

ミズノララサーキット・ライト

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やりたい方へ。椅子に座ってできるトレーニングを行います。腰が痛い方、膝が痛い方、健康維持をしたい方におすすめです！！

詳しくはHPをご確認ください。



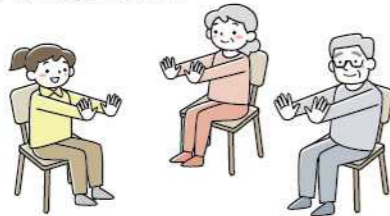
日程 隔週金曜日 ※開催日はHPをご確認ください

時間 10:30～11:15

場所 地下1階 スタジオ

受講料 550円(1回)

対象 60歳以上



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!

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

※ただし、全曜日低学年クラスは満員となっております。空きができ次第、募集を再開いたします。

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

講座一覧で定期2期を選択、お申込み

※結果メールは一斉送信の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往復はがきに必要な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
<p>85 183-0001 住居</p> <p>府中市生涯学習センター</p> <p>1府中市浅間町1丁目7番地</p> <p>記入しないでください</p>	<p>85 000-0000 返信</p> <p>参加される方の氏名</p> <p>大人教室用</p> <p>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</p>
	<p>子ども・親子教室用</p> <p>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</p>

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	5/1(金)～5/31(日) ※5/7(木)休館日 ※往復はがきの場合は5/29(金)必着
抽選結果通知	6/1(月)～6/3(水)
入金期間	銀行振込：6/1(月)～6/10(水) 窓口支払：6/2(火)～6/10(水)20:00まで ※6/1(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	6/12(金)～6/13(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6/11(木)18:00に掲載予定
2次募集	6/14(日)9:00 講座にて抽選、お申込みご入金 ※2次募集の人数(空き数)については6/13(土)20:00頃掲載予定
随時募集受付	6/14(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、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・在学者が優先となります。※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口とも無効となります)※1次募集では同じ名前の講座、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(住所・電話番号)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範囲のみ利用します。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 6/12(金)～6/13(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次募集の落選者へメール、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範囲とし、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 6/14(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。6/15(月)より教養・生活実技講座は電話受付もいたします。※空きがある場合でも教材手配の期原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。

定期講座のご案内

2026年度 第2期(7月～9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無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 ※5/7(木)・6/1(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。5/1(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からお申込みいただいた方は6/1(月)～6/10(水)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1 パロック美術へのお誘い ～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(6回)

当日受講券 1,500円(1回)

回数 6回

開講日 7/3(金)・10(金)・17(金)・9/4(金)・11(金)・18(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、鋭い写実などを特徴とするパロック美術。第1シリーズに引き続き、第2シリーズでは静謐な室内画で魅惑するフェルメール、ロマン・パロックの彫刻家ベルニーニ、スペイン・マニエリスムの幻想画家エル・グレコ、スペイン・パロック絵画を代表する画家ベラスケスなど、パロック時代に独創的な作品を生み出した芸術家たちを多彩な画像で紹介いたします。

No.2 親子でたのしむ0歳からのはじめてコンサート

講師 サロンオーケストラジャパン

受講料 1,500円(各回)/未就学児無料

回数 2回

開講日 7/4(土)

時間 ①14:00-14:35 乳児向け
②15:30-16:10 幼児向け

バイオリン、クラリネット、ピアノのやさしい音色で、クラシックの名曲や童謡、お子さまに人気の曲をお届けします。泣いてしまっても、声を出しても大丈夫。小さなお子さまのコンサートデビューにもぴったりです。①が乳児向け、②が幼児向けですが、両公演とも0歳から問題なく楽しめます。開演前には、楽器にふれてみる楽器体験コーナーもご用意しています。(各回30分前開場)※対象:0歳から参加OK

No.3 《講堂&オンライン開催》快適睡眠術 ～新しい時代を私らしく生きる～

講師 快眠セラピスト 三橋美穂

アーカイブ付きオンライン受講料 2,200円(2回)

受講料 2,000円(2回)

当日受講券 1,200円(1回)

回数 2回

開講日 7/5(日)・12(日)

時間 14:00～15:30

睡眠は心身の健康のみならず、仕事の生産性や人間関係、幸福感にも深く関わり、人生の質を左右します。本講座では、よい睡眠とは何か、適切な睡眠時間の考え方、睡眠の質を高めるための具体的な方法、そして夏にぐっすり眠るコツについて、エクササイズを交えて解説します。今日からすぐに実践できる睡眠メソッドを身につけましょう。

No.4 なぜ人は城を築いたのか? ～世界遺産に見る「守り」と「権威」のかたち～

講師 NPO法人 世界遺産アカデミー認定講師 橋元太郎

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 7/19(日)・8/23(日)・9/27(日)

時間 14:00～16:00

世界各地に残る城郭・宮殿・要塞は、単なる建築ではなく、その時代の権力や社会の姿を映し出す存在です。本講座では、世界遺産に登録された城を手がかりに、「守るための城」、「見せるための城」、そして、現代に受け継がれる「生き残る城」という3つの視点から、その役割と変遷を読み解きます。多彩な事例を通して、人類が築いてきた「城の意味」をわかりやすく解説します。※対象:中学生以上

