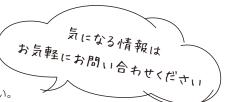
# 目次

- 事業の内容・日程は変更することがあります。 また、事前の申込が必要な事業があります。
- ●連続した講座等では一部すでに終了しているものがあります。
- ●詳しくは、各講座紹介欄に明記された問い合わせ先へご確認ください。



∖\ 地域を選ぶ //	∖\ ジャンルを選ぶ //	∖∖ 各ページ^
吉祥寺地域	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li><li>■ その他</li></ul>	4
中央地域	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li><li>■ その他</li></ul>	····· 14 ····· 16
武蔵境地域	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li><li>■ その他</li></ul>	····· 19 ···· 22
市内全域	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li><li>■ その他</li></ul>	····· 27 ···· 27
市外	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li></ul>	28
その他	<ul><li>■ 運動・健康・福祉</li><li>■ 趣味・教養</li><li>■ 文化・交流・芸術・音楽</li><li>■ その他</li></ul>	32 33
オンライン	■ 運動・健康・福祉 ····································	
施設案内	<ul> <li>武蔵野市民会館</li></ul>	

# 運動・健康・福祉

#### ▼下記2件の共通項目

**園**主に椅子に座ってストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/¥セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/**闘** 外部講師/**園**市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/■AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/**週**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 **冒**火曜日13:30~14:30/**圆**本宿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 <br/>
  ■木曜日13:15~14:15/<br/>
  場本町コミュニティセンター

#### ▼下記7件の共通項目

図簡単なストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/翼セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/闘外部講師/図 市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/冒AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/圓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 **国**月曜日14:00~15:00/**圆**吉祥寺西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 圖火曜日13:15~14:15/圖吉祥寺南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 冒**火曜日15:00~16:00/**圆**本宿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 **国**水曜日13:15~14:15/**圆**吉祥寺北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 <a>■木曜日14:45~15:45/</a> <a>園本町コミュニティセンター</a>

#### ▼下記2件の共通項目

図ストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/賢セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/闘外部講師/図市内在 住の60歳以上、自力で参加できる方、新規申込75歳まで/■AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/週高齢者総合センター社会活動セン ター☎51-1975

- 地域健康 クラブフィジカルコース (Pコース) 運動強度:強 圖火曜日14:45~15:45/闘吉祥寺南町コミュニティセンター

### ■高齢者筋力向上プログラム (東地区)「健脚体操教室~目指そう! アクティブシニア~」

図市内スポーツクラブ(東地区)で行う、筋力維持・向上に効果的な運動とミニ講座/■2,000円/闘委託先運動指導者/図市内在住の65歳以上/屋2クラス、各20名/圓月・水曜日9:00~10:00、年3期、各期全12回(連続)/圆メガロス吉祥寺/圓健康づくり支援センター☎51-0793

- ▼下記3件の共通項目 ¥無料/陽0123吉祥寺/ ®0123吉祥寺 ☎20-3210
  - ■0123吉祥寺 0123講**座**(食事講座)

園講師による子どもの食に関する講座/闘管理栄養士/園0歳~3歳児の保護者/園■未定/個オンラインでの開催あり

#### ■ 0123 **吉祥寺** 0123 講座(救急法·安全法)

図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/闘未定/図0歳~未就学児の保護者/短目未定

# ■0123吉祥寺 プレママ対象講座

☑保育園の入園についての座談会/☑妊娠中の方/圓8名/圓6月24日(土)10:00~11:00、9月・12月・3月未定

# 運動·健康·福祉

#### ■はじめてのナイトラン

図ででは、1000円/関本を学びます/■900円/関本の一つでは、1000円/関本を学びます/■900円/関本の一つでは、1000円/関本を学びます/■900円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りでは、1000円/関本の回りには、1000円/同りにはは、1000円/同りには、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにはは、1000円/同りにははは、1000円/同りにははは、1000円/同りにははははは、1000円/同りにははは、1000円/同りにはははははは、1000円/同りにはははははははははははははははははははははははは

### ■はじめようジョギング

図ランニングをはじめようと思っている方を対象に、ペース配分やフォームの基本を学びます/¥900円/闘内山/図高校生以上/屋10名/冒令和6年1月(予定)9:00~10:30/闘井の頭公園周辺/闘総合体育館☎56-2200

#### ■子育て支援事業ヨーガ(後期)

図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/¥100円/闘日本フィットネスヨーガ協会/図市内在住・在勤の2歳以上の未就学児の父親、母親/図20名/冒令和6年1月11日(木)、18日(木)、25日(木)、2月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) 全8回(連続)10:00~11:00/ 場吉祥寺南町コミセンホール/個一時保育あり/ 固総合体育館☎56-2200

# 趣味·教養

#### ■五大学共同講演会 基調講演

図基調講演と各大学を代表する講師による6回の講演会。基調講演には文化人や学識経験者を招く/貿無料/闘竹内 薫/図どなたでも/図350名/圓9月8日(金)18:30~20:00/圆武蔵野公会堂/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

### ■五大学共同講演会 成蹊大学「自由主義的な国際秩序とロシア・ウクライナ戦争」

#### ■武蔵野市寄付講座(後期)成蹊大学「民主主義について考えるための14講」

図武蔵野市の寄付により大学が開設する特設講座で、一般学生と一緒に大学で受講/貿5,000円(資料代)/図市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/履50名/圓9月28日(木)~令和6年1月18日(木)、全14回(連続)10:40~12:20/圆成蹊大学/圓武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

### ▼下記3件の共通項目

図武蔵野市老壮連合会との共催で実施する教養講座/¥無料/闘未定/図どなたでも/圆武蔵野公会堂/圓武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

- ■老壮シニア講座(7月) 20180名(当日先着)/■7月12日(水)13:30~15:30
- ■老壮シニア講座 (9月) 2180名(当日先着)/■9月13日(水)13:30~15:30
- ■老壮シニア講座(1月) 2350名(当日先着)/ ■令和6年1月17日(水)13:30~15:30

#### ■市民探鳥会

図井の頭公園にやってくる北国からのお客様をお出迎え/貿無料/闘むさしの自然史研究会/図年少児以上(小学3年生以下は保護者申込み必須) / 図45名(最少催行:23名) / ■令和6年1月8日(月・祝)9:45~正午/ 圆井の頭公園(現地集合・解散) / 圆野外活動センター☎54-4540

### ■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」

図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/賢無料/闘未定/図どなたでも/圓令和6年2月中旬(予定)/場成蹊学園(予定)/間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

# 文化・交流・芸術・音楽

#### ▼下記2件の共通項目

園対談/¥一般300円、中高生100円(入館料)/聞さかざきちはる・未定/図どなたでも/園70名/園吉祥寺美術館音楽室/間武蔵野文化生涯学習事業団吉祥寺美術館☎22-0385

