

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！

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！

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

裏

大人教室用

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(土)～11/30(日) ※11/4(火)休館日 ※往復ハガキの場合は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最新情報「お知らせ」に12/11(木) 18:00に掲載予定

2次募集

12/14(日) 9:00 講座にて抽選、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(府中市個人情報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 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、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・館内掲示をご覧ください。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随時、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を行います。※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(株)・ミズノスポーツサービス(株)・株式会社ミックスパブリックビジネス

定期講座のご案内

2025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。

初心者大歓迎！

講堂講座

【会場】講堂

【定員】290名

講堂講座の申込み・入金方法 ※11/4(火)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。11/1(土)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からお申込みいただいた方は12/2(火)～12/10(水)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1 講堂deシネマ
「お終活再春!人生ラプソディ」

受講料

700円

回数

1回

開講日

1/11(日)

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2弾!「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」の続編となる熟年夫婦の悲喜をつづったヒューマンコメディを講堂のハイビジョンスクリーンで上映します。映画を通して、これからの人生を楽しむためのヒントを探しませんか?

No.2 魅惑のルネサンス美術
～第2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

1/16(金)・23(金)・30(金)、2/6(金)・13(金)・20(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4期では盛期ルネサンスの巨匠ミケランジェロとラファエロの画業、ルネサンス文化が波及したヴェネツィア、ドイツ、フランドルの芸術を多彩な画像を使って紹介します。

No.3 日本史って面白い
日本の「経済史」を学ぶ

講師

スタディサプリ 伊藤賢一

受講料

5,500円

当日受講券

1,500円(1回)

回数

4回

開講日

1/21(水)・28(水)・2/25(水)・3/25(水)

時間

14:00～16:00

日本史は、大きく分けて「政治史」「外交史」「経済史」「文化史」の4分野、本講座は「政治史」と「外交史」を連立し、残る2大テーマ史のうちの「経済史」を扱います。中世・近世から近代前期までを現代まで。ダイナミックな流れを捉えつつ、カギとなる人物も多数登場。身近な話題として学びましょう。 ※対象:中学生以上

No.4 人々を支える鉄道の魅力
～誕生から現在まで～

講師

鉄道博物館 学芸員 香月良太
地下鉄博物館 業務課長 大久保光一

受講料

1,000円

当日受講券

700円(1回)

回数

2回

開講日

1/24(土)・2/14(土)

時間

14:00～16:00

人々の生活やライフラインに欠かせない「鉄道」について、第1回目は鉄道の歴史や車両、第2回目は地下鉄のはじまりからトンネルの作り方などをお話いただきます。人々を繋ぎ、支える鉄道の魅力を再発見しましょう。 ※対象:小学生以上

No.5 防ごう!特殊詐欺
演劇上演「もう誰も信じられない」

講師

東京都治安対策課(演劇) 府中警察署(講話)

受講料

無料

申込不要

回数

1回

開講日

1/25(日)

時間

14:00～16:00

ある日、突然訪れる魔の手。家族の危機?甘い話し?でも本当のことなの?日々の暮らしに魔の手が忍び寄る。お金と命を守りましょう。「魔の手」を知り、自分と家族を守ります。演劇上演もあります。

No.6 《府中の森芸術劇場連携講座》
歌舞伎を楽しもう

講師

日本女子大学 学術研究員 東晴美

受講料

1,000円

回数

1回

開講日

2/7(土)

時間

14:00～16:00

映画「国宝」の大ヒットで歌舞伎への関心が高まっています。是非、歌舞伎の舞台を観てみたい、でもわかるかしらと不安に思っている方に、講座では歌舞伎の楽しみ方をわかりやすく解説します。また、2026年3月7日(土)に府中の森芸術劇場で上演の「春曙歌舞伎特別公演2026」のみどころを紹介します。

No.7 江上兄弟と細貝格・武田圭司の
昭和歌謡コンサート

講師

ボーカル/江上怜那、江上遥
ピアノ/細貝格、ヴァイオリン/武田圭司

受講料

4,000円

当日受講券

2,500円(1回)

回数

2回

開講日

2/28(土)・3/28(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唱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.8 CAUTION! 子どもの自転車
子どもの命を守る安全教育の提案

講師

日本交通安全教育普及協会
普及事業部長 彦坂誠

受講料

500円

回数

1回

開講日

3/15(日)

時間

14:00～16:00

自転車始めたわが子とお出かけ。[さあ行くぞ!...]でも待つて!わが子の前を走っているの?子がルールを知り、道路を安全に走るための教育のノウハウとは?是非、この機会にご家族でご参加ください。 ※小学生以下無料

無料コンサートのご案内

ロビーコンサート

開催日

12/13(土)

出演者

もととりみ[ヴァイオリン&ピアノ デュオ]

時間

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

11/27(木)

出演者

MSOFFERR[ゴスペル]

時間

15:00～15:30

会場

B.C.S Caféミネルヴァ

ワークショップのご案内

◎学び直し実践スクール
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!

『おうちファイリング®講座』

開催日

12/7(日)

講師

副島 千尋

時間

14:00～16:00

対象

高校生以上

定員

15名

費用

無料

11/1(土)より窓口にて受付開始!

