

大人のストリートダンス

日 程	8/4(火)・18(火)・25(火)、9/1(火)・8(火)・15(火)・29(火)		
時 間	19:30～20:30	場 所	地下1階 小ホール
受 講 料	各1,100円(税込)	定 員	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し込みください。 (☎042-336-5701)		

初心者・経験者問わずダンスの基礎の動きやステップをメインに行います!"また、講師が主にブレイクダンスを行っているため、ストレッチ・身体の動かし方・ケア、そしてレベルに合わせた動きも教えて行くため身体を動かしたい方にニーズを合わせていくようレッスンしていきます!"身体が勝手にノリノリに自由に踊れる楽しさを伝えていきます!



卓球教室(初心者)

日 程	9/12(土) 毎月第2土曜日		
時 間	①10:00～11:00(小学生) ②11:30～12:30(中学1年生～大人)		
場 所	体育室		
持 ち 物	動きやすい服装・室内シューズ・飲み物 ※ラケットをお持ちの方はご持参ください。レンタルもございます。		
受 講 料	各1,100円(税込)	定 員	各20名(先着順)
対 象	①小学1年生～6年生 ②中学1年生～大人		
申込方法	webからお申込みください。		



"TACTIVE(タクティブ)の所属コーチが指導します。基本的なラケットの持ち方や構え方の説明から始まり基礎練習をしていきます!"

スマイルサッカー

スマイルサッカーとは？

「失敗オッケー!できることからやってみよう」を合言葉に、思いっきりカラダを動かす体験を通じて、子どもたちの心の成長をサポートする教室です。経験豊富なコーチが、その思いに寄り添い、自信を持てるようサポートします。1回ごとの参加が可能ですので、お客様のペースに合わせて、無理なく続けていただけます。



＼自分のペースで動ける／	
・練習は1人1つボールを使い、サッカーの基礎を行います。	
・試合は少人数で行い、ボールに触れる機会を増やします。	

日 程	8/2(日)・9(日)・23(日)・30(日)		
時 間	【1部】 9:20～10:30(年中・年長・小学生) 【2部】 10:50～12:00(小学生)		
受 講 料	1回2,200円(保険料含む税込)		
対 象	満4歳～小学生		
定 員	各部12名程度(先着順)		
場 所	体育室		

webからお申込みください。



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。

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	8/1(土)～8/31(月) ※8/3(月)休館日 ※往復ハガキの場合は8/31(月)必着
抽選結果通知	9/1(火)～9/3(木)
入金期間	銀行振込：9/1(火)～9/9(水) 窓口支払：9/2(水)～9/9(水) ※9/7(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	9/11(金)～9/12(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9/10(木)18:00に掲載予定
2次募集	9/13(日)9:00 ※2次募集の人数(空き数)については9/12(土)20:00頃掲載予定
随時募集受付	9/13(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。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 9/11(金)～9/12(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、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 9/13(日)10:30～ ●総合受付で先着順に随時、窓口申込受付を行います。9/14(月)～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 10/5(月)、11/2(月)、12/7(月)・12/29(火)～1/4(月)

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】美津濃濃・ミズノスポーツサービズ(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

2026年度 第3期(10月～12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。

No.1	フランス近世・古典主義美術の系譜
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	10/2(金)・16(金)、11/6(金)・20(金)、12/4(金)
時 間	14:00～16:00
ルイ14世のヴェルサイユ宮廷からフランス革命、ナポレオンの時代へ、激動の近世フランスで発展した「古典主義絵画」をテーマに、フランスが誇る5人の国民的画家を作品の魅力とともに、時代背景や画家たちの人生にも迫りながら紹介します。	

No.2	《府中市家庭教育学級》AI時代を生きる力～子どもの未来とこれからの社会を考える～
講 師	ジャーナリスト 石川結貴
受 講 料	1,000円
回 数	1回
開 講 日	10/4(日)
時 間	14:00～15:30
AIがもたらす社会変化を踏まえ、今後の教育や仕事の在り方を展望し、子どもに必要な力を考える講演です。AIの利便性としリスクの両面に触れつつ、道徳性や判断力、思考力など「生きる力」の重要性を解説します。家庭での関わり方や親子で話し合う意義にも焦点を当て、未来を生き抜くための具体的な教育の視点を伝えます。	
※対象：子育て中の方、学生の方など、中学生以上の方はどなたでも参加できます。	

