	5	1/17・24・31 2/7・14・21 3/7・14	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎日、気ぜわしい方や字がきれいに書けない方、お悩みの方にお勧めします。姿勢、手の置き方、筆の持ち方、一人一人の癖を指導します。大変楽しい雰囲気で学習できます。 ※持ち物:筆ペン(なるべく毛筆「筆ペン」)、習字の筆、練習用のノート
15	張り子をつくろう!	画家 すずき弘基	6	1/11・18・25 2/8・15・22	月	13:30~15:30	14名	¥7,000	型紙作りと和紙を使って、立体的なオリジナルの動物を作ります。型作りから色付けまで、順序だって丁寧に指導します。 ※持ち物:作品を持ち帰る袋
16	フラワーアレンジメント	日本フラワー装飾技能士 鈴木知子	6	1/13・20 2/10・24 3/3・17	火	10:00~12:00	16名	¥19,000	季節の花を使いながら、自分の生活に合った空間に花を飾る人のアレンジメントを教室(1~2人)や講習、初心者の方や作業場の方向けに個別に行います。 ※持ち物:レジャーシート、花瓶のスポンジ等
17	筆ペン火曜入門	毎月書道教室会員が指導、かな作家協会会員 宮崎智仁	5	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3	火	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎日、気ぜわしい方や字がきれいに書けない方、お悩みの方にお勧めします。姿勢、手の置き方、筆の持ち方、一人一人の癖を指導します。大変楽しい雰囲気で学習できます。 ※持ち物:筆ペン(なるべく毛筆「筆ペン」)、習字の筆、練習用のノート
18	筆ペン火曜初級	毎月書道教室会員が指導、かな作家協会会員 宮崎智仁	5	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3	火	14:00~16:00	30名	¥5,000	入門講座や子ども方に限らず随時です。一人ひとり、無理のないよう丁寧に学習指導します。大変楽しい雰囲気で学習できます。 ※持ち物:筆ペン(なるべく毛筆「筆ペン」)、習字の筆、練習用のノート
19	声で表せる朗読の世界	漫画家 新村徳治	7	1/14・21・28 2/10・24 3/3・10・24	水	11:30~13:00	10名	¥7,500	朗読の世界の古典や新名作を読み表すにふさわしく学びます。また、読み方、表現を学びます。3/24(日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:筆記用具、飲み物
20	手遊みのぬくもり 棒編と小物	編作家 長澤真理子	6	1/19・26 2/2・9・16 3/2・16	月	10:00~12:00	8名	¥9,000	2回続けて参加の棒針編み初心者向け講座です。毛糸を棒針2本で編み上げ、小物を作ります。
21	アロマテラピー ~2026年の始まりはアロマの力で 心身を整える秘訣をスタートしましょう~	メディカルアロマアドバイザー 吉村真月	6	1/10・24 2/14・28 3/7・28	火	10:30~12:00	16名	¥8,500	一年の始まりに気持を新たに、健康的な心身を手に入れるスタートしましょう!!芳香療法(アロマテラピー)を通して、心身のバランスを整えます。人間の五感の中で、嗅覚は唯一、大脳辺縁系に直接働きかけます。香りを嗅ぐことで、心身にリラックスやストレス解消などの効果が期待されます。
22	(数学の古文書)やさしい数学検定準1級講座 高度な数学からニュアンスで "各種検定が不安なし"な論理の心得	千葉大学名誉教授 理学博士 小川洋昌	1	1/31	火	14:00~16:00	40名	¥500	エドガー・アラン・ポーの「黄金虫」を手掛かりに数学の不思議な魅力に迫ります。暗号解読の歴史から、統一改変暗号解読に「論理的に考えれば良い」と言われたエニグマ(約数の性質に基づく文字の置換)の解読に挑んだ人々の物語をお話しします。暗号解読の楽しさ、面白さを感じていただく講座です。
23	大人のためのアナウンス講座	司会・ナレーター 新村徳治	5	1/27 2/10・24 3/10・24	水	10:00~11:20	10名	¥5,500	気持ち良くアナウンスが届き、声と会話にについて学びます。初級と中・上級に分けます。(3/24(日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:筆記用具、飲み物
24	社会人・学生のための 話し方レッスン ~仕事に役立つ発声と好印象のつくり方~	話し方アドバイザー ヒューマム主宰 青山ひろみ	3	1/11 2/1・14	日	10:00~11:30	8名	¥5,000	仕事でのお客様対応、プレゼンテーション、就職活動の面接などに役立つ話し方講座です。はっきりとした発音、好印象の表情や姿勢、好印象を与える声の出し方など、実践練習を通して身につけていただきます。人前で話すことが苦手な方にもおすすめです。
25	金継ぎ講座	金継ぎの師匠 主宰 デザイナー 鎌澤紘佳	2	2/7・21	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたりかけたした陶器を美しく修復する技術を学びます。器などでお気に入りの陶器を修復することで、愛着がさらに深まります。また、修復することで、新たな価値を生み出すことができます。
26	(東京外国語大学編集部) 日本・イランの関係者が相互理解は続けられるか ~国民外交を守る試み~	東京外国語大学 大学院総合国際学研究科 修士 松永泰行	2	3/15・16	月・火	18:00~21:00	30名	¥2,000	今回「日本語学習者」と「現地で日本語学習者向けの教育機関に勤めている日本人」の2つの日本語教育者向けに分けて、講師陣を配置しました。日本語学習者向けでは、日本語学習者の現状や、日本語学習者向けの教育方法(CLIL)の実践例、そして日本語能力試験(JLPT)の概要などについて、講師陣を中心にお話しします。