- ■さかざきちはる展 関連イベント①「イラストレーションについて」 ■8月5日(土)14:00
- ■さかざきちはる展 関連イベント② 「本づくりについて」 ■9月3日(日)14:00
- ▼下記2件の共通項目 図 どなたでも/ 間武蔵野文化生涯学習事業団吉祥寺美術館☎22-0385

#### ■江藤純平/大津鎭雄展 関連イベント①

園坂口寛敏氏(事業団理事)を講師に市内の風景をスケッチする/■300円(予定)/園10名程度/■10月頃(予定)/園成蹊学園前のけやき並木など(予定)

### ■江藤純平/大津鎭雄展 関連イベント②

園担当学芸員によるギャラリートーク(全2回)/¥一般300円、中高生100円(入館料)/園15名程度/■10月初旬~中旬(予定)/園吉祥寺美術館企画展示室

#### ▼下記2件の共通項目

図どなたでも/��令和6年1月下旬(予定)/��吉祥寺美術館音楽室/��武蔵野文化生涯学習事業団吉祥寺美術館☎22-0385

- ■出久根育展 関連イベント(1) 図対談/貿一般300円、中高生100円(入館料)/聞出久根育・未定/园70名
- ■出久根育展 関連イベント② 図ワークショップ「切り紙でチェコのオーナメント作り」/ 図1,000円/闘出久根育/ 2010名
- ■【男女共同参画フォーラム2023】映画「ザ・トゥルー・コスト」 見るフェアトレードと女性のエンパワーメント

図映画「ザ・トゥルー・コスト〜ファストファッション真の代償〜」を鑑賞して"その後の女性たちとフェアトレードの現状"について、ゲストとともにディスカッション、企画運営:フェアトレードむさしの/貿無料/図どなたでも(子ども同伴可) / 280名/ 6月25日(日) 13:00〜16:30/ 0月成蹊大学6号館301教室/ 0月25日(日) 13:00〜16:30/ 1月25日(日) 13:00/ 1月25日(日) 11:00/ 1月25日(日)

■【男女共同参画フォーラム2023】 これからの女の子·男の子たちが生きる社会に向けて

- ▼下記4件の共通項目 ¥無料/圆0123吉祥寺/圆0123吉祥寺☎20-3210
  - ■0123吉祥寺 0123講座 (講演会)

図文化・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/闘末定/図0歳~未就学児の保護者/園目未定/個オンラインでの開催あり

■0123吉祥寺 のびのびプロジェクト (講演会)

図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/図0歳~未就学児の保護者/圓5月31日(水)10:45~11:15

### **■0123吉祥寺 のびのびプロジェクト**(座談会)

**図**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/**図**0歳~未就学児の保護者/**園**5名/**園**6月17日(土)、11月2日(木)、令和6年2月2日(金)10:00~11:00

#### ■0123吉祥寺 大人のための折り紙ワークショップ

四折り紙のワークショップ/闘折り紙講師/**図**0歳~未就学児の保護者/**屋**■未定

# 文化·交流·芸術·音楽

#### ■お父さんお帰りなさいサロン (おとぱサロン)

図主にシニア世代の男女を対象に地域活動への参加、仲間づくりを目的としたサロンを毎月開催し、情報提供や交流の場としている/賢無料(内容によって実費あり)/図高齢者/図10名/冒第2土曜日(6月・8月除く)14:00~16:00/圆ボランティアセンター武蔵野/間ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

- ▼下記3件の共通項目 図どなたでも(事前申込)/ 関東京女子大学チャペル/ 関東京女子大学音楽オフィス☎03-5382-6406
  - ■東京女子大学クワイヤ第67回コーラルコンサート

図東京女子大学クワイヤ第67回コーラルコンサート/¥1,500円(全席自由)/週100名/■6月25日(日)15:00~

- ■東京女子大学チャペルコンサート② 図西尾純子オルガン・リサイタル/図140名/■7月8日(土)18:00~
- ■東京女子大学チャペルコンサート③

園オルガンとオーケストラのタベ/翼2,000円(全席自由)/扇120名/圓10月14日(土)18:00~

### ■東京女子大学クリスマスコンサート「第66回メサイア演奏会」

**図**クリスマスコンサート「第66回メサイア演奏会」/**図**2,500円(全席指定)/**図**どなたでも(事前申込)ただし、未就学児の入場不可/**目** 12月2日(土)16:00~/**圆**東京女子大学講堂/**週**東京女子大学音楽オフィス☎03-5382-6406

#### ▼下記9件の共通項目

■無料/図どなたでも/冠満席まで/冒時間未定/圆武蔵野市民芸術文化協会☎60-1856

- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「落語」 図落語、漫談など/圓10月14日(土)/圆武蔵野公会堂
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「邦楽大会」 図三味線、筝曲、長唱/圖10月22日(日)/圆武蔵野公会堂
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「マジック・ショー」 図マジックショータイム/目10月28日(土)/園武蔵野公会堂
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「吟詠大会」 図吟詠·吟剣詩舞/圖10月29日(日)/圆武蔵野公会堂
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「和太鼓」 図各団体の太鼓演奏/■11月3日(金・祝)/圆吉祥寺シアター
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「喜々踊々」

図佳卓会、すずめ会、着付け舞による踊りなど/■11月5日(日)/陽武蔵野公会堂

## ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「日本舞踊」

図花柳流ほかの出演、子供から大人による踊り/■11月12日(日)/圆武蔵野公会堂

- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「吟剣詩舞大会」 図吟剣詩舞、吟詠など/圓11月19日(日)/圆武蔵野公会堂
- ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「COCOROODORU」

内フラダンス、ダンスなど/■11月25日(土)/場武蔵野公会堂

### ■日本の伝統文化体験ワークショップ(和の発声と歌唱法)

図歌舞伎の演目の一節をうたってみよう!三味線体験もあります/¥無料/図どなたでも/履各15名/■6月17日(土)、7月15日(土) 18:00~/圆吉祥寺美術館音楽室/週武蔵野邦楽合奏団☎090-4621-3279

# その他

### ■むさしの創業塾

図経営に必要な知識を学ぶセミナー/¥2,000円/闘中小企業診断士ほか/図創業希望者や創業まもない方/図40名/■8月17日(木)、24日(木)、31日(木)、9月7日(木)/圆武蔵野商工会議所/園武蔵野商工会議所 ☎22-3631

## ■消費生活講座

図消費生活に関する講座/貿無料(一部の講座は実費負担あり)/図市内在住・在勤・在学の20歳以上/図60名/圓5月25日(木)、6月8日(木)、7月13日(木)、8月23日(水)、9月14日(木)、10月12日(木)、11月26日(日)、令和6年1月11日(木)、2月8日(木)(一部未定の講座あり)(単発)/圆消費生活センター/個オンラインでの開催あり/圆消費生活センター☎21-2972

