

中央地域

運動・健康・福祉

■健康やわら体操

☑柔道整復師が教えるケガの予防を目的とした体操を行います／☑無料／☑要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、医師等から運動制限を受けていない方／☑44名／☑1期5回で年間3期実施①12:30～13:30②13:50～14:50／☑武蔵野総合体育館／☑健康課 ☎51-7006

▼下記6件の共通項目 ☑無料／☑保健センター／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

■「健康づくり応援プログラム」まるごと元気力向上教室

☑転倒予防のための運動等を自宅で続けるための運動と講座／☑委託先運動指導者／☑65歳以上の市民／☑2クラス各16名／☑年3期、隔週木曜日、全6回10:30～11:30

■健康体操教室「シニアフィット」

☑健康維持・増進のためのストレッチ、筋力トレーニング等を実施／☑委託先運動指導者／☑65歳以上の市民／☑強度別2クラス各13名／☑年3期、水曜日、全6回10:00～11:00

■ウェルネス・エクササイズ「美姿勢」

☑猫背を改善して良い姿勢をつくる自宅でできるピラティス／☑委託先運動指導者／☑65歳までの市民／☑13名／☑毎月実施、月曜日、全3回、13:30～14:30

■ウェルネス・エクササイズ「おなか引き締め」

☑ぽっこりお腹を引き締める体幹トレーニング／☑委託先運動指導者／☑65歳までの市民／☑13名／☑毎月実施、火曜日、全3回10:00～11:00

■ウェルネス・エクササイズ「免疫力アップ」

☑立位と座位でのヨガとツボ押しで免疫力を上げる／☑委託先運動指導者／☑65歳までの市民／☑13名／☑毎月実施、金曜日、全3回10:00～11:00

■インボディミニ測定

☑インボディ測定会に参加したことのある方に、測定のみを実施／☑60歳以上の市民／☑12名／☑月1回

▼下記3件の共通項目 ☑無料／☑健康づくり人材バンク／☑年2期／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

■学んで実践！ウォーキング教室

☑日常生活の歩きの質を高めるウォーキング教室／☑20歳～64歳までの市民／☑強度別2クラス各20名／☑武蔵野陸上競技場

■ノルディックウォーキング教室

☑正しい歩き方を身に付けるためノルディックポールを使用したウォーキング教室／☑20歳以上の市民／☑強度別2クラス各25名／☑武蔵野陸上競技場

■腰痛予防教室

☑腰痛の緩和及び予防につながる自宅でも継続できるプログラムの実施／☑20歳以上の市民／☑3コース各回13名／☑保健センター

■シルバースポーツ大会

☑高齢者のスポーツ活動の普及と健康増進、交流を目的として実施。市内を3ブロックに分け、3組対抗で得点を競う。団体競技に重点を置いたプログラム／☑無料／☑市内在住の高齢者（60歳以上）／☑10月15日（土）9:30～13:30（予定）／☑武蔵野総合体育館／☑高齢者支援課 ☎60-1940

中央地域

運動・健康・福祉

▼下記9件の共通項目

■無料／外部講師／令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民、介護保険における要支援2程度まで、要介護不可／4月開講、10月開講／武蔵野市立高齢者総合センター／高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■足から全身ストレッチ①② 運動強度:3

立位・座位・仰臥によるストレッチ。マットを使用した体操。靴の脱ぎ履きあり／半年全20回、第1～4金曜日①13:30～14:15②14:45～15:30

■ときめき転倒予防体操①② 運動強度:2

座位が苦手な方向への体操。マット使用。靴の脱ぎ履きあり／半年全20回、第1～4水曜日①10:30～11:30②13:30～14:30

■気楽にイス体操①② 運動強度:1

立位・仰臥が苦手な方向へのイスに座った軽い体操／半年全20回、第1～4火曜日①13:30～14:15②14:45～15:30

■楽々タオル体操①② 運動強度:1

椅子に座ってタオルを用いた体操。立位体操もあり。靴の脱ぎ履きあり／半年全20回、第1～4月曜日①9:30～10:15②10:45～11:30

■フラダンス

専用のパウスカートでもロングスカートでも可。基本姿勢、ハンドモーション、ステップを楽しく学ぶ／半年全10回、第1・3木曜日10:00～11:00

■ジャズダンス①②

ジャズダンスの基本ステップを中心に丁寧に指導／半年全20回、第1～4月曜日①13:30～14:15②14:45～15:30

■ラージボール卓球(A)(B)

ラージボール卓球専用ボールを使用。ラケットの握り方から指導。初めての方でもラリーが続くようになる。ラケット貸出有／半年全10回、A第1・3水曜日B第2・4水曜日13:30～14:30

■太極拳(楊名時八段錦)

ゆったりした動きを緩やかな呼吸に合わせて行う。正しい姿勢も身に付く／半年全20回、第1～4月曜日14:00～15:00

■ヨガ①②

高齢者向けの特別ヨガ・プログラム。簡単なポーズ、呼吸法に合わせて心身をほぐす。身体の硬い方も大歓迎／半年全20回、第1～4火曜日①9:30～10:15②10:45～11:30

▼下記3件の共通項目

主に椅子に座ってストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など／セラバンド(430円予定)、ソフティボール(950円予定)／外部講師／令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民、自力で参加できる方／1年間4月開講、AB2班に分かれて隔週開催／高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■地域健康クラブヘルスケアコース(Hコース) 運動強度:軽

月曜日9:45～10:45／中央コミュニティセンター

■地域健康クラブヘルスケアコース(Hコース) 運動強度:軽

水曜日10:00～11:00／さくらえん(令和4年度は代替会場:西部コミュニティセンターで開催)