No.5 日本史って面白い! 世界・日本の歴史上の有名女性たち

講師 スタディサプリ講師 伊藤賢一

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 7/29(水)・8/19(水)・26(水)・9/9(水)・23(水・祝)

時間 14:00～16:00

1979年の国連女子差別撤廃条約締結から50年近く経ち、女性リーダーやインフルエンサーは、もはやまったく珍しくありません。2時間講座の前半を世界編、後半を日本編とし、①古代②中世③近世④近代⑤現代の5回で有名女性たちを楽しく取り上げます。※対象:中学生以上

No.6 JAZZの魅力をたどる～音が語り、歴史が響く～

講師 8/9(日)・8/30(日) ギタリスト 藤木エイジ 他
9/5(土)・26(土) ベーシスト/ジャズ・スタンダード・パピル著者 納浩一

受講料 5,000円(4回)

当日受講券 1,500円(1回)

回数 4回

時間 14:00～16:00

日本ジャズ界の至宝・納浩一が、府中でジャズの真髄を語る特別な時間。創生期から発展・完成へと続くジャズ史、コード表記から読み解く即興の仕組み、多彩なリズムの聴き分けを、講師の生演奏も交えてわかりやすく紹介します。聴き方がわかれば、10月末の「JAZZ in FUCHU」もこれまで以上に楽しめるはずですよ。

No.7 講座deシネマ「九十歳。何がめでたい」

受講料 500円

当日受講券 700円

回数 1回

開講日 9/10(木)

時間 14:00～16:00

人生100年時代、今をどう生きるかを見つめ直す映画上映会を開催します。90歳を迎えた作家が再び社会と向き合い、自分らしく生きる姿をユーモラスに描いた心温まる作品を上映。鑑賞後はワークシートを活用し、ご自身の人生や生きがいについて振り返る時間をご用意しています。これからの生き方のヒントを探してみませんか。

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!チャンネル登録をお願いします!

YouTubeはこちら

No.8 《リアルタイムオンライン講座》0歳から親子で楽しむ英語学習! おうち英語の取り組み方

講師 多摩ファミリーアカデミー株式会社 井上貴広 他

受講料 3,500円

回数 4回

開講日 9/1(火)・8(火)・15(火)・29(火)

時間 10:00～11:00 定員 10名

今注目のおうち英語の取り組み方についてわかりやすくご紹介いたします。英語絵本や手遊び、歌などを通して、親子で楽しく英語にふれてみませんか?ご自宅から参加できるリアルタイムのオンライン講座です。※対象:0歳～3歳児の保護者

No.9 《オンデマンド講座》17のSDGs ～誰一人取り残さない未来を自分事に～

講師 スタディサプリ講師 伊藤賢一

受講料 3,000円

開講日 7/1より配信開始(視聴期限は30日間)

時間 60分×3本

【日本一生徒数の多い社会科講師】による全3回講座(各60分)。17のSDGs(持続可能な開発目標)の17目標を体系的に解説。「自分ができること」を考えるヒントに。また社会科の授業対策やSDGs推進に最適な動画なので自分のペースで視聴可能。3回であらゆるSDGsへの理解を深めましょう!

オンライン講座お申込み方法

- No.3.快適睡眠術 ～新しい時代を私らしく生きる～
 - No.8.0歳から親子で楽しむ英語学習!おうち英語の取り組み方
 - No.9.17のSDGs～誰一人取り残さない未来を自分事に～
- 下記二次元コードにアクセス
 - 申し込みサイトに利用者登録
 - 受講希望講座にお申込み
 - 受講料支払い手続き(クレジットカード払い・コンビニ払いなどが可能)
 - 参加URLや動画のリンクはメールにてご連絡(詳細は各申込ページの注意事項をご確認ください。)

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 7/6(月)・8/3(月)・9/7(月)・16(水)・17(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(株)・ミズノスポーツサービス(株)・株式会社ケイミックスパブリックビジネス



無料コンサートのご案内

ティータイムコンサート

場所 B.C.S Caféミネルヴァ

時間 15:00～15:40

開催日 & 出演者 5/15(金) KCRK [ヴァイオリン&ピアノ] デュオ

ロビーコンサート

場所 1階アトリウム

時間 12:00～12:45

開催日 & 出演者 6/7(日) Spicy&Hot SAX quartet [ジャズサクソ四重奏&カホン]

6/20(土) Show-Gun [男声アンサンブル]

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
 『浴衣、はじめの一步～初心者さんのための実践着付けレッスン～』

講師 着付け講師 橋本奈未子

開催日 6/6(土) 定員 10名

時間 14:00～16:00 費用 無料

対象 中学生以上の女性

※浴衣、帯、履きものはお持ちください。

5/1(金)より窓口にて受付開始

2026年度第33回 府中市生涯学習フェスティバル

ワークショップ出展・市民発表会・市民作品展(参加団体・サークル)を募集します!!
 募集開始は6/2(火)から二次元コード・応募用紙にて、用紙は6/2(火)から順次市内各施設に設置予定!
 詳細については「生涯学習フェスティバル」ホームページよりご確認ください。

開催日 10/11(日)・12(月・祝)

時間 10:00～17:00

詳細・応募はこちら