No.3	《悠学の会企画講座》星空をつくる技術～光学とデジタルが描く宇宙～
講 師	株式会社五藤光学研究所 執行役員・営業本部長 明井英太郎
受 講 料	500円
回 数	1回
開 講 日	10/23(金)
時 間	14:00～16:00
五藤光学研究所が追求してきた「本物の星空を再現する技術」を中心に、光学式・デジタル式・ハイブリッドプラネタリウムの仕組みと魅力をわかりやすく紹介します。恒星原板の精密さや天の川表現のこだわり、最新の映像技術まで、星空が生まれる舞台裏を深く楽しく学べる講座です。	

No.4	モーツァルトからヒンデミットへ～時代を巡るクラシック～
講 師	ヴァイオリン奏者 井上麗香
受 講 料	4,500円(4回)
当日受講券	1,500円(1回)
回 数	4回
開 講 日	10/25(日)、11/1(日)・8(日)・15(日)
時 間	14:00～16:00
モーツァルトからショスタコーヴィチまで、作曲家の作品を鑑賞しながら、古典派・ロマン派・近代代へと続くクラシック音楽の流れや時代背景、作曲家それぞれの個性をわかりやすく全4回の講座です。	

No.5	文学座が贈る講演と朗読会～名作との出会い～
出 演 者	朗読/文学座 演技部 日景温子 講演/文学座 文芸編集室 後藤隆基
受 講 料	1,000円
回 数	1回
開 講 日	11/5(木)
時 間	14:00～16:00
2027年に創立90周年を迎える文学座がお届けする、近代文学を「聴いて」「学ぶ」特別講座です。文学と演劇の豊かな関係や劇団の歩みを随時講演と、夏目漱石、江戸川乱歩、高次貞治の名作を耳で味わう朗読の二本立て。俳優の声で物語が息づく、読むだけでは出会えない文学の魅力を体験してみませんか。	

No.6	映像と写真で巡る!一度は行ってみたい、世界遺産ニッポン&世界遺産ワールド!!
講 師	NPO法人 世界遺産アカデミー 認定講師 高木章雄
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	11/22(日)、12/13(日)
時 間	14:00～16:00
テレビ番組や映画のロケ地として注目を集めた世界遺産を、元番組プロデューサーで、現在はフランス語ガイド、ワイン講師としても活動している担当講師が、現地での体験談を交えながら紹介します。映像では伝わらない歴史や文化し、知られざるエピソードなど、取材を通して出会った世界遺産の魅力ををお届けします。	

No.7	《府中市美術館連携講座》花のある暮らしポタニカルアートとデザイン
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	10/18(日)
時 間	14:00～15:30
植物への関心がこのほか高まった18世紀後半から19世紀のイギリスでは、草花をリアルに描いたポタニカルアートや、ウィリアム・モリスの植物柄の壁紙などが大きなブームになりました。花の絵の歴史やデザインとの関わりなど、スライドを使ってお話しします。	

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	
YouTubについて	
YouTubについて	
YouTubについて	

No.8	《リアルタイムオンライン講座》一度習得すると一生もの笑顔で第一印象が変わる!表情筋トレーニング
講 師	笑顔表情筋協会代表/笑顔表情筋プランナー 北野 珠璃
受 講 料	2,000円(2回)
回 数	2回
開 講 日	10/14(水)・28(水)
時 間	10:00～11:30 定 員 20名
メディアでも紹介される北野式「笑顔表情筋メソッド」を直接体感でき、シワやたるみの仕組み、顔の癖、写真での笑顔の見え方など、役立つ知識と実践を習得できる講座です。表情筋の正しい使い方や自然な笑顔づくりを実践的に学び、普段は使われていない筋肉に効果的に動かすことで、柔らかく豊かな表情が身につきます。	

No.9	《オンデマンド講座》腸から整える健康習慣講座～今日からできる食事と腸活の基本～
講 師	腸活コンサルタント 今野ちほ
受 講 料	3,000円
開 講 日	10/1(木)より配信開始(視聴期限は30日間)
時 間	40分×3本
1回目は腸活の基本編として自分の習慣を振り返りながら無理なく取り組める腸活のポイントを知り、2回目は食品表示の読み方を学んで、3回目に腸活を細く長く続けていくための実践的なコツを身につけられるようにします。	