27	(東京農工大学連携講座) スマートモビリティ概前線	東京農工大学工学部機械システムプログラムグループ	2	3/23・30	火	10:00~12:00	30名	¥2,000	自動車の自動運転を観察してみるため、「車線を維持走行するシステム(ラインキープアシスト)」と「前方車両に追従走行するシステム(アダプティブクルーズコントロール)」を搭載した車両を用いて、実際に運転してみます。自動車の安全技術の仕組みについて、ご自身で体験することで理解を深めていただきます。
28	生涯学習ボランティア入門講座	日本大学文理学部 教授 (前)千葉県生涯学習センター 館長(兼) 社会教育主事 浜学の会	2	2/9・16	火・木	14:00~16:00	40名	無料	学校や地域の様々な場面で活躍する生涯学習・社会教育のボランティアの役割、求められる人材の条件等について、講師陣の豊富な経験をもとに、分かりやすくお話しします。また、ボランティア活動に興味をお持ちの方、ボランティア活動を始めたばかりの方、活動に悩みを抱えている方など、参加者同士で情報交換・意見交換ができる場もございます。
29	楽しく!フラメンコ	舞踊家 鳳凰礼了	10	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/5・19・26	木	15:00~17:00	25名	¥14,000	初めて出る場合の引き入れ方、衣装について説明を受けた後の練習からスタート。基礎的な動きと振付を練習し、発表会(3/28(日)開催予定)にて、フラメンコを踊ります。
30	クラシックギター	クラシックギター奏者 川満綾E	9	1/7・14・21 2/4・18・25 3/4・11・25	木	18:00~20:00	20名	¥10,000	クラシックギターの入門者、初心者向けの教室です。初めてのかたはギターの持ち方から、練習曲の入門曲まで丁寧に指導します。発表会(3/28(日)開催予定)にて、プロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:ギターを持参(ない方はレンタル可能)
31	ソロウクレレ	音楽の伝道師 阪本エイジ	10	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/12・19・26	金	10:00~11:00	20名	¥11,000	「ソロ演奏」にチャレンジ!メロディーが伴奏(カッティング)でも楽しめる、スタンダード名曲を練習していただきます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:ウクレレ(お持ちでない方はレンタル可)、楽譜(毎回プリントを配布)
32	ウクレレ初級	音楽の伝道師 阪本エイジ	10	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/12・19・26	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	ルールの決め(アルト、ソプラノ、コンサート)、ウクレレの種類(アルト、ソプラノ)、スタンダードは3~4コードで弾ける曲を練習します。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:ウクレレ(お持ちでない方はレンタル可能)、楽譜(毎回プリントを配布)
33	ウクレレ入門	音楽の伝道師 阪本エイジ	10	1/8・15・22・29 2/5・19・26 3/12・19・26	金	12:30~13:30	15名	¥10,000	初心者でも楽しく学べる内容です。まずはウクレレの持ち方から、基本的なコードの押さえ方、簡単な曲の弾き方まで、ステップバイステップで丁寧に指導します。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:ウクレレ(お持ちでない方はレンタル可能)、楽譜(毎回プリントを配布)
34	旅する声楽 ~響け世界の歌!~	二期会会員 福岡千	8	1/11・25 2/8・15・22 3/8・15・22	月	10:00~12:00	12名	¥8,000	1人1つの国を決め歌曲を勉強します。歌曲以外のアリアやオペレッタ、ミュージカルなども歌います。(3月22日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:楽譜(毎回プリントを配布)
35	身体ふるこびヨガ	ヨガインストラクター 村瀬桂子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10	火	10:00~12:00	15名	¥6,000	初心者でも安心して参加可能。呼吸の練習を通して、心と身体のつながりを感じる時間です。無理のないポーズから始めますので、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。 ※持ち物:飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちでない方はレンタル可能)
36	オカリナ合奏	オカリナ講師 眉山美華子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	火	10:00~12:00	40名	¥12,000	心地良いオカリナを使ったオカリナオーケストラです。演奏のアレンジによる楽譜を基に練習をはじめていきます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:オカリナ
37	オカリナ二重奏	オカリナ講師 眉山美華子	8	1/14・28・2/4・18 2/25・3/4・11・25	水	12:30~14:30	30名	¥12,000	1人1人に異なるパートを一人で楽しむ合奏練習曲を作ってもらいます。2人で演奏することにより、アンサンブルの楽しさを味わうことができます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:オカリナ