#### ■吉祥寺駅周辺帰宅困難者対策訓練

図災害時に多くの帰宅困難者の発生が想定される吉祥寺駅周辺地域で、まちぐるみでの混乱防止活動や一時滞在施設への誘導、情報伝達訓練などを実施します/貿無料/図どなたでも/冒令和6年3月11日(月)時間未定/陽吉祥寺駅周辺/個防災課☎60-1821

# 運動·健康·福祉

#### ▼下記9件の共通項目

習無料/闘外部講師/関市内在住の60歳以上、介護保険における要支援2まで、要介護不可/
園高齢者総合センター/
園高齢者総合センター
な51-1975

### ■足から全身ストレッチ①② 運動強度:3

図立位・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/■第1~4金曜日、①13:30~14:15、②14:45~15:30、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

## ■ときめき転倒予防体操①② 運動強度:2

圏座位が苦手な方向けの体操。マット使用。靴の脱ぎ履きあり/■第1~4水曜日、①10:30~11:30、②13:30~14:30、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■気楽にイス体操(1)(2) 運動強度:1

園立位・仰臥が苦手な方向けのイスに座った軽い体操/■第1~4火曜日、①13:30~14:15、②14:45~15:30、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■楽々タオル体操(1)(2) 運動強度:1

**園**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/**■**第1~4月曜日、①9:30~10:15、②10:45~11:30、全20回 (連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■フラダンス

**園**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✓**冒**第1・3木曜日、10:00~11:00、全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

#### **■ジャズダンス**①②

図体力のある方向け。ジャズダンスの基本ステップを中心に丁寧に指導/■第1~4月曜日、①13:30~14:15、②14:45~15:30、全20回 (連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■ラージボール卓球(A)(B)

**図**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。ラケット貸出あり/**■**® 第1·3水曜日、®第2·4水曜日、13:30∼14:30、全10回(連続・半年間)、4月·10月開講

#### ■太極拳(楊名時八段錦)

**園**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/**■**第1~4月曜日、14:00~15:00、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

# **■**∃ガ①②

図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/■第1~4火曜日、①9:30~10:15、②10:45~11:30、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

### ■マッサージ

図プロによるあん摩。施術1回20分ほど/¥無料/図市内在住の60歳以上、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)/■未定/圆武蔵野市立高齢者総合センター/週高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

#### ▼下記2件の共通項目

図主に椅子に座ってストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/¥セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/闘外部講師/図市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/■AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/週高齢者総合センター社会活動センターな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 **圓**月曜日9:45~10:45/**圆**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 **目**木曜日10:00~11:00/**圆**西久保コミュニティセンター

# 運動・健康・福祉

#### ▼下記6件の共通項目

園簡単なストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/ ■ セラバンド500円 (予定)、ソフティボール1,000円 (予定) / 園外部講師/ 園市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/ ■ AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/ 園高齢者総合センター社会活動センター 251-1975

- ■地域健康クラブライブリーコース (Lコース) 運動強度:中 <br/>
  ■月曜日11:15~12:15/<br/>
  場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 **冒**火曜日10:00~11:00/**圆**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/圆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 圖木曜日11:20~12:20/ 圆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/ 園武蔵野中央公園北ホール
- ■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/ 園関前コミュニティセンター

#### ▼下記2件の共通項目

#### ■健康体操教室「シニアフィット」

園健康維持・増進のためのストレッチ、筋力トレーニングなど/
園強度別2クラス、各16名/
■水曜日10:00~11:00、年3期、各期全6回(連続)

#### ■「健康づくり応援プログラム」まるごと元気力向上教室

園転倒予防のための運動などを自宅で続けるための運動と講座/屋2クラス、各16名/冒木曜日10:30~11:30、年3期、各期全6回(連続)

### ■インボディミニ測定

**園**知って得する!カラダのセミナーに参加したことのある方に、測定のみを実施/■無料/**園**市内在住の60歳以上/**園**12名/**■**10:00 ~正午、月1回/**圆**保健センター/**圆**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

図日常生活の歩きの質を高めるウォーキング教室/貿無料/闘健康づくり人材バンク/図市内在住の20~64歳/冒年4回/圆市内各所/間健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■ノルディックウォーキング教室

図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/貿無料/闘健康づくり人材バンク/図市内在住の20歳以上/冒年4回/圆市内各所/圓健康づくり支援センター☎51-0793

### ■腰痛予防教室

図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/貿無料/闘健康づくり人材バンク/図市内在住の20歳以上/ 23クラス各13名程度/冒年2期/陽保健センター/間健康づくり支援センター☎51-0793

- ▼下記2件の共通項目 ¥無料/園圖未定/關0123はらっぱ/間0123はらっぱ☎56-3210
  - ■0123はらっぱ 0123講座(食事講座) 図講師による子どもの食に関する講座/闘管理栄養士/図0歳~3歳児の保護者

#### ■0123はらっぱ 0123講座(救急法・安全法)

図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/闘未定/図0歳~未就学児の保護者/個オンラインでの開催あり

# 運動・健康・福祉

#### ■市民スポーツフェスティバル

図子どもから大人まで手軽に参加できるレクリーションスポーツのイベント/¥無料/闘体育協会加盟団体/図どなたでも/■10月9日(月・祝)時間未定/場武蔵野総合体育館/間生涯学習スポーツ課☎60-1903

#### ■武蔵野アクアスロン大会

図Bタイプ…スイム200m・ラン1.8km、Cタイプ…スイム500m・ラン3.4km/

図小中学生1,500円、高校生以上3,000円/

図小学生以上/

図250名/

図9月9日(土)9:00~13:00/

図武蔵野陸上競技場、武蔵野プール/

図総合体育館☎56-2200

#### ■ボッチャ武蔵野カップ2023

図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ボッチャ大会です/貿無料/図市内在住・在勤・在学の方を1名以上含む3~4名のグループ、小学生以上/週16チーム/■11月23日(木・祝)/圆武蔵野総合体育館メインアリーナ/間総合体育館☎56-2200

#### ■サンタさんと親子運動会

図サンタさん、トナカイさんと一緒にゲームや体操をします/ ¥末定/闘フクシ・エンタープライズ/図①3、4歳の部(午前)、②5、6歳の部(午後)/図各80組/圖12月23日(土)時間未定/場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2024

園武蔵野市内駅伝競走大会/¥1チーム2,040円(中学生の部は無料)/園中学男子・女子の部60チーム、上記以外の部80チーム/■未定/園武蔵野市役所周辺/圓総合体育館☎56-2200

