

# 市内全域

## 健康・運動・福祉

### ■歯つらつ健康教室 2、3期

☑ 歯科医師や歯科衛生士による講義や口腔機能の診査、噛み合わせの力の測定、歯みがき指導、口の体操を行い、口腔内の健康向上を図ります／**¥**無料／**☎**65歳以上の市民／**定**15～20名／**日**2期:10月～11月の金曜日、3期:1月～3月の水曜日、各期6回、10:00～11:30／**場**保健センター、武蔵野スイングホール／**問**健康課☎51-7006

### ■おいしく元気アップ!教室 2～5期

☑ 栄養改善・低栄養予防を目的とした管理栄養士による講義や料理の紹介、健康運動指導士による簡単な体操などを行います／**¥**無料／**☎**65歳以上の市民／**定**15～20名／2期:6月～7月の水曜日、3期:9月の金曜日、4期:10月～11月の火曜日、5期:11月～12月の木曜日、各期3回、10:00～11:30／**場**保健センター、本宿コミセン、武蔵野スイングホール／**問**健康課☎51-7006

### ■健康講座(栄養)

☑ 高血糖・肥満を防ぐ食生活と運動を伝える講座／**¥**無料／**講**1回目:鶴田真子氏、2回目:鈴木明子氏／**☎**市内在住、在勤、在学の方／**定**1回目:50名、2回目:40名／**日**1回目:9月3日(土)10:00～11:30、2回目:令和5年2月11日(祝・土)10:00～11:30／**場**1回目:武蔵野スイングホール、2回目:商工会館／**問**健康課☎51-7006

### ■健康講座(歯)

☑ お口の健康と正しい口腔ケアについて／**¥**無料／**講**1回目:川崎浩正先生、2回目:清水道雄先生／**☎**市内在住、在勤、在学の方／**定**50名／**日**1回目:7月7日(木)14:00～15:30、2回目:令和5年1月14日(土)14:00～15:30／**場**1回目:武蔵野芸能劇場、2回目:武蔵野スイングホール／**問**健康課☎51-7006

### ■健康講座(骨)

☑ 骨粗しょう症を予防するための、生活習慣・運動の講座。骨を強くする簡単な体操も紹介します／**¥**無料／**講**1回目:中村久美子氏、2回目:大久保幸美氏／**☎**市内在住、在勤、在学の方／**定**1回目:50名、2回目:40名／**日**1回目:6月18日(土)10:00～11:30、2回目:10月21日(金)10:00～11:30／**場**1回目:武蔵野スイングホール、2回目:商工会館／**問**健康課☎51-7006

### ■知って得する!カラダのセミナー(旧:インボディ測定会)

☑ 体脂肪量・部位別筋肉量等の測定、生活改善のヒントを提供／**¥**無料／**講**健康づくり人材バンク／**☎**①64歳までの市民、②65歳以上の市民／**定**各10名／**日**月1回(4月を除く)10:00～12:00／**場**保健センター、武蔵野公会堂、市民会館／**問**健康づくり支援センター☎51-0793

### ▼下記2件の共通項目

**¥**未定／**講**健康づくり人材バンク／**☎**概ね5歳～小学3年生と保護者／**場**未定／**問**健康づくり支援センター☎51-0793

### ■チャレンジキッズ

☑ 保護者へは栄養講座、子どもへは「元気キッズ体操」を実施／**日**未定

### ■親子食育ウォーキング教室

☑ 農家見学ウォーキングと、買ったおやつで食選力をつける講座／**日**未定

### ■健康づくり出前講座

☑ 運動・栄養・保健・歯科に関する講座を希望の場所・日時に出前で実施／**¥**無料／**講**健康づくり人材バンク／**☎**概ね10名以上の市民及び在勤のグループ・団体／**日**随時／**場**申請場所／**他**オンラインプログラム(インボディ測定会、ママのための栄養講座&親子de体操)あり／**問**健康づくり支援センター☎51-0793

### ■ウォーキング通信講座

☑ 毎日の歩数と活動を記録し、歩くことを習慣にする／**☎**20歳以上の市民／**日**随時／**問**健康づくり支援センター☎51-0793

# 市内全域

## 健康・運動・福祉

### ■食事♡(ハート)診断(通信講座)

☑1日分の食事記録と相談内容から、管理栄養士が食事分析とアドバイスを返信／☑どなたでも／☑毎月15名／☑随時／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

### ■だんだん活力アップ体操「リズムでだんだん」

☑自宅でできる簡単筋力アップ体操「リズムでだんだん」を音楽に合わせて体操／☑主に高齢者向け／☑J:COMチャンネル武蔵野・三鷹で、土日(8:00~8:05、15:15~15:20)放映／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

### ■「リズムでDANDAN! for キッズ」

☑自宅でできる簡単筋力アップ体操「リズムでDANDAN! for キッズ」を音楽に合わせて体操／☑無料／☑健康づくり人材バンク／☑3歳~親子向け／☑J:COMチャンネル武蔵野・三鷹で、月~金曜日(8:00~8:10、15:15~15:25)放映／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