38	オカリナ入門	オカリナ講師 眉山美華子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	15:00~16:30	10名	¥8,000	楽譜の読み方、呼吸法、指使いの仕方から始めます。段階を追って楽譜していきますので、どなたでもオカリナを手にすることができます。 ※持ち物:オカリナ(初めて購入される方にはおすすめ:テノール16穴1調(ハ調)、テキスト、1,100円(税込))
39	ヴォイストレーニング① 正しい声の出し方	二期会会員 成田芳子	6	1/14・28 2/4・18・25 3/11・25	木	10:30~12:00	35名	¥12,000	楽しく声を出して、健康で美しい声を目指す!(歌唱力を向上させます。)初心者の方でも安心して参加できます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:筆記用具、飲み物、楽譜(毎回プリントを配布)
40	ヴォイストレーニング② 名曲を歌う	二期会会員 成田芳子	6	1/14・28 2/4・18・25 3/11・25	木	13:30~14:30	35名	¥12,000	「声が出せない」「高い声が出ない」等、声に関する悩みを解決します。ボイトレを行う事で、歌唱力、表現力が確実に向上します。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※持ち物:筆記用具、飲み物、楽譜(毎回プリントを配布)
41	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」	カジキタドリーム主宰 花一輪・北山里菜	8	1/15・29 2/5・19・26 3/4・11・25	木	19:00~20:20	25名	¥10,000	宝塚歌劇団の元男役スターによる歌唱・ダンスレッスンです。「宝塚」だけじゃない、歌って踊ることの楽しさを感じていただきます。ミュージカルナンバーやJ-POPなど、様々なジャンルの曲を練習します。 ※持ち物:動きやすい服装、飲み物 ※対象:中学生以上
42	大人のディスコダンス	ダンスインストラクター・DJ Mackey	6	2/18・19・24 3/10・24	水	19:00~20:30	25名	¥5,000	70年代80年代の懐かしいディスコナンバーに乗りながら踊ります。体を動かしながら、ステップ練習やリズム感を学習します。初心者向けの講座です。
43	女流棋士監修のSAMURAI	高瀬流将棋教室 受田敦子	8	2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	金	19:00~20:30	20名	¥9,000	将棋を始めたい方、将棋の基礎を学びたい方、将棋を楽しみたい方、将棋を通じて集中力を養いたい方、将棋を通じて礼儀を学びたい方、将棋を通じて人間関係を広げたい方、将棋を通じて脳を活性化したい方、将棋を通じて楽しい時間を過ごしたい方、将棋を通じて心を豊かにしたい方、将棋を通じて人生を豊かにしたい方、将棋を通じて人生を楽しくしたい方、将棋を通じて人生を充実したい方、将棋を通じて人生を輝かせたい方、将棋を通じて人生を変えたい方、将棋を通じて人生を成長させたい方、将棋を通じて人生を学びたい方、将棋を通じて人生を深めたい方、将棋を通じて人生を広げたい方、将棋を通じて人生を豊かにしたい方、将棋を通じて人生を楽しくしたい方、将棋を通じて人生を充実したい方、将棋を通じて人生を輝かせたい方、将棋を通じて人生を変えたい方、将棋を通じて人生を成長させたい方、将棋を通じて人生を学びたい方、将棋を通じて人生を深めたい方、将棋を通じて人生を広げたい方
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	9	1/15・22・29 2/5・19・26 3/25・10	水	18:00~19:30	20名	¥13,500	英語で会話を楽しみたい方に、日常レベルの英語が話せるようになりたい方などにおススメのやさしい英会話教室です。
45	フランス語入門	国立音楽大学名誉教授 清水誠子	10	1/8・15・22・29 2/12・19・26・27 3/5・12・27	木	13:00~14:30	20名	¥15,000	初めてフランス語を勉強する方におススメします。簡単な挨拶表現を中心に、楽しく発音、文法を学びます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※対象:初めてフランス語を勉強する方(「初めて勉強するフランス語」(白)テキスト使用)
46	フランス語実践	国立音楽大学名誉教授 清水誠子	10	1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21	土	15:00~16:30	20名	¥15,000	フランス語の基礎を学んだ方を対象に、フランス語の文法を復習しながら、フランス語の表現力を高めます。(3月19日)発表会(1日)に参加しプロスタジオにて朗読チームとして参加してみませんか? ※対象:フランス語の基礎を学んだ方(「楽しく学ぶフランス語」(白)テキスト使用)
47	絵画基礎塾	画家(東京藝術大学修士課程修了) 青野尊	7	1/15・29・2/5・19・26 3/5・12	金	14:40~16:50	18名	¥15,000	本講座は絵画制作のデッサンの基本知識のほか、構図や光の考え方、そして、ハンカチ1枚から始まる静物画制作を通して、絵画制作の楽しさを感じていただく講座です。なお、初心者の方は、鉛筆デッサンから始めます。
48	楽しくスペイン語を学ぼう!	スペイン語講師 AYUMI斎藤	10	1/29・30 2/5・6・12・19・20 2/26・3/5・12・19・20	金	13:00~14:30	16名	¥15,000	日常生活会話に必要な基本的表現を中心に、楽しく学べるようにレッスンを進めます。スペイン語の発音、文法、会話の練習を通して、スペイン語の基礎を身につけます。 ※対象:初心者~短期の方