#### ■武蔵野市ロードレース2024

図武蔵野市民健康マラソン/貿510円/図高校生以上/230名/冒未定/圆武蔵野市役所周辺/圓総合体育館☎56-2200

#### ▼下記2件の共通項目

聞昌浦企画/園高校生以上/園50名/場武蔵野総合体育館サブアリーナ/個一時保育あり/間総合体育館☎56-2200

#### ■フラダンス

図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、体の引き締め効果があります/¥4,400円/■9月22日(金)、29日(金)、10月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、11月10日(金)、17日(金)全8回(連続)9:15~10:15

#### ■はじめてのHIPHOPダンス

図HIPHOPダンスを楽しく踊って1曲の振りつけの完成を目指します/¥4,200円/冒令和6年1月12日(金)、19日(金)、2月2日(金)、9日(金)、16日(金)、3月1日(金)、8日(金)全7回(連続)9:15~10:15

#### ▼下記2件の共通項目

図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行うヨーガです/¥6,500円/闘キットクルー/図生後3ヶ月~1歳未満の乳児と母親/履15組/場武蔵野総合体育館柔道場/個きょうだいの一時保育あり/固総合体育館☆56-2200

# ■産後ヨーガ (中期)

■10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)、11月7日(火)、14日(火)、21日(火)全8回(連続)10:00~11:00

#### ■産後ヨーガ(後期)

**■**令和6年1月9日(火)、16日(火)、30日(火)、2月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、3月5日(火)全8回(連続)10:00~11:00

#### ■はじめての硬式テニス①②(中期)

図初心者、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/¥10,700円/闘テニスネットワーク/図高校生以上/園各30名/■9月21日(木)、28日(木)、10月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、11月2日(木)、9日(木)全8回(連続)①9:15~10:45、②11:00~12:30/場武蔵野庭球場/個一時保育あり/固総合体育館☎56-2200

# 運動・健康・福祉

#### ▼下記2件の共通項目

醫2,800円/闘健康向上企画 /図高校生以上/園36名/圆武蔵野総合体育館軽体操ダンス室/圓総合体育館☎56-2200

### ■ボディメイクトレーニング

**図**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て行います/**■**10月7日(土)、21日(土)、28日(土)、11月4日(土)、11日(土)全5回(連続)13:30~15:00

# ■有酸素コアトレーニング

**園**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/**■**令和6年1月20日(土)、27日(土)、2月3日(土)、10日(土)、17日(土)全5回(連続)13:30~15:00

#### ■はじめての卓球(中期)

図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/賢5,300円/闘卓球連盟/図中学生以上/図10名/圓10月23日(月)、30日(月)、11月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、12月4日(月)、11日(月)全8回(連続)19:30~21:00/圆武蔵野総合体育館卓球室/圆総合体育館☎56-2200

▼下記3件の共通項目 図高校生以上/圆武蔵野温水プール/間総合体育館☎56-2200

#### ■ はじめてのアクアビクス (中期)

図水の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/ ¥4,800円/ 闘石田/ **2**30名/ **3**9月22日(金)、29日(金)、10月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)、11月10日(金)、17日(金)全8回(連続) 19:40~20:50

#### ■脂肪燃焼アクアビクス (中期)

図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/¥4,800円/闘昌浦企画/**園**30名/■9月19日(火)、26日(火)、10月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)、11月7日(火)全8回(連続)9:50~10:50

#### ■水中健康体操(中期)

図水中ウォーキング、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/¥7,900円/闘アクアヘルスコミュニケーションズ/履15名/■9月21日(木)、28日(木)、10月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、11月2日(木)、9日(木)全8回(連続)13:00~14:00

## ▼下記2件の共通項目

図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/賢1,400円/闘藤村水泳 教室/図高校生以上/履10名/陽武蔵野温水プール/間総合体育館☎56-2200

#### ■スイムフォームチェック ■9月(予定)19:00~21:00

■スイムフォームチェック ■11月(予定)19:00~21:00

#### ■ユニバーサルスポーツ教室 水中ウォーキング(中期)

閻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/賢7,900円/闘アクアヘルスコミュニケーションズ/閻高校生以上/履15名/圓9月21日(木)、28日(木)、10月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、11月2日(木)、9日(木)全8回(連続)13:50~14:50/圆武蔵野温水プール/圓総合体育館☎56-2200

# ■ユニバーサルスポーツ教室 ノルディックウォーキング

図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/貿5,600円/闘アクアヘルスコミュニケーションズ/図高校生以上/圓20名/圓令和6年2月22日(木)、29日(木)、3月7日(木)、14日(木)、21日(木)全5回(連続)13:15~14:45/圆武蔵野陸上競技場※雨天時、武蔵野総合体育館大会議室/圓総合体育館☎56-2200

# 運動・健康・福祉

#### ■障がい者スポーツ教室 初心者水泳(中期)

#### ■障がい者スポーツ教室 リフレッシュ運動 (中期)

図ポールを使って水中をウォーキングします/■800円/日のアヘルスコミュニケーションズ/図中学生以上/図15名/■10月7日 (土)13:00~14:00/圆武蔵野温水プール/ 間総合体育館☎56-2200

#### ▼下記2件の共通項目

図子どもの成長に合わせた運動と、親子別プログラムも行います/闘フクシ・エンタープライズ/図3、4歳の幼児と保護者/図30組/闘 武蔵野総合体育館サブアリーナ/個きょうだいの一時保育あり/圓総合体育館☎56-2200

#### ■親子体操(中期)

¥4,600円/■9月22日(金),29日(金),10月6日(金),13日(金),20日(金),27日(金),11月10日(金),17日(金)全8回(連続)10:45~11:45

#### ■親子体操(後期)

劉4,200円/圓令和6年1月12日(金)、19日(金)、2月2日(金)、9日(金)、16日(金)、3月1日(金)、8日(金)全7回(連続)10:45~11:45

#### ■親子よちよち体操①②

図教室初日の時点で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/ ¥3,700円/闘キットクルー/図①1歳児と保護者(一人で歩行可能な幼児)、②2歳児と保護者/履各15組/冒令和6年1月29日(月)、2月5日(月)、19日(月)、26日(月)、3月4日(月)、11日(月)全6回(連続)①9:30~10:20、②10:40~11:30/圆武蔵野総合体育館メインアリーナ/個きょうだいの一時保育あり/固総合体育館☎56-2200

## ■親子テニス (中期)

図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/賢4,100円/闘テニスネットワーク/図①年中児と保護者、②年長児と保護者/厦①6組、②12組/■9月30日(土)、10月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、11月4日(土)全6回(連続)9:00~10:00/圆武蔵野庭球場/圓総合体育館☎56-2200