無料コンサートのご案内♪	
ロビーコンサート	ティータイムコンサート
開催日 & 出演者	開催日 & 出演者
8/9(日) Lei canta [声楽デュオ]	9/6(日) まゆ鈴 [JAZZサックス&ギターデュオ]
場 所 1階アトリウム	場 所 B.C.S Caféミネルヴァ
時 間 12:00～12:45	時 間 15:00～15:40

子どもCafé Art&Eats	
アート鑑賞を通じてコミュニケーションを学ぶ「あーちゅーびーとアートで遊ぼう!」	
講 師 石山 敬子(アートコミュニケーター)他	
開 講 日 9/13(日)	
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	
受 付 8/1(土)より窓口にて受付開始(先着順)	

第33回府中市生涯学習フェスティバル		
開催日 10/11(日)・12(日)・祝	開催時間 10:00～17:00	場 所 府中市生涯学習センター
■市民作品展 10/6(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 リース作り、キャラクター作画、五感アート、ロボットカーやドローン操作など 大人から子どもまで楽しめる体験講座(無料) ■イベント アスレチックプール(温水プール)やスマイルサッカー・ピックルボール体験、段ボール迷路(体育室)、体組成測定・足形測定(トレーニング室)を開催 ■特別講座 11日(日)特別講演会(講演・展示・実演)・リトさん(葉っぱ切り絵アーティスト) 12日(月・祝)トークショーと卓球クリニック・藤沼亜衣さん(元卓球日本代表)		
詳細については9月以降ホームページをご覧ください。		

市民企画講座講師募集!	
「学び返し」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。	
募 集 期 間	11/1(日)～11/30(月)まで
応 募 資 格	応募には第3期定期講座【No.27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。 ①2026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

第33回府中市生涯学習フェスティバル一緒に盛り上げてくださるボランティアを募集します!!	
日 程	実動日は、10/5(月)・10/10(土)・11(日)・12(月・祝)です。
対 象	市内在住・在学・在勤で中学生以上の方 開始は8/1(土)から二次元コードまたは当センターにて応募用紙を配布。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。
フェスティバル開催日	10/11(日)・12(月・祝) 時間 10:00～17:00