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
49	子どもミュージカル ①小学生 ②中学生	ミュージカルアクター 小川亮子、近平由貴華、 谷崎琢子	12	1/5・12・19・26 2/2・9・16・23 3/2・9・16・23	火	①17:00~18:15 ②18:30~19:45	各10名	¥16,000	現役ミュージカルアクターが講師。ミュージカルに必要な歌・ダンス・表情の作り方を学んだ後、"歌って・踊って・演じて"1つの物語、一緒にミュージカルの楽しさを体験しよう!あなたもプロデビューしてみませんか?(1回)発表会(1日)に参加してみませんか? ※対象:①小学生 ②中学生
50	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・18・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、楽しく英語を一緒に楽しく学びます。 ※対象:年中、年長
51	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・18・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、楽しく英語を一緒に楽しく学びます。 ※対象:年中、年長
52	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・18・25 3/4・11・25	水	16:30~17:15	10名	¥10,000	ゲーム形式のアクティビティを通して「英語に親しむこと」「英語を恐れないこと」を目的に、楽しく学べる教室です。 ※対象:小学1年~3年(英語を初めて勉強する子)
53	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・18・25 3/4・11・25	水	17:30~18:15	10名	¥10,000	ゲーム形式のアクティビティを通して、より発展的な表現や簡単なチャレンジも取り入れながら楽しく英語を学びます。 ※対象:小学3年、4年(英語を勉強したことがある子)
54	子ども囲碁教室 ~振り子~	囲碁 すずき弘基	6	1/11・18・25 2/8・15・22	月	16:00~17:30	8名	¥6,000	囲碁までぜひお勧めの競技を広める若手棋士の志で囲碁ワールドの連盟を、囲碁力をもった知性に富む子供を目指すにチャレンジします。「将棋から始りは囲碁、月分かりのオリジナル囲碁手帳を作ってみよう! ※対象:小学2年~6年
55	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	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・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、話く力・ゴキュ、ケーションカを高めていこう。正しい発音や聞き取りの基礎をマスターし、会話のキャッチボールを続く続けることを目標に授業。 ※対象:小学4年~6年(英語を勉強したことがある子)
56	わくわく・どきどき子ども科学教室	科学実験指導者ゆきちゃん(歩) 山本智	5	1/10・30 2/13・27 3/13	土	14:30~16:00	15名	¥3,500	小学校の理科の単純・実験と好かし遊びの組合わせ、実験や工作を通して"なんで?"が分かり、"やってみたい"の科学教室です。科学の楽しさを感じてもらいたい。 ※対象:小学生
57	親子で学ぶAIとプログラミング(応用編) ドローン体験と遠隔操作の仕組み	情報化を楽しむ会 戸崎哲也 (システムエンジニア)他	2	2/13・20	土	14:00~16:00	10組	¥3,500	リモコンやパソコンの画面から、ロボットカーやドローンを遠隔操作!その為のプログラミングを通して、AIを使ったお掃除機のしくみや、自動運転の仕組みを楽しく学べる講座です。 ※対象:小学生と保護者