# ■親子でボール遊び

図サッカーボールを使って様々な運動を体験します/習4,500円/闘横河武蔵野スポーツクラブ/図3、4歳の幼児と保護者/215組/ ■10月23日(月)、30日(月)、11月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)全6回(連続)10:30~11:30/闘緑町スポーツ広場※雨天時武蔵 野総合体育館メインアリーナ/個きょうだいの一時保育あり/闘総合体育館☎56-2200

#### ■親子インラインスケート体験

図インラインスケート初心者の小学1年~3年生と保護者を対象に行う体験教室です/¥4,000円/闘片岡/図小学1年~3年生と保護者/図8組/■9月24日(日)9:30~11:30/場ストリートスポーツ広場/ 固総合体育館☎56-2200

### ■はじめての親子テニス体験①②

図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/¥1,700円/闘テニスネットワーク/図①年中児と保護者、②年長児と保護者/履各24組/冒令和6年2月17日(土)①14:00~15:00、②15:30~16:30/闘武蔵野総合体育館サブアリーナ/ 固総合体育館☎56-2200

# 運動・健康・福祉

#### ▼下記2件の共通項目

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。基本打法をマスターし、ゲームを楽しむ/貿一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘卓球連盟/図高校生以上/**週**各20名/**ョ**月曜日①9:30~10:20、②10:40~11:30/**圆**武蔵野総合体育館卓球室/**圆**総合体育館☎56-2200

#### ■卓球(1)(2)

#### ■ラージボール卓球(1)(2)

#### ▼下記2件の共通項目

習一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/園高校生以上/園30名/園武蔵野総合体育館柔道場/圓総合体育館☎56-2200

#### ■エレガンスストレッチ

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。バレエによるストレッチ体操で、美しい姿勢、ボディラインを作り上げていきます/闘ウェルネスアーツ/■月曜日10:00~11:30

#### ■さわやか気功

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。ゆったりとした動きで身体内に気を循環させる健康法/闘増田/圓月曜日 13:30~15:00

#### ▼下記3件の共通項目

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。強くしなやかな筋肉をつくることを目的として行います/

※一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/

図高校生以上/

図52名/

図試蔵野総合体育館軽体操ダンス室/

図総合体育館☎56-2200

- ■ピラティス(火曜日) ■火曜日9:30~10:15/日 温温浦企画
- ■ピラティス(土曜日) ■土曜日20:00~20:45/ 翻健康向上企画

### ■ジョギング

図事前申込で参加できるワンデーレッスン。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す/貿一般410円、市民カード 200円、ゴールドカード100円/闘内山/図高校生以上/200名/■火曜日10:00~11:30/圆武蔵野陸上競技場※雨天時武蔵野総合体 育館大会議室等/圓総合体育館☎56-2200

## ■ボクシングエクササイズ

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。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/貿ー般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘昌浦企画/図高校生以上/図52名/■火曜日10:45~11:30/ 場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室/間総合体育館☎56-2200

### ▼下記3件の共通項目

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。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/

図画版410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/

図表永ヨーガ学院/
図高校生以上/
図総合体育館

56-2200

- ■のんびりヨーガ(火曜日) 2030名/■火曜日19:00~20:30/圓武蔵野総合体育館柔道場
- ■のんびりヨーガ(木曜日) 屋30名/ ■木曜日13:30~15:00/ 圆武蔵野総合体育館柔道場
- ■のんびりヨーガ(金曜日) 260名/■金曜日10:00~11:30/圆武蔵野総合体育館柔道場、剣道場

# 運動·健康·福祉

#### ■シルバースポーツランド

#### ▼下記3件の共通項目

■一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/関高校生以上/履52名/場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室/ 間総合体育館 ☎56-2200

#### ■ きままなエアロビギナー (水曜日)

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。誰でも参加できる初心者向きクラス/闘昌浦企画/冒水曜日18:45~19:30

#### ■きままなエアロビギナー (木曜日)

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。誰でも参加できる初心者向きクラス/闘昌浦企画/■木曜日9:30~10:15

#### ■きままなエアロベーシック(土曜日)

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。基本の動きと少し変化のあるステップ/闘健康向上企画/■土曜日18:45~19:30

#### ■バドミントン

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。グリップの持ち方から基礎打ち・ゲームを楽しむ/貿一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘フクシ・エンタープライズ/図中学生以上/200名/冒水曜日19:00~21:00/圆武蔵野総合体育館サブアリーナ/圓総合体育館☎56-2200

#### ■パワーヨガ

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。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/ 図一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘昌浦企画/図高校生以上/履52名/冒木曜日10:45~11:30/陽武蔵野総合 体育館軽体操ダンス室/闘総合体育館☎56-2200

#### ▼下記2件の共通項目

醫一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/園中学生以上/園10名/園武蔵野総合体育館弓道場/圓総合体育館☎56-2200

#### ■アーチェリー

**園**事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。初心者向きクラス。弓具貸出しあり/**園**フクシ・エンタープライズ/**■**火曜日18:30~20:30

■ 弓道 図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。弓具貸出しあり/闘弓道連盟/冒金曜日18:30~20:30

#### ■アクアフィットネス

図事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。水の特性を活用し、姿勢矯正と全身の引き締めを目指す/貿一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘アクアヘルスコミュニケーションズ/関高校生以上/配15名/冒金曜日13:00~14:00/闘武蔵野温水プール/間総合体育館☎56-2200

### ■障がい者のためのスポーツ広場

図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広場です/貿一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円/闘フクシ・エンタープライズ/図障がいのある方と介助者/園25名/■月曜日14:00~18:00/圆武蔵野総合体育館メインアリーナ/圓総合体育館☎56-2200

# 趣味•教養

#### ▼下記13件の共通項目

闘外部講師/図市内在住の60歳以上/圆武蔵野市立高齢者総合センター/圆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

図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。楽器貸出あり(台数限定)/貿無料/圓第1〜4金曜日10:00〜11:00、全20回(連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■ギター入門

**園**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/**閨**無料/**目**第2・4火曜日10:00~11:00、全10回(連続・ 半年間)、4月・10月開講

#### ■書道

図講師作成の手本を使用し、楷書等を指導。初心者に合わせた手本で、基本から稽古/貿無料/圓第2·4水曜日10:00~11:00、全10回 (連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■水墨画

**閻**筆の使い方、墨の濃淡を基本から学ぶ。題材は竹・梅・鯉など/**貿**無料/**圓**第2・4火曜日10:30~11:30、全10回(連続・半年間)、4月・10 月開講

#### ■季節の折り紙

園季節の花や正月飾りなど、季節に合った作品を学ぶ/■各回150円(材料費)/■第2·4月曜日10:00~11:00、全10回(連続・半年間)、 4月·10月開講

### ■陶芸AB

**園**手ロクロで平皿、小鉢、カップなどを作成。釉薬をかけた後の焼き上がりが楽しみ/**国**粘土代1kg700円、道具代1,800円(材料費、希望者のみ)/**国**@第1・3木曜日、®第2・4木曜日13:30~14:30、全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