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3期(10月～12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
10	卓上構成デッサン	現代美術家 清野浩二	10	10/2・9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4	金	10:00～12:00	14名	¥18,000	受講者毎々に配布されたモチーフを、各自卓上で自由に組み合わせで鉛筆でデッサンします。組み合わせ方や構図の取り方をじっくり検討し、各モチーフの構造や特徴をしっかり捉えながら描き進めていきます。初心者でも丁寧に指導しますので安心して受講してください。※持ち物:デッサンペーパー、カッターナイフ、消しゴム、鉛筆、鉛筆削り
11	～木を彫る書のアート～ 刻字	日本刻字協会審査会員 池山光瑛	8	10/8・22・29 11/5・19・26 12/3・10	木	10:00～12:00	8名	¥12,000	木にノミを使って2文字程度を彫る本格的な刻字をやります。自分の書いた字を木に刻し、彩色したり金箔を貼って一つの芸術作品として仕上げます。※持ち物:新聞紙、彫刻刀、書道用具(漆持ちの力)※希望者は1月末に東京都美術館で開催の日本刻字展(公募)に掲載します。(額定・出品料別途必要)
12	大人の書道初・中級	光栄書道会主宰 池山光瑛	9	10/8・22・29 11/5・19・26 12/3・10・17	木	12:30～14:00	15名	¥13,500	書道を楽しみたい方にお勧めです。行書・草書・仮名の古筆の臨書をしています。最後にご自分の好きな書体で作品を制作します。※持ち物:新聞紙・書道用具
13	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	10/10・24 11/4・28 12/12	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、一人ひとりに添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。※持ち物:ペンとるの毛筆[筆ペン]、6Bの鉛筆、無地のノート
14	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	10/13・27 11/10・24 12/8	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、一人ひとりに添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。※持ち物:ペンとるの毛筆[筆ペン]、6Bの鉛筆、無地のノート
15	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	10/13・27 11/10・24 12/8	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。※持ち物:ペンとるの毛筆[筆ペン]、6Bの鉛筆、無地のノート
16	アロマテラピー ～アロマの香りで秋の夜長は癒されましょう	メディカルアロマアドバイザー 古賀美月	4	10/19・26 11/16・30 12/14・21	月	10:30～12:00	16名	¥8,500	夏から秋へ美しく夏らしい夏の香りからも解放されます。冬へ向かうこの季節はほろ苦いやさしい心身を寄り添う秋の夜長をリラクスして過ごすロマンチックです。※天然素材100%の高濃度の精油をメインとする。妊娠中、授乳中、乳幼児、神経系が弱い方は遠慮ください。簡単なストレッチも行う予定ですの動きやすい服装をお願いします
17	万葉集と源氏物語を読む	上代文学会会員 今野耕作	4	10/19・26 11/9・23	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めていただける大人気講座です。
18	～自分を活かす～ 未来設計図を作成	数値&カラー上級トレーナー 丸橋雅子	4	10/22 11/5・19 12/3	木	10:00～12:00	14名	¥4,500	生年月日を読み解くとご自身の強みや弱み、価値観、人生のサイクルなど沢山のことを知ることができます。一緒にワークを進めながら、「誰か未来は自分で創る」をコンセプトに強みを活かした未来設計図を作成していきますよ。
19	笑顔のプレゼン！ 初めての0のバレーンアート	バルーンアート講師 大岡洋子	5	10/22 11/5・19 12/3・10	木	10:00～12:00	10名	¥6,500	お孫さんやお子さん、お友だちに喜ばれらる可愛い動物やお花、クリスマス作品をカラフルなバルーンで作ってみませんか？初めての方でも楽しみながら作れる初心者向けの講座です。(材料費込み)※持ち物:30cm定規、はさみ、筆記用具
20	水彩絵手紙	画家 すずきらな	6	10/26 11/9・16・30 12/14・21	月	13:30～15:30	14名	¥7,000	水彩絵の具を使って、透明感をあふれる素敵な絵手紙を描いてみませんか。身近な題材をモチーフに、水彩ならではのやさしい色合いや表現を楽しみながら作品を作ります。色の重ね方や仕上げのコツなど、お一人おひとりのペースに合わせて丁寧に指導します。※持ち物:作品を持ち帰る手袋付袋等
21	座珈琲～豆選びから抽出の基本まで～ ～まあ座ってコーヒーを飲みましょう、 府中、ひととまちのあいだで。	手焙り珈琲 珈琲焙煎舎 (店主・焙煎人) 飯島重沙	4	11/1・15・29 12/3	木	14:00～16:00	15名	¥6,500	コーヒーの「おいしい」が見つかる！初心者向けの連続講座です。豆選びから抽出の本場本会4回で学びます。浅煎りの好きも深煎りの好きも飲める自家焙煎珈琲の魅力にも触れ、自らの一杯がもっとおいしくなります。※持ち物:筆記用具
22	マインドフルネスをはじめよう	臨床心理士・公認心理師 MBSR講師(マインドfulnessストレス軽減法) 松本淳子	6	11/1・8・15・22・29 12/6	日	14:00～15:30	13名	¥7,000	今や世界中の医療機関、福祉・教育機関等で、広く活用されているマインドフルネス。「意図的に、今の瞬間に、判断することなく注意を向けること」であり、実践を通して、自身の身体や心につきま、癒しをもっとケアできることを目指します。
23	《悠学の会企画講座》 やさしい科学技術市民講座 元素の創生と宇宙の進化	東京大学名誉教授／ 理化学研究所客員主幹 久保野茂	1	11/12	木	14:00～16:00	40名	¥500	ビッグバンから星の進化で多様な元素が生まれ、太陽系が形づくられた過程を解説。元素がどのように作られ、手田や太陽の進化がどこまで分かっていたのか、最新の研究現場とともに紹介します。
24	スカンディアモスで作る 癒しのツリー&関連運引き猫	Premier Candle主宰 今村弘子	2	11/14 12/5	土	10:00～12:00	10名	¥9,500	天然素材100%の枯れない植物スカンディアモスで、ふわモコの癒しを体験。空気清浄・湿度調整・マイナスイオン効果も。好きな色でツリーと引き猫を作る特別レッスン。
25	金継ぎ講座	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	11/21・28	土	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:壊れた器をご持参ください。
26	めくもりテラス ～季節を楽しむ手づくりアレンジ～	モール作家 加瀬純雅	2	12/12・19	土	13:00～15:00	10名	¥11,000	季節の素材にふれながら、手づくりの時間をゆったり楽しむアレンジ教室です。木の実のクリスマス飾りや、しめ縄のお正月アレンジを制作し、季節のめくもりを感じる作品づくりを味わいます。※しめ縄の色とリースの大きさは選択可能
27	ファシリテーター・サポーター 養成講座	文科科学省 国立教育政策研究所フェロー 笹井宏益	4	10/29 11/5・19・26	木	14:00～16:30	30名	無料	文化・芸術だけでなく幅広い知識・技能を、趣味や生活・地域活動で何かを学びたい人たち、目標を合わせてつむいで市民力ポーターを養成するセミナーです。演習を通してファシリテーションスキルなどを楽しく身に付けましょう！※「市民企画講座(文化・芸術系)」に応募希望の方は必ず受検ください。未受検の方は応募できません。
28	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	10/8・22 11/12・26 12/10・24	木	10:30～12:00	35名	¥12,000	発声を中心に、唱歌や廣がけ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すすめやすい。※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。