### ▼下記4件の共通項目

☑概ね20歳以上／☑随時／☑健康づくり支援センター ☎51-0793

### ■健康づくり共催事業

☑地域団体等との連携により、健康づくり推進員の企画による講座を実施／☑無料／☑健康づくり人材バンク／☑コミセンなど

### ■健康づくり応援パートナー連携事業

☑共催事業から、地域団体等の主催事業に移行して実施／☑無料／☑健康づくり人材バンク／☑コミセンなど

### ■健康づくり協力事業

☑企業・団体等の希望する場所・日時・協力依頼内容に応じて健康づくり講座等を実施／☑無料／☑健康づくり人材バンク／☑申請場所

### ■健康づくり人材バンク紹介事業

☑企業・団体等に対して、要望の内容・講師謝礼予定額に応じて、講師として健康づくり人材バンクを紹介／☑申請場所

### ■市民スポーツデー

☑第3日曜日午後、市立小学校の校庭と体育館を開放／☑無料／☑市民スポーツデー運営委員／☑市内(在住・在学・在園・在勤)／☑体育館は人数制限あり／☑4月~6月、9月~2月(第3日曜日)13:30~16:30(11月~2月は15:30まで)／☑市立小学校／☑生涯学習スポーツ課 ☎60-1903

### ■市民セミナー

☑住み慣れた地域で暮らし続けるために、本人や家族の選択と心構え、在宅生活を支える医療・介護・福祉の連携等をテーマとした講座等を開催します／☑無料／☑高校生~／☑未定／☑場未定／☑地域支援課 ☎60-1941

### ▼下記2件の共通項目

☑市内各所／☑オンラインでの開催があります／☑ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170

### ■ボランティアキャンペーン(ナツボラ・ハルボラ)

☑ボランティアキャンペーンは、長期休みを利用して地域で活躍されている施設や団体でボランティア体験ができるプログラムです。「高齢者」「障がい者」「児童」「環境」の4分野に分かれています／☑未定(ボランティア保険未加入の方は、別途保険料350円必要)／☑市内在住・在勤・在学(プログラムにより異なる)／☑プログラムにより異なる／☑ナツボラ:7~8月、ハルボラ:3月

### ■ボランティア講座

(一部オンライン開催有。令和3年度:ボランティアオリエンテーション、Zoomボランティアが教えるZoom講座、読み聞かせボランティア講座)

☑これからボランティアを始める方向けに活動の心構えや注意点を学ぶ入門講座・オリエンテーションの他、年度ごとにその時のニーズに合わせたボランティアスキルを学べる講座や活動をすでに始めている方向けのフォローアップ講座を開催しています／☑☑未定

# 市内全域

## 趣味・教養

### ■高齢者のための勉強会

☑高齢者に向けた勉強会(内容未定) / ☑どなたでも / ☑回数未定 / ☑武蔵野プレイス、もしくは成蹊大学 / ☑飛山埴子 ☎44-2155

### ■クリーンむさしのを推進する会 生ごみたい肥化学習会

☑家庭の生ごみの資源化手法及びたい肥活用法の紹介等(詳細未定) / ☑実費程度 / ☑クリーンむさしのを推進する会 / ☑高校生～ / ☑未定 / ☑年に2～3回実施、実施時期、時間未定 / ☑未定(コミュニティセンター等) / ☑クリーンむさしのを推進する会事務局 ☎51-5131 (内712-1260)

### ■クリーンむさしのを推進する会 バス見学会

☑ごみ・環境に関する施設見学(詳細未定) / ☑¥500円程度 / ☑未定 / ☑高校生～ / ☑定40名 / ☑10月～12月頃実施、実施時期、時間未定 / ☑未定 / ☑クリーンむさしのを推進する会事務局 ☎51-5131 (内712-1260)

### ■クリーンむさしのを推進する会 市民集会

☑環境に関する勉強会(詳細未定) / ☑無料 / ☑高校生～ / ☑定100名 / ☑令和5年2月頃、時間未定 / ☑未定 / ☑クリーンむさしのを推進する会事務局 ☎51-5131 (内712-1260)

### ▼下記2件の共通項目

☑無料 / ☑市民(在住・在学・在勤)高校生～ / ☑会場未定 / ☑環境政策課環境啓発施設係 ☎60-1945

■環境の学校 連続講座 ☑環境について広く学ぶ連続講座を実施します

■環境の学校 Greenプロジェクト ☑樹木・草花などの育成に関する環境問題について学ぶ連続講座を行います

### ■自転車安全利用講習会

☑自転車の正しいルールを学び、交通安全の意識を高める(座学) / ☑無料 / ☑交通安全教育の専門家、武蔵野警察署員 / ☑中学生～ / ☑未定 / ☑年間20回程度、時間未定 / ☑武蔵野市役所ほか / ☑交通企画課 ☎60-1860