### ■マジック

図初心者の方でも、身近にある品やロープ、トランプ、スカーフなどを用いて基本から練習/貿基本セット1,800円(希望者のみ)/■第 2・4金曜日14:00~15:00、全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

### ■水彩色鉛筆で絵を描こう①②

**閻**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/**習**無料/**冒**第1・3月曜日①10:30~11:30、 ②13:30~14:30全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

# ■囲碁入門A®

■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、不明点がなくなるまで丁寧に指導/■1,000円(テキスト代)/■④第1・3木曜日、⑧第2・4木曜日10:00~11:00、全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

## ■川柳

図川柳の基本を学び、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/貿無料/■第4火曜日、 10:00~11:00、全12回(連続・年間)、4月開講

#### ■茶道(表千家)

図準備から基本まで丁寧な指導で楽しく稽古。男性歓迎。立礼(椅子)あり、普段着可/≦無料(飲食が発生する場合は実費、お茶・お菓子代300円程度)/■第2・4木曜日10:00~11:30、全20回(連続・年間)、4月開講

#### ■特別短期講座 香りを楽しむアロマ

図基本的な精油を紹介し、毎回実習を行い、香りを楽しむ/¥2,000円程度(材料費)/■不定期、直近:5月2日(火)、16日(火)、6月6日(火)、20日(火)13:30~14:30

### ■特別短期講座 編み物

図編み物未経験の方向け。かぎ針編みなど/¥1,300円程度(材料費、毛糸・かぎ針セット)/■不定期、直近:5月19日(金)、6月2日(金)、16日(金)、30日(金) 10:30~11:30

# 趣味・教養

### ▼下記2件の共通項目

圖聞未定/園市内在住の60歳以上/冒未定/圆武蔵野市立高齢者総合センター/圓高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

## ■イベント 囲碁将棋大会 など 図未定

#### ■イベント講座 スマホ教室

図【基本編コース】電源入り切り、電話のかけ方(デモのみ)、文字入力方法、写真フォルダの見方、音声検索方法など【応用編】二次元コード使用方法、音声入力、お出かけに使うソフトの使い方、乗り換え案内の見方、地図の見方など

#### ■菊づくり講習会

図武蔵野市千秋会が大菊、盆栽菊などの菊づくりの講習会を開催します/貿無料/闘武蔵野市千秋会会員/図高校生以上/圓6月10日(土)、7月8日(土)、8月12日(土)、9月9日(土)10:00~正午/圆かたらいの道 市民スペース/圓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62回)

図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/図どなたでも/■11月1日(水)正午~15:30、2日(木)~7日(火)9:30~15:30/圆むさしの市民公園/圓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62回) 優等花ロビー展示

図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/貿無料/図どなたでも/圓11月8日(水)14:00~17:00、9日(木)~13日(月)8:30~17:00(土・日曜日は除く)、14日(火)8:30~正午/圆武蔵野市役所ロビー/圓緑のまち推進課緑化係☎60-1863、武蔵野市千秋会☎51-8377

#### ■趣味の作品展

図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/貿無料/図どなたでも/目令和6年3月9日(土)~11日(月)9:30~16:30、最終日15:00まで/場武蔵野市民文化会館/週武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

#### ■むさしの自然観察園イベント

図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/闘NPO法人武蔵野自然塾/図市内在住・在勤・在学の方/履8名(イベント内容で変更あり)/国月に2回程度/場むさしの自然観察園/週環境政策課計画係☎60-1841

#### ▼下記2件の共通項目

図高校生以上/■未定/圆武蔵野市役所/個オンラインでの開催あり/圓環境政策課全係☎60-1842

- ■犬のしつけ方教室 図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 園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

### ■キャンプ in 中央公園(はらっぱ防災フェスタむさしの)

図防災に役立つアウトドア用品を紹介します/¥無料/図どなたでも/■8月26日(土)/圆武蔵野中央公園/圕野外活動センター☎ 54-4540

### ■アウトドアカレッジ 水辺のリスクマネジメント

図夏に向けて知っておきたい水辺の危険と安全な遊び方について学びます/賢登録者2,100円、一般3,900円/聞NPO法人国際自然大学校/図サポートスタッフ登録者または15歳以上(中学生不可)/図15名(最少催行:8名)/冒7月8日(土)14:00~20:30/ 場武蔵野総合体育館・武蔵野プール/問野外活動センター☎54-4540

# 文化・交流・芸術・音楽

#### ▼下記5件の共通項目

■無料/闘外部講師/図市内在住の60歳以上/圆武蔵野市立高齢者総合センター/問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

**園**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、全10回 (連続・半年間)、4月・10月開講

### ■やさしいシャンソン

**園**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、全10回 (連続・半年間)、4月·10月開講

#### ■楽しく歌おう日本の歌

**園**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、全10回(連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■コーラス

**園**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、全10回 (連続・半年間)、4月・10月開講

#### ■シアターソング ~映画音楽を歌おう~

**園**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、全10回(連続・半年間)、 4月・10月開講

### ■パイプオルガン体験会

園小ホールのパイプオルガンを15分あるいは30分(出入り時間含)自由に弾くことができます/■15分1000円、30分2000円/**屋**各14組/■12月10日(日)、25日(月)/**園**武蔵野市民文化会館小ホール/**園**武蔵野文化生涯学習事業団文化事業課**☎**54-2011

#### ■武蔵野市野外彫刻ツアー2

図野外彫刻のメンテナンス体験(全3回、内容はそれぞれ違います)/≦各300円/闘スタジオ鼎ディレクター、井の頭自然文化園彫刻園学 芸員、吉祥寺美術館学芸員/図どなたでも/屋各15名/■9~10月頃の3日間(予定)/圆1回目:武蔵野総合体育館、2回目:武蔵野市役所、 3回目:井の頭自然文化園ほか(予定)/圆武蔵野文化生涯学習事業団吉祥寺美術館☎22-0385

#### ■むさしの環境フェスタ

図エネルギーやごみ、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/貿無料/図どなたでも/冒未定/ 場むさしのエコreゾート/個オンラインでの開催あり/圆環境政策課環境啓発施設係☎60-1945

#### ▼下記3件の共通項目

¥無料/図0歳~未就学児の保護者/陽0123はらっぱ/間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/圓</