29	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	10/8・22 11/12・26 12/10・24	木	13:00～14:30	35名	¥12,000	「発声を生かしながら、楽しくて歌う」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。
30	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣慎子	9	10/8・15・22 11/5・12・19 12/3・10・17	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	背骨コンディショニング 生涯美しい姿勢で歩くための関節ケア講座	健康運動指導士 藤井聖司	4	10/13・27 11/10 12/1	火	10:00～12:00	20名	¥5,000	「痛みや仕掛けで歪んだ姿勢を正しい姿勢へ戻す」を目的に、骨・筋肉の痛みが気になる方、骨格が歪みで起こる仕掛けを学ぶ講座。姿勢は中高年でも問題に負荷をかけず動きやすい方法の指導。仕掛けを無理に直し体を動かす、生活まいしい姿勢で健康的に歩ける関節を指導します。※エクササイズ(インストラクター使用、お持ちでない方は2,700円で当日購入)
32	ラテンダンス講師 AYDA福垣 FUMITO	ラテンダンス講師 AYDA福垣 FUMITO	10	10/13・20・27 11/10・17・24 12/1・8・15・22	火	12:30～13:30	25名	¥9,500	クンビアやサルサなど多彩なラテンステップを軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かします。初心者から上級まで、様々なレベルの生徒が参加し、効果的な指導、丁寧な指導、情熱的なリズムに身を任せ、しなやかな身体づくりを目指す講座です。※運動が苦手な服装
33	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	10	10/14・21 11/4・11・18 12/9・16・23	水	10:00～12:00	40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
34	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/14・21 11/4・11・18 12/9・16・23	水	12:30～14:30	30名	¥12,000	アルコ管のみの二重奏で、ハーモニーを楽しみながら合奏曲を上げていきます。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
35	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	10/14・21 11/4・11・18 12/9・16・23	水	15:00～16:30	10名	¥8,000	奏法の基礎、呼吸法、身体の正しい方を学びながら、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、改めて奏法を見直したい方にすすめてます。※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。
36	楽しく！フラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	10/14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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。
37	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	9	10/16・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18	金	10:00～11:00	20名	¥10,000	「ソロ演奏」にチャレンジ！ロディエ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	9	10/16・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18	金	11:15～12:15	20名	¥10,000	左手コード&ロディエ、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します。スタンダード曲2～3曲を目標に、弾き回りに挑戦しましょう！※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(初めて購入予定の方は初回にご相談ください)
39	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	9	10/16・23・30 11/6・13・20 12/4・11・18	金	12:30～13:30	15名	¥9,000	初心者でも演奏しやすいのが魅力です。弦も弾きやすいので握えやすく、指もあまり痛くなりません。チューニングの方法から奏法の始めの仕方など初歩的な内容を学びます。楽器運びのご相談も応じます。※持ち物:ウクレレ(初めて購入予定の方は初回にご相談ください)
40	旅する声楽 ～響け世界の歌！～	二期会会員 高柳圭	6	10/19・26 11/9・23 12/14・28	月	10:00～12:00	20名	¥9,000	世界の名曲をその国の音楽で歌う本格レッスン。大切なことは言語の響き、そして楽譜の向こう側にある文化、歌の真髓に触れる経済的時間。世界の「歌」を知るとは、世界を知ることそのもの。一緒に歌の世界旅行に出かけましょう。男性参加者も多数います。
41	はじめてのSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多野野詩子	8	11/6・13・20・27 12/4・11・18・25	金	19:00～20:30	20名	¥8,000	侍の所作から斬り方、新し方等を楽しく学ぶ講座。自身の体に向き合い、体幹の鍛った姿勢を手に入れますよう。※持ち物:飲み物、動きやすい服装(運動、袴、袴があれば持参ください)。定価は定価または確定※木刀をお持ちでない方は3,500円(税込)でご購入いただけます。
42	中国語初級	東京外国語大学 非常勤講師 朱海燕	10	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11	金	10:00～11:30	18名	¥15,000	テキストに沿って中国語の日常会話と基本的な文法を勉強し、簡単な会話や文章の読み書きができるようになることを目指します。第2回の基礎講座を受講済みの方、同レベルの基礎能力を習得されている方が好ましいです。【学習時間50時間以上】※持ち物:テキスト(花咲く中国語(朝日出版社、2019年第2刷))
43	楽しく学ぶスペイン語	スペイン語講師 AYDA 福垣	10	10/2・9・16・23 11/6・13・20・27 12/4・11	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
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	10/7・14・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9	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	フランス語入門	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	11/7・24・31 11/7・24・21・28 12/5・12・19	土	13:00～14:30	20名	¥15,000	初め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を、楽しく学んでいきます。バリエーション豊かで楽しいフランスの語に挑戦してください。※対象:初めてフランス語を勉強する方※ゼロから始めるフランス語(日本文学・文芸)【各自主キス購入】
46	フランス語実践	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	11/7・24・31 11/7・24・21・28 12/5・12・19	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、実践的に自分か使えるフランス語として、楽しく身につけていきます。気分はおバリの留学生です。※対象:フランス語の基礎を学んだことのある方※「時事フランス語2025年度版」朝日出版社(各自主キス購入)