■地域健康クラブヘルスケアコース(Hコース) 運動強度:軽

木曜日10:00～11:00／西久保コミュニティセンター

中央地域

運動・健康・福祉

▼下記5件の共通項目

☑簡単なストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など／☑セラバンド(430円予定)、ソフティボール(950円予定)／☑外部講師／☑令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民、自力で参加できる方／☑1年間4月開講、AB2班に分かれて隔週開催／☑高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■地域健康クラブライブリーコース(Lコース) 運動強度:中 ☑月曜日11:15~12:15／☑中央コミュニティセンター

■地域健康クラブライブリーコース(Lコース) 運動強度:中 ☑火曜日10:00~11:00／☑けやきコミュニティセンター

■地域健康クラブライブリーコース(Lコース) 運動強度:中 ☑水曜日13:30~14:30／☑緑町コミュニティセンター

■地域健康クラブライブリーコース(Lコース) 運動強度:中 ☑木曜日11:20~12:20／☑西久保コミュニティセンター

■地域健康クラブライブリーコース(Lコース) 運動強度:中 ☑金曜日10:00~11:00／☑武蔵野中央公園北ホール

▼下記2件の共通項目

☑無料／☑未定／☑0123はらっぱ／☑オンラインでの開催があります／☑0123はらっぱ ☎56-3210

■0123はらっぱ 0123講座(食事講座)

☑講師による子どもの食に関する講座／☑管理栄養士／☑0歳~3歳児の保護者／☑9月8日(木)

■0123はらっぱ 0123講座(救急法・安全法)

☑けがの応急手当の仕方と、人工呼吸・心臓マッサージ・AEDの実技を交えた講習／☑未定／☑0歳~未就学児の保護者／☑未定

■市民スポーツフェスティバル

☑子どもから大人まで気軽に参加できるレクリエーションスポーツや体力測定イベント／☑無料／☑体育協会加盟団体／☑市内(在住・在学・在園・在勤)／☑なし(予定)／☑10月10日(月・祝)10:10~15:30(予定)／☑武蔵野総合体育館、武蔵野陸上競技場／☑生涯学習スポーツ課 ☎60-1903

■武蔵野アクアスロン大会

☑Bタイプ…スイム200m・ラン1.8km、Cタイプ…スイム500m・ラン3.4km／☑未定／☑小学生~／☑未定／☑9月10日(土)9:00~13:00／☑武蔵野陸上競技場・武蔵野プール／☑総合体育館 ☎56-2200

■ポッチャ武蔵野カップ2022

☑子どもから高齢者まで、また障がいの有無に関わらず、幅広い方々にご参加いただけるポッチャ大会です／☑小学生~、市内在住、在学、在勤の方を1名以上含む3~4名のグループ／☑16チーム／☑11月23日(水・祝)／☑武蔵野総合体育館メインアリーナ／☑総合体育館 ☎56-2200

■サンタさんと親子運動会

☑サンタさん、トナカイさんと一緒にゲームや体操をします／☑未定／☑フクシ・エンタープライズ／☑①3・4歳の部(午前)②5・6歳の部(午後)／☑未定／☑12月17日(土)時間未定／☑武蔵野総合体育館メインアリーナ／☑総合体育館 ☎56-2200

■武蔵野市ロードレース2023(駅伝)

☑武蔵野市内駅伝競走大会／☑1チーム2,040円／☑中学生~／☑未定／☑令和5年2月26日(日)9:00~13:00／☑武蔵野市役所周辺／☑総合体育館 ☎56-2200

■武蔵野市ロードレース2023(マラソン)

☑武蔵野市民健康マラソン／☑510円／☑高校生~／☑未定／☑令和5年2月26日(日)9:00~13:00／☑武蔵野市役所周辺／☑総合体育館 ☎56-2200

中央地域

運動・健康・福祉

■フラダンス

☑ ゆったりとした動作でインナーマッスルと下半身に刺激を与えることで、体の引き締め効果があります／¥4,800円／調昌浦企画／☑ 高校生～／定40名／日9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(金)全8回9:15～10:15／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／他一時保育有／調総合体育館 ☎56-2200

■ボクシングエクササイズ

☑ ステップワークによる有酸素運動とパンチなどによる筋力アップを行い、効率よく脂肪を燃焼させます／¥4,800円／調昌浦企画／☑ 高校生～／定40名／日令和5年1月13日、20日、2月10日、17日、24日、3月3日、10日、17日(金)全8回(連続)9:15～10:15／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／他一時保育有／調総合体育館 ☎56-2200

■デトックスヨーガ

☑ 日頃のストレスや体の偏りを呼吸法とポーズでデトックスし、体の内側から自分本来の美しさや健康を取り戻します／¥4,800円／調日本フィットネスヨーガ協会／☑ 高校生～／定24名／日10月24日、31日、11月7日、14日、21日、28日、12月5日、12日(月)全8回(連続)10:00～11:30／場武蔵野総合体育館柔道場／他一時保育有／調総合体育館 ☎56-2200

■エレガンスコアワーク

☑ 「バレエ」の動きを使って体幹トレーニングをします／¥4,200円／調ウェルネスアーツ／☑ 高校生～／定24名／日令和5年1月30日、2月6日、13日、20日、27日、3月6日、13日(月)全7回(連続)10:00～11:30／場武蔵野総合体育館柔道場／他一時保育有／調総合体育館 ☎56-2200

▼下記2件の共通項目

☑ 出産後の体調を整え体を引き締めてくれるお子様と一緒にを行うヨガです／¥6,400円／調キットクルー／☑ 生後3ヶ月～1歳未満の乳児と母親／定各10組／場武蔵野総合体育館柔道場／他きょうだいの一時保育有／調総合体育館 ☎56-2200

■産後ヨーガ(中期) 日10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日、22日、29日(火)全8回(連続)10:00～11:00

■産後ヨーガ(後期) 日令和5年1月10日、17日、31日、2月7日、14日、21日、28日、3月7日(火)全8回(連続)10:00～11:00

■はじめての硬式テニス①②

☑ 初心者、初級者を対象に、ラケットの持ち方からストロークやサービス等を練習します／¥10,000円／調テニスネットワーク／☑ 高校生～／定30名／日9月22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日(木)全8回(連続)①9:15～10:45②11:00～12:30／場武蔵野庭球場／調総合体育館 ☎56-2200