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
58	WordPress入門 (ワードプレス初級者向け)	WordPress専門チーム 戸崎哲也 (システムエンジニア)他	4	2/27 3/6・13・20	土	10:00~12:30	10名	¥4,500	WordPressを用いて簡単にホームページを作成できるようになる講座です。WordPressの基本的な使い方から、実際にホームページを作成し、公開するまでを学びます。 ※対象:サークルや趣味、スモールビジネス等のホームページを公開したいとお考えの方(パソコンの操作に慣れている方)
59	スマホ内の画像データを パソコンで管理・活用講座	浜学の会 パソコンボランティア 瀬川守一 他	1	3/11	木	13:30~16:30	10名	¥1,500	最近つぼ以外の写真ありますか?あるけど取り込めない!パソコン内に分かりやすく整理(検索)できていない!スマホから写真を取り込む、パソコンで整理する、スマホに写真を戻す、プリントする、アルバムを作る、など写真の楽しみ方を学びます。 ※持参物:撮影データを含んだスマホ(スマホやデジカメ)、充電ケーブル(無線LANでも可)
無料	パソコン・スマホ無料相談会	浜学の会 パソコンボランティア	2	1/21 1/28	土	13:30~15:30(受付)	ー	無料	パソコンの操作方法が分からない!(文字が小さくて読めない)パソコンの調子が悪い!スマホが上手く使えない!など、お気軽にご相談ください。 ※応募多数の場合パソコン等が抽選で入ります。