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
47	子どもミュージカル	ミュージカルアクター 小西萌子、姪牟田実里、 齋地桃子	12	10/6・13・20・27 11/3・10・17・24 12/1・8・15・22	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	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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	10/9・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18	金	17:00～18:30	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よう。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	わくわく・どきどき 子ども科学講座	科学実験隊やまちゃん(ず)	5	10/24 11/7・21 12/5・19	土	14:30～16:00	15名	¥3,500	小学校の理科の授業・実験とは少し違った進め方で、実験や工作を通して“なん？”がひらめきに変わる科学教室です。初めてでも安心して参加できます。※対象:小学生
54	子ども図工教室 ～水彩絵手紙～	画家 すずきらな	6	10/26 11/9・16・30 12/14・21	月	16:00～17:30	8名	¥6,000	画家すずきらなが講師を務めるお子様向けの図工教室!プロの指導で、図工がもっと好きになる!今期では水彩絵手紙にチャレンジします。 ※対象:小学3年～6年
55	親子で学ぼう! ロボットやドローンで動かし、無線やAIのしくみを探ろう!	情報化を楽しむ会 奥野栄一 (システムエンジニア)他	2	11/28 12/5	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室内向けのもので操作。動かす体験を通して、AIをふくむ情報技術のしくみや、使うときの大切な注意点を、楽しく学べる講座です。※対象:小学生と保護者
56	Microsoft EXCEL 入門講座I ＜やさしく学ぶ! 表作成＞	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守 他	4	10/8・15・22・29	木	13:30～16:30	10名	¥5,000	表計算のEXCELの可能性を1時間向け講座です。表作成～計算式挿入の基本を学習し、ご家庭でも利用可能な表計算を作成します。※持ち物:USBメモリ
57	Microsoft EXCEL 入門講座II ＜やさしく学ぶ! EXCEL関数＞	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守 他	4	11/5・12・19・26	木	13:30～16:30	10名	¥5,000	EXCELをもっと有効に使いたい!作業の効率化を図りたい!そんな方々向けの講座です。ヒポトデー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
58	AIを楽しむAI講座・ハンスオン編	情報化を楽しむ会 上遠野浩昭 (システムエンジニア)他	2	11/28 12/5	土	10:00～12:00	20名	¥2,500	AIを使ったホームページの作成事例を紹介・体験します。(体験内容は開催時点の状況により調整)AIの理論的な面や社会的な影響などについてもお話しします。※対象:仕事や勉強にAIを活用したい方。(ハンスオン:実際に動かして体験しながら学ぶ形式の学習)
59	生成AIを駆使して、 ステキなChristmasカードを作ろう	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守 他	2	12/3・10	木	13:30～16:30	10名	¥2,500	今や必須アイテムとなった生成AIを駆使して、カードや文字、画像のデザインをクリスマスバージョンにデコレーションします。作成したカードは、データと印刷物をお持ち帰りができます。※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	9/19 11/21	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。振替予定日は〇になります。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。