▼下記2件の共通項目

¥3,000円／調健康向上企画／☑ 高校生～／定各36名／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／調総合体育館 ☎56-2200

■ボディメイクトレーニング

☑ 有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチなどをサーキット形式で組み合わせで行います／日10月1日、8日、22日、29日、11月5日(土)全5回(連続)13:30～15:00

■有酸素コアトレーニング

☑ 有酸素運動と体幹トレーニングで筋持久力を向上させる教室です／日令和5年1月14日、21日、28日、2月4日、11日(土)全5回(連続)13:30～15:00

■はじめての卓球

☑ 中学生以上の初心者を対象に、基本的な打ち方を練習します／¥3,500円／調卓球連盟／☑ 中学生～／定8名／日10月24日、31日、11月7日、14日、21日(月)全5回(連続)19:30～21:00／場武蔵野総合体育館卓球室／調総合体育館 ☎56-2200

■初心者水泳木曜(夜)

☑ クロールの息継ぎ、背泳ぎの姿勢、平泳ぎのキックなど泳ぎの基本を練習します／¥6,400円／調水泳連盟／☑ 高校生～／定18名／日9月29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日、24日(木)全8回(連続)19:30～21:00／場武蔵野温水プール／調総合体育館 ☎56-2200

中央地域

運動・健康・福祉

▼下記4件の共通項目 対高校生～/場武蔵野温水プール/場総合体育館 ☎56-2200

■はじめてのアクアビクス金曜(夜)

対水中で音楽に合わせて運動します。膝、腰への負担も少なく、安心して参加できます/ ¥5,600円/定15名/日9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(金)全8回(連続) 19:40~20:50

■脂肪燃焼アクアビクス

対水中で音楽に合わせて運動します。「はじめて」クラスよりやや運動量の多いクラスです/ ¥5,600円/講昌浦企画/定15名/日9月20日、27日、10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日(火)全8回(連続) 9:50~10:50

■水中健康体操

対水中ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどで全身の体力づくりを行います/ ¥6,400円/講アクアヘルスコミュニケーションズ/定7名/日9月22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日(木)全8回(連続) 13:00~14:00

■スイムフォームチェック

対水中から撮影した映像をもとに理想とするフォームのアドバイスを行います。ダビングサービスもあります/ ¥1,500円/講藤村水泳教室/定10名/日11月30日(水) 19:30~21:00

▼下記3件の共通項目 講アクアヘルスコミュニケーションズ/対高校生～/場総合体育館 ☎56-2200

■ユニバーサルスポーツ教室 水中ウォーキング

対障がいのある方も共に楽しめるスポーツ教室。体力の向上と無理なく運動習慣をつける水中体操です/ ¥6,400円/定7名/日9月22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、11月10日、17日(木)全8回(連続) 14:30~15:30/場武蔵野温水プール

■ユニバーサルスポーツ教室 ノルディックウォーキング

対障がいのある方も共に楽しめるスポーツ教室。2本のポールを使って歩行を補助しながら行うウォーキングです/ ¥4,000円/定20名/日令和5年2月9日、16日、3月2日、9日、16日(木)全5回(連続) 13:15~14:45/場武蔵野陸上競技場※雨天時、武蔵野総合体育館視聴覚室

■水中ポールウォーキング体験

対アクアノルディックポールを使って水中歩行を行います/ ¥1,500円/定7名/日9月25日(日) 10:00~11:00/場武蔵野温水プール

■障がい者スポーツ教室 初心者水泳

対水慣れから泳法まで、泳力や障がいに応じてグループを分け練習を行います/ ¥3,200円/対中学生～/定15名/日9月20日、27日、10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日(火)全8回(連続) 19:30~20:30/場武蔵野温水プール/場総合体育館 ☎56-2200

■障がい者スポーツ教室 リフレッシュ体操

対ノルディックポールを使った体操とウォーキングです/ ¥400円/講アクアヘルスコミュニケーションズ/対高校生～/定15名/日10月16日(日) 10:00~11:30/場武蔵野総合体育館ダンス室、武蔵野陸上競技場/場総合体育館 ☎56-2200

▼下記2件の共通項目

対子供の成長に合わせた運動と、親子別プログラムも行います/ ¥4,000円/講フクシ・エンタープライズ/対未就学児と保護者/定30組/場武蔵野総合体育館サブアリーナ/場きょうだいの一時保育有/場総合体育館 ☎56-2200

■親子体操(中期) 日9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(金)全8回(連続) 10:45~11:45

■親子体操(後期) 日令和5年1月13日、20日、2月10日、17日、24日、3月3日、10日、17日(金)全8回(連続) 10:45~11:45

■親子よちよち体操①②

対教室初日の時点で1歳以上~3歳未満の一人で歩行可能な幼児と保護者を対象に、ボールやフープを使って身体を動かします/ ¥3,600円/講キットルー/対①1歳児と保護者(一人で歩行可能な幼児)②2歳児と保護者/定各15組/日令和5年1月30日、2月6日、13日、20日、27日、3月6日(月)全6回(連続)①9:30~10:20②10:40~11:30/場武蔵野総合体育館メインアリーナ/場きょうだいの一時保育有/場総合体育館 ☎56-2200

中央地域

運動・健康・福祉

■親子テニス

☑親子で楽しくテニスの基礎を学びます。年中・年長児と保護者が対象です／¥3,600円／📍テニスネットワーク／☑①年中児と保護者②年長児と保護者／☑①6組②12組／📅9月24日、10月1日、8日、15日、22日、29日(土)全6回(連続)9:00～10:00／🏟️武蔵野庭球場／📍総合体育館 ☎56-2200