2025年度オンライン講座

「自分が大好きになる子育て講座」

「こんな時、どうすればいいんだろう?」
お子さんとのコミュニケーション方法に悩んでいませんか?
解決するためのヒントを
ぜひ動画で学んでください!

動画の視聴はこちら

オンライン質問会

動画を視聴した方を対象にZoomでの質問会を開催します!
希望者は右下の二次元コードよりお申込ください。

開催日

12/2(火)

申込期限

11/30(日)

講師

親子コミュニケーションコーチ
前田オリコ

時間

10:30～11:30

費用

無料

けやき寿学園 心も体もいきいきと～音楽で出会う豊かな時間～

聴くだけで笑顔になる、そんな音楽の時間を一緒に。
やさしい音色と美しい歌声で癒しと元氣をお届けします。

講師

藤木エイジ(ウクレレ講座)、
替地桃子・小西萌子・蛭年田実里
(子どもミュージカル講座)、
高柳圭(声楽入門講座)

開催日

11/29(土) 申込不要

時間

14:00～16:00(13:30開場)

費用

無料 ※対象:60歳以上の方と
そのご家族、介護・介助者の方

子どもCafé Art&Eats

本場イタリアの
技法を学ぶ
『はじめてのフレスコ画』

開催日

12/7(日)

講師

ファジョーリ・アレッシオ
(フレスコ画家)

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

11/1(土)より窓口にて受付開始!

五感アート
「色鉛筆で描くカラフル板チョコ」

開催日

2/7(土)

講師

谷いづ美・長谷川麻帆
(臨床美術士)

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

12/14(日)より
窓口にて受付開始!

市民企画講座講師募集!

募集期間:11/1(土)～11/30(日)まで

「学び直し」の場として、府中市生涯学習センターで文化系講座を企画・運営したい方を募集します。
応募には11/5・12・19に開催の第3期定期講座「No26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窓口にてお申込みください。
応募資格 ①2025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」を修了した方

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	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料 (税込)	講座内容
9	大人の書道初級	光栄書道会主宰 池山光瑛	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おすすめです。 ※持ち物:新聞紙・書道用具があればご持参ください。
10	大人の書道中級	光栄書道会主宰 池山光瑛	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・隸書の書法を学びます。書全碑の臨書を中心とし、最後にご自分好きな書体で作品を作ります。講座の中で仮名も少し扱います。書道を楽しむために活動できます。※持ち物:新聞紙・書道用具をご持参ください。
11	総合書道	光栄書道会主宰 池山光瑛	9	1/8-15-22 2/5-19-26 3/5-12-26	木	14:15～15:45	15名	¥13,500	書道臨書誌(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。また臨書課題として行書・草書・隸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	着衣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着てご参加ください。 ※持ち物:2B～4B程度の鉛筆・3本、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱
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	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。人気の楽しい実文学教室です。
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むことができます。大人数実講座です。
15	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	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。人気の楽しい実文学教室です。
16	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	1/13-27 2/10-24 3/10	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。人気の楽しい実文学教室です。
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、聴く人の心に響く「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楽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:リザーブシート、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 古賀葉月	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、次の方は受講をおすすめください。(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	素敵な茶色の籠バッグ	藤編み講師 長澤理子	7	1/19-26 2/9-16 3/9-16-23	月	13:00～15:30	8名	¥12,000	天然素材の藤で編み出しさを味わえます。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ものを一緒に作りましょう。今回は籠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	画家 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	《悠学の会企画》やさしい科学技術市民講座 「数のミステリーおもしろ話」小説に現れた数学	千葉大学名誉教授 理論物理学 小川雅雄	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、世の中にはいるいろいろな「数」や「数学」に満ち溢れていることに気づく、「数の面白さ」や「数学の不思議」を表現していただきます。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 大学院国際言語学専攻 教授 松永泰行 国際言語学専攻 准教授 山崎真由美 アジア・アフリカ学センター 学芸員	2	1/24-31	土	15:00～17:00	40名	¥2,000	1日目「イラン」問題:なぜイランをめぐる情勢が「問題」として扱われるのか、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!松永先生にイラン出身の研究者が一緒に、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	金継ぎの柳家 主筆・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て接着し継ぎ目を金、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	笑顔表情筋協会認定トレーナー 守谷まひろ	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もアップ、ビジネスでも日常でも第一印象が良くなるはず。あなたも「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 農学部農産物生産学系 市川大輔 農学部農産物生産学系 市川大輔 農学部農産物生産学系 市川大輔	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より多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 櫻野光信および 悠学の会	2	2/20-27	金	13:30～15:30	40名	無料	実社会で時間をかけて身につけてきた知識・技能、ご自身のライフワークの成果を、自己実現のためにも「ボランティア活動を通して社会に伝えたい」と思いませんか?※持ち物:筆記用具、飲み物、長年の趣味や「ボランティア」の成果をお持ちと考え、それを伝えることで自己実現を遂げたい方
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、経験者の方には細部に気を付けてステップの踊りを通して表現方法を学びます。 ※服装(予定)にはギタリストの生演奏が併走して聞けます
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、唱歌や機が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、動きやすい服装をお願いします。※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装をお願いします。
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、動きやすい服装をお願いします。
31	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣勝巳	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。レンタルあり(無料)
32	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	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ボードが読め、チューニングができる方
33	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	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&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、弾き語りに応えたい方へ挑戦!※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 藤木エイジ	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、指もあまり痛くありません。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、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には世界を知ることに、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。
36	身体よろこびヨガ	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運動した身体をほぐします。ご自宅でも実践できるヨガをご紹介します。瞑想時には音響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C管のみの二重奏で、ハーモニを楽しみながら合奏曲を仕上げていきます。合奏に参加したい方はサ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
38	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/14-21-28 2/4-11-25 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曲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 2/4-11-25 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、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナを手にとれる方、改めて基礎を復習したい方におすすです。※持ち物:オカリナ、初めて受講される方にはオカリナ(¥1,500(税込))、テキスト(¥1,100(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」	カキタドリム 第一靖 北山里奈	6	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!!美しいリズムカル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	高瀬劇場殺陣師範 多加野詩子	8	1/30 2/6-13-20-27 3/6-13-20	金	19:00～20:30	20名	¥9,000	侍の所作から斬り方、斬られ方を楽しく学ぶ講座。自身の体に向き合い、体の整った姿勢を手に入れます。※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)、足元は定装または保護※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。
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けている講座です。
43	Easy English Conversation やさしい英会話教室	英会話講師 アラブ・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	東京外国語大学教師 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。ハンギル文字がどの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	9	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・読むを身に覚えながら、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	初級で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、楽しく言葉の仕組みや文化、芸術の話を交えながら、フランス語の音と文字、文法に慣れ、教科書を終える6ヶ月講座の後半です。※1/10から始めるフランス語1/10付 三修社 左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、実践的に使ってみようという気持ちで取り組むことができます。また、教科書を終えて、自分の好きなフランス語の表現を学んでいきます。※1/10から始めるフランス語1/10付 三修社 左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
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る。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	ミュージカルアクトー 小西晴子、蛭井田実里、 替地桃子	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トーが指導、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～	画家 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置物を作りましょう。 ※対象:小学3年～6年(作品(A4サイズ程度)が入るかんばん
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	草月流師範 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、花の美さと親子の絆を育みます。※対象:小学生以上のお子さまと保護者 ※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 松原寛 (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、センサー(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
58	AIを楽しむ! AI講座	情報化を楽しむ会 上遠野浩昭 (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ぶべる講座です。※対象:小学生以上のお子さまと保護者 ※持ち物: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りませんか?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。振替予定日は1になります。振替に出来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)