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			19名	7	¥7,000
61	クラシックバレエ入門	小島	×	10:50	11:50			22名	7	
62	クラシックバレエ	小島	×	12:00	13:00	10/19,26		22名	7	
63	骨盤調整ヨガ	新倉	×	13:20	14:20	11/9,16,(23),30 12/14,21,(28)	月	19名	7	
64	ZUMBA	大村みほ	●	14:30	15:30			20名	7	
65	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	7	
66	リフレクソロジー	遠藤	×	20:20	21:20			24名	7	¥10,000
67	はじめてヨガ	Mika	×	9:20	10:20			24名	10	
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	10/13,20,27		24名	10	
71	アクティブフィットネス	山根	●	14:50	15:50	11/(3),10,17,24 12/1,8,15,22	火	19名	10	
72	美背骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10	¥10,000
73	ピラティス	Miki	×	20:20	21:20			20名	10	
74	自重を使ったコンディショニング①	倉谷りえ子	●	19:00	19:50			20名	10	
75	ZUMBA①	倉谷りえ子	●	20:00	20:50			20名	10	
76	リフレクソロジー	新倉	×	9:15	10:15			19名	10	
77	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:25	11:25			19名	10	
78	関節強化エアロ	斉藤	●	12:10	13:10	10/14,21,28 11/4,11,18,25 12/2,9,16,(23)	水	20名	10	¥10,000
79	ピラティス	斉藤	×	13:30	14:30			20名	10	
80	アラダンス	宮藤	×	14:50	15:50			24名	10	
81	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
82	リフレクソロジートレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
83	ウィーナスヨガ	新倉	×	9:20	10:20			19名	10	
84	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	10	¥10,000
85	健康体操	新名	●	12:10	13:10	10/8,15,22,29		24名	10	
86	ビューティー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30	11/5,12,19,26 12/3,10,(17),(24)	木	24名	10	
87	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			20名	10	
88	はじめてのアラダンス	宮藤	×	19:00	20:00			24名	10	
89	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
90	椅子ストレッチヨガ	尾代	×	9:20	10:20			20名	10	¥10,000
91	ヨガ	尾代	×	10:40	11:40			24名	10	
92	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
93	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10	10/9,16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,(18),(25)	金	24名	10	
94	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30			20名	10	
95	コンディショニングヨガ	遠藤	×	16:00	17:00			20名	10	
96	ダンスエアロ	世古	●	17:50	18:50			20名	10	¥10,000
97	シェイプ&筋トレ	世古	●	19:00	20:00			24名	10	
98	ヨガ	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
99	基本のピラティス	光明	×	12:35	13:35			20名	10	
100	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
101	ピラティス	光明	×	15:00	16:00	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19,(26)	土	20名	10	
102	ZUMBA	大村みほ	●	16:25	17:25			24名	10	¥10,000
103	リフレクソロジーエクササイズ	大村みほ	●	17:40	18:30			24名	10	
104	リフレクソロジーピラティスヨガ	RURIKO	×	18:50	19:50			24名	10	
105	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
106	肩こり腰痛解消体操	熊名	×	10:00	11:00			24名	10	
107	ピラティス	平出	×	11:20	12:20	10/18,25		20名	10	
108	ピラティス②	平出	×	12:40	13:40	11/1,8,15,22,29 12/6,13,20,(27)	日	20名	10	¥10,000
109	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
110	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	
111	ZUMBA	中村	●	16:40	17:40			24名	10	