スポーツ講座

※対象:10代の方までの入場にご遠慮いただきます。ご了承ください。※曜日の都合上、祝日が休講となる場合は振替日は設定されません。※開講予定日に休講等、開講になった場合でも返金はございません。また、予定時間に開講が終了する場合もございますので、予めご了承ください。※振替日の設定はありません。

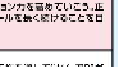
2026年度 第4期(1月~3月)

フィットネスラボ 対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	枠	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	安藤	×	9:30	10:30	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	月	12名	8	¥8,000
61	タンゴバレエ入門	小馬	×	10:55	11:50			8名	8	
62	ダンシングバレエ	小馬	×	12:10	13:05			12名	8	
63	骨盤矯正骨	藤本	×	13:25	14:20			15名	8	
64	ゴルフレッスン	大谷和彦	●	14:40	15:35			8名	8	
65	太極拳ストレッチ	大谷	×	19:00	20:00			8名	8	
66	リフレッシュヨガ	宮園	×	20:15	21:10			8名	8	
67	姿勢改善	竹松	×	9:30	10:30	1/15・22・29 2/5・19・26 3/5・12・19	木	24名	10	¥10,000
68	筋肉	竹松	×	10:40	11:40			24名	10	
69	太極拳	安藤	×	13:00	14:00			24名	10	
70	骨盤矯正骨	山村	●	14:20	15:20			24名	10	
71	アダプティブフィットネス	山村	●	14:30	15:30			15名	10	
72	美脚骨盤エクササイズ	上原	×	19:00	20:00			15名	10	
73	ピラティス	竹松	×	20:20	21:20			20名	10	
74	腰痛改善エクササイズ	金光	●	19:00	19:50			8名	10	
75	ZUMBA®	宮里	●	20:00	20:50			15名	10	
76	リフレッシュヨガ	宮島	×	9:15	10:15	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	火	15名	10	¥10,000
77	ヘルシーヨガ	宮島	×	10:25	11:25			15名	10	
78	姿勢改善エクササイズ	岡崎	●	12:10	13:10			20名	10	
79	ピラティス	高原	×	13:30	14:30			24名	10	
80	ラテンダンス	宮園	×	14:50	15:50			24名	10	
81	肩こり	大西	●	19:00	20:00			24名	10	
82	リフレッシュトレーニング	BURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
83	ジョーラテヨガ	宮園	×	9:30	10:30	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	水	24名	9	¥9,000
84	ピラティス	竹松	×	10:50	11:50			20名	9	
85	腰痛体操	金光	●	13:10	14:10			20名	9	
86	ヒップ・ウォーキング	金光	●	14:30	15:30			20名	9	
87	ZUMBA®	BURIKO	●	19:00	19:50			8名	9	
88	姿勢改善エクササイズ	宮園	×	19:00	20:00			24名	9	
89	ボクシングエクササイズ	岡崎	●	20:10	21:10			20名	9	
90	骨盤矯正骨	藤松	×	9:30	10:30	1/15・22・29 2/5・19・26 3/5・12・19	木	24名	10	¥10,000
91	筋肉	竹松	×	10:40	11:40			24名	10	
92	クラシックバレエ入門	金野	×	12:55	13:55			24名	10	
93	クラシックバレエ初級	上原	×	14:10	15:10			24名	10	
94	ピラティス	竹松	×	19:00	20:00			20名	10	
95	コアコンディショニング	藤原	×	20:15	21:15			20名	10	
96	ダンスエクササイズ	上原	×	14:20	15:20	1/17・24・31 2/7・14・21 3/7・14・28	土	20名	10	¥10,000
97	ダンス(初級向)	竹松	●	15:40	16:40			24名	10	
98	骨盤矯正骨	藤松	×	17:00	18:00			20名	10	
99	ピラティス	竹松	×	18:20	19:20			20名	10	
100	ピラティスストレッチ	大西	×	19:40	20:40			20名	10	
101	腰痛体操	金光	●	19:00	19:50			20名	10	
102	ZUMBA®	大谷和彦	●	20:15	21:05			15名	10	
103	リフレッシュエクササイズ	大西和彦	●	17:40	18:30			24名	10	
104	リフレッシュヨガ&ピラティス	BURIKO	●	19:10	20:10			24名	10	
105	肩こりボクシング	岡崎	●	20:10	21:10			20名	10	
106	骨盤矯正骨	藤松	×	10:00	11:00	1/17・24・31 2/7・14・21 3/7・14・28	日	20名	10	¥10,000
107	ピラティス	竹松	×	11:20	12:20			20名	10	
108	ピラティス	竹松	×	13:40	14:40			20名	10	
109	腰痛	小川	×	14:50	15:50			24名	10	
110	アダプティブトレーニング	小川	×	15:50	16:50			24名	10	
111	ZUMBA®	宮里ちえ	●	19:40	20:40			24名	10	

※1 NO.74 自衛体操+ヘルスコンディショニング、NO.75 ZUMBA®は、全国振興財団【以下】所入スタジオにて実施いたします。

キッズ・親子ベビー ※対象年齢は基準期間毎月に定めている年齢になります。



NO.	講座名	講師	対象	枠	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
112	キッズヒップホップホワイト	新藤	年少~年長	●	16:30	17:30	1/19・26 2/9・16・23 3/9・16・23・30	月	16名	8	¥9,000
113	ジュニアヒップホップグリーン	新藤	小学生	●	17:40	18:40			16名	8	
114	キッズ基礎体操	初心者	年少~年長	●	16:30	17:30	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	火	16名	10	¥10,000
115	キッズバレエ	小島	年少~年長	●	16:10	17:10	1/15・22・29 2/5・12・19 3/5・12・19・26	水	16名	10	¥10,000
116	ジュニアバレエ	小島	小学生	●	17:30	18:30			16名	10	
117	キッズヒップホップブルー	mami	年少~年長	●	16:10	17:10	1/24・31・2/28 3/7・14・21・28 3/4・11・25	木	16名	M	¥8,000
118	ジュニアヒップホップパープル	mami	小学生	●	17:30	18:30			16名	M	
119	親子体操 コアラ	川満	8ヶ月~1歳	×	10:00	11:00	1/18・25・2/8 2/15・3/8・15・22 3/4・11・25・29	土	16名	10	¥10,000
120	親子体操 ウサギ	川満	2歳~3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

成人プール 対象:16歳以上



※プール都合により講座日程が変更になる場合があります。

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	1/19・26 2/9・16・23 3/2・9・16・23	月	16名	8	¥10,440
122	アクアビクス&ストレッチ	福井	×	11:00	11:45			30名	9	
123	バタフライ	石田	●	19:00	19:50			20名	9	
124	フィンスイミング	石田	●	20:00	20:50			10名	8	
125	足も使ってアクア	熊谷	×	10:00	10:45	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24・31	火	30名	10	¥11,800
126	クロール中級	スズノ谷川	●	11:00	11:50			30名	10	
127	成人水泳	石田	●