■親子でボール遊び

☑サッカーボールを使って様々な運動を体験します／¥4,200円／📍横河武蔵野スポーツクラブ／☑未就学児と保護者／☑15組／📅10月24日、31日、11月7日、14日、21日、28日(月)全6回(連続)10:30～11:30／🏟️緑町スポーツ広場※雨天時メインアリーナ／🏟️きょうだいの一時保育有／📍総合体育館 ☎56-2200

■親子インラインスケート体験

☑インラインスケート初心者の小学1～3年生と保護者を対象に行う体験教室です／¥4,000円／☑小学1～3年生と保護者／☑6組／📅9月25日(日)9:30～11:30／🏟️ストリートスポーツ広場／📍総合体育館 ☎56-2200

■はじめての親子テニス体験①②

☑親子で楽しくテニスの基礎を学びます。テニス未経験でも安心して参加できます／¥1,500円／📍テニスネットワーク／☑①年中児と保護者②年長児と保護者／☑各24組／📅令和5年2月18日(土)①14:00～15:00②15:30～16:30／🏟️武蔵野総合体育館サブアリーナ／📍総合体育館 ☎56-2200

▼下記8件の共通項目

☑事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／📍総合体育館 ☎56-2200

■卓球①②

■ラージボール卓球①②

▲上記2件の共通項目

☑基本打法をマスターし、ゲームを楽しみます／📍卓球連盟／☑高校生～／☑各16名／📅月曜日①9:30～10:20②10:40～11:30／🏟️武蔵野総合体育館卓球室

■さわやか気功

☑ゆったりとした動きで身体内に気を循環させる健康法です／☑高校生～／☑24名／📅月曜日13:30～15:00／🏟️武蔵野総合体育館柔道場

■ピラティス(火曜日) 📅火曜日9:30～10:15／📍昌浦企画

■ピラティス(水曜日) 📅水曜日20:00～20:45／📍昌浦企画

■ピラティス(土曜日) 📅土曜日20:00～20:45／📍健康向上企画

▲上記3件の共通項目

☑体に負担をかけず、強くなやかな筋肉をつけることを目的とします／☑高校生～／☑36名／🏟️武蔵野総合体育館軽体操ダンス室

■ジョギング

☑はじめはウォーキングから、ゆっくりと長く走ることを目指します／☑高校生～／☑30名／📅火曜日10:00～11:30／🏟️武蔵野陸上競技場※雨天時武蔵野総合体育館大会議室

■ボクシングエクササイズ

☑ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ。ストレス発散とダイエットに効果抜群です／📍昌浦企画／☑高校生～／☑36名／📅火曜日10:45～11:30／🏟️武蔵野総合体育館軽体操ダンス室

●各事業の詳細は各事業の📍まで。●情報は、令和4年5月20日現在のものです。掲載の事業は中止・延期の場合があります。

●特に記載のない場合は、オンラインでの開催はありません。

中央地域

運動・健康・福祉

▼下記12件の共通項目

☑事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／☑総合体育館 ☎56-2200

■のんびりヨガ（火曜日） ☑24名／☑火曜日19:00～20:30

■のんびりヨガ（木曜日） ☑24名／☑木曜日13:30～15:00

■のんびりヨガ（金曜日） ☑49名／☑金曜日10:00～11:30

▲上記3件の共通項目

☑全身をゆっくり伸ばして、からだのリフレッシュに効果的です。誰でも参加できる初心者向きクラスです／☑友永ヨガ学院／☑高校生～／☑武蔵野総合体育館柔道場

■シルバースポーツランド

☑いろいろな体操やレクリエーションを行います／☑フクシ・エンタープライズ／☑60歳～／☑40名／☑水曜日10:00～11:30／☑武蔵野総合体育館サブアリーナ

■きままなエアロビギナー（水曜日） ☑水曜日18:45～19:30

■きままなエアロビギナー（木曜日） ☑木曜日9:30～10:15

▲上記2件の共通項目

☑誰でも参加できる初心者向きクラス／☑昌浦企画／☑高校生～／☑各36名／☑武蔵野総合体育館軽体操ダンス室

■きままなエアロベーシック（土曜日）

☑基本の動きに慣れてきた方のクラス。少し変化のあるステップなどを楽しめます／☑健康向上企画／☑高校生～／☑36名／☑土曜日18:45～19:30／☑武蔵野総合体育館軽体操ダンス室

■バドミントン

☑グリップの持ち方から基礎打ち・ゲームを楽しめます／☑フクシ・エンタープライズ／☑中学生～／☑24名／☑水曜日19:00～21:00／☑武蔵野総合体育館サブアリーナ

■パワーヨガ

☑立位を中心に行うため下半身の強化と身体の引き締め効果が期待できます／☑昌浦企画／☑高校生～／☑36名／☑木曜日10:45～11:30／☑武蔵野総合体育館軽体操ダンス室

■アーチェリー

☑初心者向きクラス。弓具貸出し有／☑フクシ・エンタープライズ／☑中学生～／☑8名／☑火曜日18:30～20:30／☑武蔵野総合体育館弓道場

■弓道 ☑弓具貸出し有／☑弓道連盟／☑中学生～／☑8名／☑金曜日18:30～20:30／☑武蔵野総合体育館弓道場

■アクアフィットネス

☑水の特性を活用し、姿勢矯正と全身の引き締めを目指します／☑アクアヘルスコミュニケーションズ／☑高校生～／☑7名／☑金曜日13:00～14:00／☑武蔵野温水プール

■障がい者のためのスポーツ広場

☑予約なしで気軽に利用できるスポーツ広場。様々な種目で身体を動かすことができる時間です／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円、プラチナカード0円／☑フクシ・エンタープライズ／☑障がいのある方と介助者／☑25名／☑月曜日14:00～18:00／☑武蔵野総合体育館メインアリーナ／☑総合体育館 ☎56-2200