### ■クラウドファンディング講座

☑インターネットを通じて資金を募るクラウドファンディングの基本的な仕組みと活用のノウハウを学びます / ☑NPO・市民活動に関わりのある方、関心のある方 / ☑会場未定 / ☑オンラインでの開催は未定 / ☑市民活動推進課 ☎60-1830

### ■五大学共同教養講座(五大学)

☑一大学4回、全20回にわたり開講される連続講座です。五大学の多彩な教授陣による講座を聴講し、幅広い知識が身につきます / ☑¥5,000円(資料代) / ☑新倉博明(武蔵野大学)ほか / ☑18歳以上の市内在住・在学・在勤の方および武蔵野地域自由大学生 / ☑定120名 / ☑6月4日～12月3日(土)、全20回(連続)、13:30～15:00(原則) / ☑五大学 / ☑オンラインでの開催は未定 / ☑武蔵野地域自由大学事務局 ☎30-1904

## 市内全域

### 文化・交流・芸術・音楽

#### ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「子供かるた大会」

☑百人一首大会/☑無料/☑どなたでも/☑満席まで/☑令和5年1月29日(日)時間未定/☑未定/☑武蔵野市民芸術文化協会 ☎60-1856

#### ■くらしフェスタ2022(第44回消費生活展)

☑食・くらしの安全や環境問題をはじめ消費生活に関するテーマについて、自主的な活動を行っている団体の成果を一堂に展示等で発表し、市民の意識向上、団体の活性化、交流を促進/☑無料/☑どなたでも/☑なし/☑9月29日(木)12:00~17:00、30日(金)10:00~17:00、10月1日(土)10:00~15:00(予定)/☑未定/☑消費生活センター ☎21-2972

#### ■ふたご・みつごのつどい

☑ふたご・みつご親子の遊び場、プレママ・親同士・先輩ママとの交流。桜堤児童館の開催はむさしのチェリーズが運営しています/☑無料/☑乳幼児~小学生と保護者/☑なし/☑市役所開催:毎月第3木曜日10:00~11:30、桜堤児童館開催:奇数月第4金曜日10:00~11:30/☑武蔵野市役所、桜堤児童館/☑オンラインでの開催があります/☑子ども子育て支援課 ☎60-1239

#### ■ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講座

☑子どもの発達・発育や育児支援について等、子育て支援に関する各種講座。全日程修了者に女性労働協会の修了証交付。修了後はファミリー・サポート・センターのサポート会員として登録できます/☑2,500円(テキスト代)/☑未定/☑20歳~/☑未定/☑年2回(5月、11月)開催予定/☑未定/☑子ども子育て支援課 ☎60-1239

#### ■コミセン親子ひろば

☑親同士の交流や子育てに関する情報交換、手遊びなど妊婦さんと親子が安心して過ごせる居場所/☑乳幼児~小学生と保護者/☑コミセン毎に異なる/☑毎月1~2回(コミセンごとに異なる)10:00~11:30/☑市内のコミュニティセンター、市民会館/☑オンラインでの開催があります/☑子ども子育て支援課 ☎60-1239

#### ■平和の日イベント

☑11月24日の武蔵野市平和の日に合わせて、講演会を行う/☑無料/☑未定/☑どなたでも/☑未定/☑11月23日(水・祝)/☑武蔵野公会堂、または武蔵野スイングホール/☑市民活動推進課 ☎60-1829

#### ■三味線を弾きたい人のための基本レッスン

☑日本の和文化にチャレンジしたい方に基本をお教えます/☑各回1,000円(三味線使用料含む)/☑どなたでも/☑各回5名程度/☑6月より月2回(1単位3ヶ月)随時参加可・時間応相談/☑武蔵野市内コミュニティセンターなど/☑杵屋徳桜 ☎090-4621-3279

### その他

#### ▼下記2件の共通項目

☑高校生~/☑☑未定/☑オンラインでの開催があります/☑環境政策課保全係 ☎60-1842

#### ■ねずみ侵入防止対策講習会

☑ねずみやハクビシン等の住宅侵入被害を減らすための対策について、専門家による解説・相談等を行う。

#### ■ペストコントロールフォーラム 害虫対策講演会

#### ■むさしの食育フェスタ

☑健康・学校給食・地産地消など市の様々な食育を取り上げ、楽しみながら武蔵野の「食」を感じられるイベントです/☑どなたでも/☑10月15日(土)10:00~15:30(予定)/☑未定/☑オンラインでの開催は未定/☑健康課 ☎51-7006

#### ■あかちゃんのひろば・プレママのひろば

☑親子遊び、交流しながらの情報交換、子育て相談/☑無料/☑乳幼児と保護者/☑平日(概ね月1回程度)/☑市内保育施設、実施施設は市報に掲載/☑子ども育成課 ☎60-1854

#### ■失語症会話パートナー養成講座

☑失語症のある方への会話のかけ橋となるボランティア養成講座/☑市内在住・在勤・在学の18歳~/☑8名/☑6月~8月/☑市民社協及び市内関連施設/☑ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170