フィットネ斯拉ボ

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			19名	7		
61	クラシックバレエ入門	佐々木	×	10:50	11:50	1/19-26	月	22名	7	¥7,000	
62	クラシックバレエ	佐々木	×	12:00	13:00	2/9-16		22名	7		
63	骨盤調整ヨガ	新倉	×	13:20	14:20	3/9-16-23-(30)		19名	7		
64	ZUMBA	大村みほ	●	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	1/13-20-27	火	24名	10	¥10,000	
68	ヨガ	Mika	×	10:40	11:40	2/3-10-17-24		24名	10		
69	太極拳	矢田	×	12:00	13:00	3/3-10-17-(24)		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	英音骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10		
73	ピラティス	Miki	×	20:20	21:20			19名	10		
74	リフレッシュヨガ	新倉	×	9:15	10:15			19名	8	¥8,000	
75	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:25	11:25	1/14-21-28	水	19名	8		
76	前防燃焼エアロ	斉藤	●	12:10	13:10	2/4-25		20名	8		
77	ピラティス	斉藤	×	13:30	14:30	3/4-11-25		20名	8		
78	フラダンス	宮富	×	14:50	15:50			24名	8		
79	バレトン	光明	×	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	ウィークスヨガ	新倉	×	9:30	10:30			19名	10	¥10,000	
82	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50	1/15-22-29	木	20名	10		
83	健康体操	新名	●	12:10	13:10	2/5-12-19-26		24名	10		
84	ピルティエー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30	3/5-12-26		20名	10		
85	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			20名	10		
86	はじめてのフラダンス	宮富	×	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			20名	10		
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	1/16-23-30	金	24名	10	¥10,000	
91	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10	2/6-13-20-27		20名	10		
92	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30	3/6-13-27		20名	10		
93	コンディショニング	遠藤	×	16:00	17:00			24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	1/17-24-31	土	20名	10	¥10,000	
98	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45	2/7-14-21-28		20名	10		
99	ピラティス	光明	×	15:00	16:00	3/7-14-21-(28)		24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			24名	10		
105	ピラティス	平出	×	11:20	12:20	1/18-25	日	20名	10	¥10,000	
106	ピラティス®	平出	×	12:40	13:40	2/1-8-15-22		20名	10		
107	ヨガ	小川	×	14:00	15:00	3/1-8-15-22-(29)		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	倉谷りさ子	●	16:40	17:30			24名	10		