中央地域

趣味・教養

■成蹊学園サステナビリティ教育研究センター「オーロラと宇宙シンポジウム」

☑第一線で活躍する研究者を招いて、オーロラや惑星探査など、地球や惑星の自然現象・環境を紹介する／🆓無料／📅未定／👤どなたでも／📍なし／📅令和5年2月中旬(予定)／📍成蹊学園(予定)／📺オンラインでの開催があります／📞成蹊学園サステナビリティ教育研究センター ☎37-3480

■成蹊大学公開講座 (⑥のみ成蹊大学で開催)

☑本学の教員が幅広いテーマについて講演を行う／🆓無料／📍本学教員／👤どなたでも／👤各回200名／📅土曜日10:30~12:10 (①6月4日、②6月18日、③7月2日、④9月17日、⑤10月1日、⑥11月26日)／📺①~⑤はオンライン、⑥のみ成蹊大学本館大講堂(予定)／📞成蹊大学総合企画課 ☎37-3531

■むさしの自然観察園イベント

☑むさしの自然観察園で月2回ほど実施。自然観察、ネイチャークラフトなど自然体験できる講座を開催／🆓無料／📍NPO武蔵野自然塾／👤市内在住、在勤、在学／👤8名(イベント内容で変更有)／📅月に2回程度／📍むさしの自然観察園／📞環境政策課計画係 ☎60-1841

▼下記2件の共通項目 ☑高校生~📅未定／📍武蔵野市役所／📺オンラインでの開催があります／📞環境政策課保全係 ☎60-1842

■犬のしつけ方教室 ☑犬の適正飼育を通じて動物愛護について啓発を図る

■猫の飼い方セミナー ☑猫の習性に関して理解を深めることにより、猫の適正飼養について普及・啓発を図る

▼下記7件の共通項目

📍外部講師／📅令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民／📍武蔵野市立高齢者総合センター／📍高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■初心者バイオリン

☑基本から初心者でも無理なく学べるカリキュラム。耳馴染んだ曲を練習。楽器貸出有(台数限定)／🆓無料／📅半年全20回、第1~4金曜日10:00~11:00、4月開講、10月開講

■ギター入門

☑クラシックギターの基本的なフォーム、指使い、楽譜の読み方を丁寧に指導／🆓無料／📅半年全10回、第2・4火曜日10:00~11:00、4月開講、10月開講

■書道

☑講師作成の手本を使用し、楷書等を指導。初心者に合わせて手本で、基本から稽古／🆓無料／📅半年全10回、第2・4水曜日10:00~11:00、4月開講、10月開講

■水墨画

☑筆の使い方、墨の濃淡を基本から学ぶ。題材は竹・梅・鯉など／🆓無料／📅半年全10回、第2・4火曜日10:30~11:30、4月開講、10月開講

■季節の折り紙

☑季節の花や正月飾りなど、季節に合った作品を学ぶ／👤各回100~150円(材料費)／📅半年全10回、第2・4月曜日10:00~11:00、4月開講、10月開講

■陶芸①②

☑手口口で平皿、小鉢、カップ等を作成。釉薬をかけた後の焼き上がりが楽しみ／👤粘土代1kg600円、道具代1,700円(材料費、希望者のみ)／📅半年全10回、①第1・3木曜日②第2・4木曜日13:30~14:30、4月開講、10月開講

■マジック

☑初心者の方でも、身近にある品やロープ、トランプ、スカーフ等を用いて基本から練習／👤1,800円(基本セット、希望者のみ)／📅半年全10回、第2・4金曜日14:00~15:00、4月開講、10月開講

●各事業の詳細は各事業の📍まで。●情報は、令和4年5月20日現在のものです。掲載の事業は中止・延期の場合があります。

●特に記載のない場合は、オンラインでの開催はありません。

中央地域

趣味・教養

▼下記4件の共通項目

【調】外部講師／【因】令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民／【場】武蔵野市立高齢者総合センター／【調】高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■水彩色鉛筆で絵を描こう①②

【因】筆圧が弱い方でも発色が良い水彩色鉛筆を使用。大型備品を使用せず、気楽に取り組める／【費】無料／【回】半年全10回、第1・3月曜日①10:30～11:30②13:30～14:30、4月開講、10月開講

■囲碁入門(A)(B)

【因】最初は九路盤を用い基本を学び、徐々に実戦へ。わかり易いテキストを使用し、不明点が無くなるまで丁寧に指導／【費】1,000円(テキスト代)／【回】半年全10回④第1・3木曜日⑥第2・4木曜日10:00～11:00、4月開講、10月開講

■川柳

【因】川柳の基本を学び、出される主題に沿った作品を次回までに創作。講座内では柳号(ペンネーム)で呼び合う／【費】無料／【回】年間全12回、第4火曜日10:00～11:00、4月開講

■茶道(表千家)

【因】基本から丁寧に指導で、楽しく稽古。男性歓迎。立礼(椅子)有、普段着可。感染症が落ち着くまで飲食はしません／【費】無料／【回】年間全20回、第2・4木曜日10:30～11:30、4月開講

■特別短期講座 楽しいウォーキング

【因】ウォーキングの基本から学び、緑豊かな武蔵野周辺の名所を巡る／【費】無料／【因】令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民、介護保険における要支援2程度まで、要介護不可／【回】未定／【場】武蔵野市立高齢者総合センター他／【調】高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■特別短期講座 香りを楽しむアロマ

【因】基本的な精油を紹介し、毎回実習を行い、香りを楽しむ。アロマスプレー作り等／【費】500円×4回(材料費参考)／【調】外部講師／【因】令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民／【回】不定期、直近:5月11日、25日、6月8日、22日(水)13:30～14:30／【場】武蔵野市立高齢者総合センター／【調】高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■特別短期講座 編み物

【因】【調】未定／【因】令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民／【回】未定／【場】武蔵野市立高齢者総合センター／【調】高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■特別短期講座 季節のガーデニング

【因】草木・花に触れて楽しむ。①寄せ植え作り②花壇の植え替え③ハーブを育てる、使う等／【費】2,000円(材料費)／【調】外部講師／【因】令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民、屋外での立ち作業ができる方／【回】不定期、直近:5月30日、6月13日、27日(月)10:30～11:30／【場】武蔵野市立高齢者総合センター／【調】高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■子ども・子育て講演会