#### ■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/圓11月9日(木)10:30~11:00

#### ■0123はらっぱ のびのびプロジェクト(座談会)

**園**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。ペアレントメンターが一緒に参加します**/園**5名**/園**9月12日(火)、12月7日(木)10:00~11:00

# 文化·交流·芸術·音楽

#### ▼下記13件の共通項目

当無料/図どなたでも/屋満席まで/目時間未定/間武蔵野市民芸術文化協会☎60-1856

## ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「謡曲大会」

四素謡、仕舞、連吟など/■9月9日(土)/場武蔵野芸能劇場

### ■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」

四謡曲(謡と舞)、素謡など/■9月23日(土・祝)/圆武蔵野芸能劇場

### ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「バレエ&ダンス」

園ジャズダンス、モダンダンスなど/■10月1日(日)/場武蔵野市民文化会館

#### ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「美術展」

四絵画、写真、書道ほかの作品展示/■10月13日(金)~16日(月)/場武蔵野市民文化会館

## ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「華道展」

図各流派の作品展示(前期・後期)/■10月20日(金)~23日(月)/圆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 」

園主に混声合唱、楽器演奏など/■10月21日(土)/園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」

図表千家、裏千家、不昧流によるお茶会/■10月22日(日)/圆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」

四大正琴の演奏/■11月3日(金・祝)/場武蔵野市民文化会館

## ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭 [和音の会 [響]]

四三味線、ギター演奏、民謡など/■11月5日(日)/圆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」

四大正琴の演奏/■11月12日(日)/場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」

図民謡、踊り、唄と三味線、尺八、太鼓伴奏/■11月23日(木・祝)/圆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」

園主に混声合唱、合唱、楽器演奏ほか/■11月26日(日)/圆武蔵野市民文化会館

# ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「フェスティバル」

囚未定/■12月23日(土)/場武蔵野市民文化会館

# その他

#### ■イベント 敬老の日

図 習 闘未定/図市内在住の60歳以上/冒未定/圆武蔵野市立高齢者総合センター/問高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

### ■全2回講座「生ごみは宝!たい肥にしてごみを減らそう」

図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/貿500円程度(材料費)/闘クリーンむさしのを推進する会/図市内在住・在勤・在学の方/図10名程度/■【前期】①6月中、②6月17日(土)10:00~正午【後期】①10月中、②11月11日(土)10:00~正午/圆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/個オンラインでの開催あり/圆ごみ総合対策課☎60-1802

#### ■むさしの食育フェスタ

図健康・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/図どなたでも/目11月25日(土)/場保健センター/間健康課☎51-7006

#### ■水防訓練

図市・消防署・消防団による工法訓練を実施します/¥無料/図どなたでも/■5月13日(土)10:00~11:30/圆むさしの市民公園/週 防災課☎60-1821

### ■防災フェスタ

図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/貿無料/図どなたでも/圓8月26日(土)時間未定/圆式蔵野中央公園/間防災課60-1821

# 運動・健康・福祉

#### ▼下記2件の共通項目

図主に椅子に座ってストレッチ、筋カトレーニング、リズム運動など/賢セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/聞外部講師 /図市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/■AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/週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

■水曜日10:00~11:00/場さくらえん(令和5年度は西部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

■木曜日14:00~15:00/陽ぐっどういる境南(令和5年度は境南コミュニティセンター)

#### ▼下記3件の共通項目

図簡単なストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など/図セラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/闘外部講師/図市内在住の60歳以上、自力で参加できる方/■AB2班に分かれて隔週開催、4月開講/問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 ■水曜日10:00~11:00/圆境南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 <br/>
  ■木曜日10:00~11:00/<br/>
  園桜堤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11:45~12:45/圆西部コミュニティセンター

#### ■地域健康クラブフィジカルコース (Pコース) 運動強度:強

図ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など/Yロラバンド500円(予定)、ソフティボール1,000円(予定)/闘外部講師/図市内在住の60歳以上、自力で参加できる方、新規申込75歳まで/■AB2班に分かれて隔週金曜日開催13:15~14:15、4月開講/圆西部コミュニティセンター/週高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

## ■高齢者筋力向上プログラム (西地区)「いきいき体づくり教室」

図市内スポーツクラブ(西地区)で行う、筋力維持・向上に効果的な運動とミニ講座/¥2,000円/闘委託先運動指導者/図市内在住の65歳以上/屋2クラス、各18名/冒火・金曜日、11:00~正午、年3期、各期全12回(連続)/場メディカルフィットネスクラブ武蔵境/間健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■子育で支援事業ヨーガ (中期)

図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/¥100円/闘日本フィットネスヨーガ協会/図市内在住・在勤の2歳以上の未就学児の父親、母親/屋20名/冒9月20日(水)、27日(水)、10月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、11月1日(水)、8日(水)全8回(連続)10:00~11:00/圆西部コミュニティセンター体育室/個一時保育あり/固総合体育館☎56-2200

#### ■出張 障がい者のためのスポーツ広場

図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広場です/貿一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円、プラチナカード無料/闘フクシ・エンタープライズ/図障がいのある方と介助者/雇15名/圓月曜日13:30~15:30/圆西部コミュニティセンター体育室/圓総合体育館☎56-2200

# 趣味・教養

## ■自由大学講座

図武蔵野地域自由大学学生限定のオリジナル講座。年2回開講予定です【前期】「徒然草を読む」【後期】未定/貿無料/闘【前期】中野貴文【後期】未定/図武蔵野地域自由大学学生(同時入学可)/履50名程度/圓【前期】6月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)14:00~15:30【後期】秋頃/場武蔵野プレイス/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ▼下記2件の共通項目

🔞 基調講演と各大学を代表する講師による6回の連続講演会/🍇 無料/図どなたでも/62100名/圓武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

■五大学共同講演会 亜細亜大学「健やかな脳を育むための運動・スポーツ~ライフステージに応じた実践と効果~」 園東浦拓郎/■10月5日(木)10:30~12:15/圆亜細亜大学

#### ■五大学共同講演会 日本獣医生命科学大学「動物福祉と人の関わり」

關植木美希/■9月29日(金)17:00~18:30/圆日本獣医生命科学大学

# 趣味・教養

#### ▼下記2件の共通項目

図武蔵野市の寄付により大学が開設する特設講座で、一般学生と一緒に大学で受講/¥5,000円(資料代)/図市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/250名/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ■武蔵野市寄付講座 (後期) 亜細亜大学 「現代教養特講 「デジタル時代における都市」」