【因】お父さん、お母さん等のための子育て講座・講演会(詳細未定)／【費】無料／【調】未定／【因】高校生～／【定】未定／【回】10月24日(月)10:00～11:30／【場】武蔵野市役所／【調】子ども子育て支援課 ☎60-1851

■老社シニア講座(1月)

【因】武蔵野市老社連合会との共催で実施する教養講座／【費】無料／【調】未定／【因】どなたでも／【定】425名(当日先着)／【回】令和5年1月30日(月)13:30～15:30／【場】武蔵野市民文化会館／【調】武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎30-1901

中央地域

趣味・教養

■趣味の作品展

☑ 武蔵野市老壮連合会の会員による絵画、写真、書道などの展示会。武蔵野市老壮連合会との共催で3日間実施／📍無料／📞どなたでも／📅令和5年3月11日(土)、12日(日)、13日(月)9:30～16:30、最終日15:00まで／📍武蔵野市民文化会館／📍武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎30-1901

■キャンプ in 中央公園 (はらっぱ防災フェスタむさしの)

☑ 防災に役立つアウトドア用品を紹介します／📍無料／📞どなたでも／📅未定／📍都立武蔵野中央公園／📍野外活動センター ☎54-4540

■アウトドアカレッジ ユニバーサルキャンプ

☑ だれでも楽しめるキャンプとは？その特徴と実践方法を学びます／📍登録者1,200円、一般2,400円(交通費実費)／📍(株)jecウエルプランニング／📞サポートスタッフ登録者または18歳以上(高校生不可)／📍20名(最少催行:10名)／📅11月12日(土)10:00～16:00／📍武蔵野総合体育館(現地集合・解散)／📍野外活動センター ☎54-4540

■アウトドアカレッジ レクリエーション指導

☑ アイスブレイクやキャンプファイヤー、様々なレクリエーションを学んで実践します／📍登録者1,600円、一般3,200円(交通費実費)／📍NPO法人国際自然大学校／📞サポートスタッフ登録者または18歳以上(高校生不可)／📍15名(最少催行:6名)／📅令和5年2月11日(土・祝)10:00～16:00／📍武蔵野総合体育館(現地集合・解散)／📍野外活動センター ☎54-4540

■菊づくり講習会

☑ 武蔵野市千秋会が大菊、盆栽菊等の菊づくりの講習会を開催します／📍無料／📍武蔵野市千秋会会員／📞高校生～／📅6月11日(土)、7月7日(木)、8月13日(土)、9月10日(土)10:00～12:00／📍かたらいの道市民スペース／📍緑のまち推進課緑化係 ☎60-1863、武蔵野市千秋会 ☎51-8377

■武蔵野市菊花展(第61回)

☑ 武蔵野市千秋会会員が丹精込めて育てた菊の展示会を開催します。競技花、厚物、管物、盆栽の部など／📍無料／📞どなたでも／📅11月2日(水)12:00～15:30、3日(木)～8日(火)9:30～15:30／📍むさしの市民公園／📍緑のまち推進課緑化係 ☎60-1863、武蔵野市千秋会 ☎51-8377

■武蔵野市菊花展(第61回)優等花ロビー展示

☑ 武蔵野市千秋会会員が丹精込めて育てた菊の展示会を開催します。競技花、厚物、管物、盆栽の部などの首席作品／📍無料／📞どなたでも／📅11月9日(水)14:00～17:00、10日(木)～14日(月)8:30～17:00(土・日曜日は除く)、15日(火)8:30～12:00／📍武蔵野市役所ロビー／📍緑のまち推進課緑化係 ☎60-1863、武蔵野市千秋会 ☎51-8377

中央地域

文化・交流・芸術・音楽

▼下記19件の共通項目 ㊦無料/㊧どなたでも/㊨満席まで/㊩武蔵野市民芸術文化協会 ☎60-1856

- 武蔵野市民芸術文化協会 自主イベント「絃のしらべ」
㊦大正琴の演奏など/㊧6月5日(日)13:30~/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 自主イベント「絃奏サウンド」
㊦三味線・ギター演奏/㊧6月12日(日)13:00~/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 自主イベント「音楽会Ⅱ」
㊦主に合唱他/㊧6月19日(日)14:00~/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 自主イベント「謡曲を能楽師と親しむ会」
㊦謡曲(謡と舞)、素謡など/㊧7月21日(木)13:00~/㊨武蔵野芸能劇場
- 武蔵野市民芸術文化協会 自主イベント「秋麗フェスタ」
㊦未定/㊧9月11日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「音夢スウィング」
㊦大正琴の演奏/㊧9月23日(金・祝)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「謡曲大会」
㊦素謡、仕舞、連吟など/㊧9月25日(日)時間未定/㊨武蔵野芸能劇場
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「謡曲を能楽師と親しむ会」
㊦謡曲(謡と舞)、素謡など/㊧10月2日(日)時間未定/㊨武蔵野芸能劇場
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「美術展」
㊦絵画、写真、書道他の作品展示/㊧10月7日(金)~10日(月・祝)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「俳句大会」
㊦当日句での大会(予定)/㊧10月12日(水)時間未定/㊨市役所内予定
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「華道展」
㊦各流派の作品展示(前期・後期)/㊧10月14日(金)~17日(月)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「市民音楽会Ⅰ」
㊦主に混声合唱、楽器演奏など/㊧10月15日(土)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「バレエ&ダンス」
㊦ジャズダンス、モダンダンスなど/㊧10月23日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「お茶会」
㊦表千家、裏千家、不昧流によるお茶会/㊧10月23日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「市民音楽会Ⅱ」
㊦主に混声合唱、合唱、楽器演奏他/㊧10月30日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「絃のしらべ」
㊦大正琴の演奏/㊧11月13日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「民謡大会」
㊦民謡、踊り、唄と三味線、尺八、太鼓伴奏/㊧11月23日(水・祝)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館
- 武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「絃奏サウンド」
㊦三味線、ギター演奏、民謡など/㊧12月11日(日)時間未定/㊨武蔵野市民文化会館

中央地域

文化・交流・芸術・音楽

▼下記6件の共通項目 無料 / どなたでも / 武蔵野市民文化会館 / 武蔵野市民交響楽団 ☎080-2244-0955 (細川)

■武蔵野市民交響楽団 室内楽定期演奏会

団員有志によるアンサンブル演奏会 / 事前申込200名(予定) / 6月26日(日) 14:00開演 / 小ホール

■武蔵野市民交響楽団アンサンブル・ダ・カーポ 吹奏楽定期演奏会

曲目:交響曲第3番 ジャンニーニ他 / 上原 宏(指揮) / 事前申込400名(予定) / 9月25日(日) 14:00開演 / 大ホール

■武蔵野市民交響楽団 管弦楽定期演奏会

曲目:未定 / 前田 淳(指揮) / 事前申込400名(予定) / 11月27日(日) 14:00開演 / 大ホール

■武蔵野市民交響楽団 準団員定期演奏会

曲目:未定 / 上原 宏(指揮) / 事前申込400名(予定) / 12月25日(日) 時間未定 / 大ホール

■武蔵野市民交響楽団 室内楽定期演奏会

団員有志によるアンサンブル演奏会 / 事前申込200名(予定) / 令和5年1月22日(日) 14:00開演 / 小ホール

■武蔵野市民交響楽団アンサンブル・ダ・カーポ 吹奏楽定期演奏会

曲目:未定 / 上原 宏(指揮) / 事前申込400名(予定) / 令和5年2月12日(日) 14:00開演 / 大ホール

■市指定無形民俗文化財「むさしのばやし」成人教室

「むさしのばやし」を継承し、市民文化祭「郷土芸能のつどい」でその成果を発表する / 2,000円(バチ・教本他) / むさしのばやし保存会 / 市内在住、20歳~50歳 / 5月14日(土)~11月19日(月・祝)の土曜日(夏休み期間等を除く、全18回予定) 16:40~17:40 / 第一中学校視聴覚室 / むさしのばやし保存会小美濃 ☎22-2351

■むさしの環境フェスタ

エネルギーやごみ、自然、食、などをテーマとした楽しみながら環境について学べるイベントです / 無料 / どなたでも / 未定 / むさしのエコレポート / オンラインでの開催があります / 環境政策課環境啓発施設 ☎60-1945

▼下記5件の共通項目

無料 / 外部講師 / 令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民 / 武蔵野市立高齢者総合センター / 半年全10回、4月開講、10月開講 / 高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

■みんなで歌うポップス

発声練習後、ピアノ伴奏で男性女性どちらでも楽しく歌えるように、いくつかのキーで練習 / 第2・4火曜日 13:30~14:30

■やさしいシャンソン

発声練習後、ピアノ伴奏で男性女性どちらでも楽しく歌えるように、いくつかのキーで練習 / 第1・3木曜日 14:00~15:00

■楽しく歌おう日本の歌

楽譜は用いず、歌詞カードのみ。歌謡曲、季節の歌、懐かしのメロディーを歌う / 第2・4金曜日 10:30~11:30

■コーラス

発声・体ほぐしの後、2パートに分かれて歌う。1人では出せない声の重なりと響きを楽しむ / 第1・3金曜日 10:30~11:30

■シアターソング ~映画音楽を歌おう~

発声練習後、ピアノ伴奏で懐かしい映画やミュージカルの名曲を楽しく練習 / 第2・4木曜日 14:00~15:00

■イベント 囲碁将棋新春初打ち等

未定 / 令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民 / 未定 / 武蔵野市立高齢者総合センター / 高齢者総合センター社会活動センター ☎51-1975

●各事業の詳細は各事業の まで。●情報は、令和4年5月20日現在のものです。掲載の事業は中止・延期の場合があります。

●特に記載のない場合は、オンラインでの開催はありません。

中央地域

文化・交流・芸術・音楽

■子育て・ゆりかごむさしのフェスティバル

☑親子であそべるコーナーや子育てに関するミニ講座、地域の子育て団体やグループによる企画など／**¥**無料／**対**どなたでも／**定**未定
／**日**10月29日(土)10:00~15:00／**場**保健センター／**問**子ども子育て支援課☎60-1851

■子育てひろばボランティア養成講座

☑「子育てひろば」など子育て中の親子を支援する場で役にたつ基礎知識を習得するための講座。受講者は市主催の「子育てひろば」にボランティアスタッフとして参加できる／**¥**無料／**定**未定／**対**高校生～／**定**未定／**場**武蔵野市役所／**問**子ども子育て支援課☎60-1239

▼下記4件の共通項目 **¥**無料／**場**0123はらっぱ／**問**0123はらっぱ☎56-3210

■0123はらっぱ 0123講座(講演会)

☑文化・教育・医療・食育など、子育てに関連した様々なテーマでの講演／**定**未定／**対**0歳～3歳児の保護者／**定**未定／**他**オンラインでの開催があります

■0123はらっぱ のびのびプロジェクト(講演会)

☑子どもの行動や発達について皆で考え合う機会を持つ講演会／**対**0歳～未就学児の保護者／**日**9月12日(月)

■0123はらっぱ のびのびプロジェクト(座談会)

☑子どもの行動や発達に心配を抱えている親同士の座談会／**対**0歳～未就学児の保護者／**定**8名／**日**10月18日、令和5年2月14日(火)

■0123はらっぱ のびのびプロジェクト(ペアレントメンターとおはなししましょ)

☑ひろばの中で子どもの発達について、ペアレントメンターと自由に話ができる日／**対**0歳～未就学児の保護者／**日**11月15日(火)10:00~11:30

▼下記9件の共通項目 **場**武蔵野市民文化会館小ホール／**問**文化生涯学習事業団文化事業部☎54-8822

■第14回風琴サロン「若い芽」とともに ～みんなのパイプオルガン～

☑武蔵野市が生んだ未来の演奏家たちをゲストに迎え、トークとともにお送りするサロン・コンサート／**¥**一般1,000円、中学生以下500円／**出**松居直美、野坂梨帆、倉田絃基／**対**4歳～／**定**200名／**日**7月30日(土)14:00~16:00

■第1回アフタヌーンU25オルガンコンサート

☑音源審査・演奏審査を経て出演決定！／**¥**一般700円、25歳以下500円／**日**9月17日(土)14:00~

■アマチュア・オルガンマラソンコンサート

☑地域の皆さまによるオルガンコンサート／**¥**鑑賞無料／**日**9月18日(日)10:30~15:30／**定**出演者募集中(有料)、申込締切:7月15日(金)

■ジュニアプロデューサーMUSASHINO & 長田真実パイプオルガンコンサート

☑市内の小学生が作るコンサート、後半は過去受賞者によるコンサート／**¥**一般1,000円、25歳以下500円／**日**9月19日(月・祝)14:00~

■第17回風琴サロン「もういっかい、オルガンって2022」～0歳からのパイプオルガン～

☑未就学の幼児と普通のコンサートになかなか来られないお母さんたちのためのコンサート／**¥**未定／**対**乳児～未就学児と保護者(大人のみ入場不可)／**定**150名／**日**10月21日(金)10:30~11:30

■第18回風琴サロン T.オスピタル・マスタークラス(通訳付き)「即興の楽しみ」

☑次回オルガンコンクールで審査員を務めるT.オスピタル氏による即興の講座／**¥**未定／**出**T.オスピタル(指導)／**対**どなたでも／**定**①受講6名②聴講100名／**日**11月22日(火)13:00~

■第19回風琴サロン「ファミリー・クリスマス・コンサート」

☑トークなしの本格的なクリスマスコンサート／**¥**未定／**対**どなたでも／**定**200名／**日**12月17日(土)16:00~

■パイプオルガン体験会

☑1組15~30分のパイプオルガン体験会／**¥**未定／**対**どなたでも／**定**未定／**日**①12月25日(日)②26日(月)各日10:00~16:00予定

■第20回風琴サロン 親子のサロン「2台のオルガン・アンサンブルを楽しもう」

☑昨年度好評であったホールオルガンとポジティブオルガンの2台オルガンコンサート／**¥**未定／**対**どなたでも／**定**150名／**日**令和5年2月18日(土)14:00~

中央地域

文化・交流・芸術・音楽

■【男女共同参画フォーラム2022】団体公募企画①

☑ 幼児期から思春期まで 明るく伝えよう、生と性のこと／¥無料／☎直井亜紀／☑どなたでも／☑50名／☑6月18日(土) 14:30～16:30
／☑武蔵野総合体育館大会議室／☑企画運営:にじいろじかん～ライフスキルを育む性教育～／☑男女平等推進センター☎37-3410

その他

■夏休みごみ探検隊

☑ 家庭から排出したごみのゆくえを知る。公園で自然観察を行い、ごみと環境のつながりを学ぶ／¥無料／☎むさしの自然史研究会／☑市内(在住・在学)小学生～中学生と保護者／☑☑未定／☑武蔵野クリーンセンターほか／☑ごみ総合対策課☎60-1802

■全2回講座「生ごみは宝!たい肥に生ごみを減らそう」

☑ 生ごみをたい肥にする「段ボール法」のオンライン講座と、たい肥から野菜を育てることを畑で学ぶ。ご自宅でSDGsを実践／¥500円程度(材料費)／☎クリーンむさしのを推進する会／☑市内(在住、在学、在勤)の方／☑10名程度／☑前期:①6月中②7月9日(土) 10:00～12:00、後期:①10月中②11月5日(土) 10:00～12:00／☑①ご自宅でオンライン動画視聴と作業②武蔵野クリーンセンター屋上／☑ごみ総合対策課☎60-1802

■子育て支援講座

☑ 保護者を対象に子供の成長や発達に関することをテーマにした講演会／☑未定／☑年2回開催／☑武蔵野市役所／☑教育支援課教育支援センター☎60-1899

▼下記4件の共通項目

☑ 令和4年4月1日現在60歳以上の武蔵野市民／☑未定／☑武蔵野市立高齢者総合センター／☑高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

■マッサージ

☑ プロによるあん摩。施術1回20分ほど／¥無料／☑ペースメーカー、人工透析、発熱などの症状のある方は参加不可

■カラオケの日 ☑¥☎未定

■イベント 敬老の日 ☑¥☎未定

■イベント講座 スマホ教室

☑ スマホの使い方を基本編コース、応用編コースに分けて実施／¥無料(ご自分のスマートフォンで通話・通信した場合は、別途通信料・通話料がかかる場合があります)／☑各コース10名／☑不定期、直近6月29日(水) 基本編コース9:30～11:30、応用編コース13:30～15:30／☑基本編コース:台数限定でスマートフォンの貸出しあり

■防災フェスタ

☑ 楽しく体験しながら、今できる備えや防災に関する知識を学ぶ啓発型イベントです／¥無料／☑どなたでも／☑8月27日(土) 時間未定
／☑都立武蔵野中央公園／☑防災課☎60-1821

■総合防災訓練

☑ 大規模災害を想定した避難所開設訓練等を実施します／¥無料／☑どなたでも／☑10月23日(日) 時間未定／☑関前南小学校／☑防災課☎60-1821

■水防訓練・防災ひろば

☑ 市・消防署・消防団による工法訓練の実施や、啓発ブースを設けて水防に関する知識を学びます／¥無料／☑どなたでも／☑5月の土曜日のどこか／☑むさしの市民公園☑防災課☎60-1821