■10月4日(水)~令和6年1月17日(水)全13回(連続)15:15~17:00/圓亜細亜大学

### ■武蔵野市寄付講座(前期)日本獣医生命科学大学「愛玩動物学」

■4月12日(水)~7月19日(水)全14回(連続)14:50~16:30/陽日本獣医生命科学大学

#### ▼下記6件の共通項目

図武蔵野市老壮連合会との共催で実施する教養講座/¥無料/図どなたでも/圆武蔵野スイングホール/圕武蔵野プレイス生涯学習支 援係☎30-1901

- ■老壮シニア講座(6月) 闘高瀬義道/20170名(当日先着)/ 回6月21日(水)13:30~15:30
- ■老壮シニア講座(10月) 闘未定/62180名(当日先着)/10月11日(水)13:30~15:30
- ■老壮シニア講座(11月) 闘未定/園180名(当日先着)/圓11月14日(火)13:30~15:30
- ■老壮シニア講座(12月) 闘未定/週180名(当日先着)/圓12月13日(水)13:30~15:30
- ■**老壮シニア講座(2月)** 闘未定/**2**180名(当日先着)/**3**0~15:30~1
- ■老壮シニア講座(3月) 闘未定/廻180名(当日先着)/圓令和6年3月13日(水)13:30~15:30

#### ▼下記2件の共通項目

図武蔵野市教育委員会では、生涯学習の一環として 聴覚障害者が多くの市民とともに学ぶ機会を設けています。 この講座は、どなたでもお気軽に参加いただける一般教養講座です/貿無料/闘未定/図どなたでも/図100名程度/圆武蔵野プレイスほか/個オンラインでの開催は未定/週武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

- ■**聴覚障害者教養講座**(第1回) **圓**9月16日(土)18:30~20:30
- ■聴覚障害者教養講座(第2回) ■11月18日(土)18:30~20:30

## ■はたらく大人の学び場・サードプレイスセミナー (仮称)

図20代・30代の社会人に向けて、これからの人生に役立つ知識を得、これからの人生について考える講座です/¥1,000円程度/闘未定/ 図20代・30代の方/园30名程度/■未定/圆武蔵野プレイス/固武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

#### ■武蔵野プレイス天文学講座

図最新の天文学について、専門家から学ぶ講座です/貿500円程度/闘未定/図中学生以上/圓50名程度/圓冬頃、時間未定/圆武蔵野 プレイス/個オンラインでの開催は未定/圆武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

### ■武蔵野プレイス食文化講座

図「食」の楽しさと奥深さを味わう講座。年2回を予定しています/貿【第1回】1,000円程度【第2回】未定/闘【第1回】竹内由紀子(女子栄養大学栄養学部食文化栄養学科准教授)【第2回】未定/図高校生以上/園30名程度/圓【第1回】9月24日(日)13:30~15:30【第2回】日時未定/圆武蔵野プレイス/囮オンラインでの開催は未定/固武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

### ■市民活動啓発事業 映画上映「レフュジー 家族の絆」

図市民活動の裾野の拡大を図るため、市民活動に対する意識や関心を高めると共に参加のきっかけとなる講座/貿無料/図中学生以上/ 図各30名/冒6月11日(日)①10:30~12:10、②14:00~15:40、③19:00~20:40/圆武蔵野プレイス/圆武蔵野プレイス市民活動支援 担当☎30-1903

#### ■市民活動啓発事業「モヤっとプレイス」

図共通の興味や関心、課題を持つ人々が出会い、話合う「場」です。モヤモヤしていることをみんなでゆる~く話し合いませんか?/図どなたでも/図目未定/圆武蔵野プレイス/個オンラインでの開催は未定/圓武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903

# 趣味•教養

#### ■市民活動マネジメント講座 ①組織運営1、②組織運営2、③法人設立、④会計税務、⑤広報

図市民活動を始める時や続けるために役立つ実践的な内容の講座です/貿未定/図①LINE公式アカウントを導入し、市民活動に役立てたい方、②~⑤市民活動に興味のある方/図①20名、②~⑤未定/圓①7月1日(土)10:30~12:30、②9月~10月頃、③8月~9月頃、④1~2月頃、⑤12月頃、②~⑤時間未定/圆武蔵野プレイス/個オンラインでの開催は未定/圆武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903

#### ■市民活動団体企画講座

図プレイス登録市民活動団体が企画・運営する市民活動に関する講座です。企画を公募し、採用した団体の企画を実施します/習闘図屋未定/■11月~1月(回数未定・単発、時間未定)/圆武蔵野プレイス/個オンラインでの開催は未定/圓武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903

### ■市民活動団体個別PR/団体紹介展

図プレイス登録市民活動団体の設立目的や活動内容等をPR・普及する場を提供します/貿無料/図園未定/圓11月頃、時間未定/圆武蔵野プレイス/個オンラインでの開催は未定/週武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903

#### ■シネマプレイス

園市民に名作映画などに親しむ機会を提供し、上映作品に関係する(著作、監督・出演者・映画の主題に関連する)資料などを紹介/園中学生以上/園100名/■4月・7月・10月・令和6年1月、時間未定/園武蔵野プレイス/ 園武蔵野プレイス図書館☎30-1900

#### ▼下記3件の共通項目

聞無料/闘斎藤陽一(美術ジャーナリスト・美術史学会会員)/関市内在住・在勤・在学の高校生以上/履60名/闘市民会館/圓市民会館 ☎51-9144

#### ■市民講座(美術)1期

図『20世紀の巨匠 マティスとピカソ』第1回「マティス〜色彩は歌う〜」、第2回「ピカソ①〜キュヴィスム誕生〜」、第3回「ピカソ②〜エロスの軌跡〜」/■6月3日(土)、10日(土)、17日(土)、全3回(連続)14:00〜16:00

### ■市民講座(美術)2期

図『国宝絵巻を読み解く』第1回「国宝『伴大納言絵巻』を読む」、第2回「国宝『信貴山縁起絵巻』を読む」、第3回「国宝『鳥獣戯画』を読む」/ ■12月2日(土)、9日(土)、16日(土)全3回(連続)14:00~16:00

■市民会館プレ文化祭 特別講座(美術) 図『ミロ~日本文化を愛した巨匠~』/圓10月7日(土)14:00~15:30

#### ■市民講座(料理)1期、2期、3期

図未定/貿材料費/図市内在住・在勤・在学の高校生以上/屋各10~20名/圓7月1日(土)、9月16日(土)、今和6年1月20日(土)10:00~正午/場市民会館/個2・3期は保育あり/圓市民会館☎51-9144

### ■手話講習会 (初級·中級·上級)

図手話を学び、市の登録手話通訳者、通訳ボランティアを養成します/ 図テキスト代実費/ 園聴覚障害者協会、登録手話通訳者連絡会/ 図市内在住・在勤・在学の高校生以上/ 図16名/ 圓4月~令和6年2月①9:45~11:45、②18:30~20:30/ 図武蔵野スイングホール/ 圆ボランティアセンター武蔵野☆23-1170

#### ▼下記2件の共通項目

図日本獣医生命科学大学独自の公開講座。日獣の科学(サイエンス)を広める半期全4回のセミナー/ ¥無料/ 闘本学教員/ 図どなたでも/ 図100名(当日先着)/ 圆日本獣医生命科学大学第一校舎E棟1階111講義室/ 圆日本獣医生命科学大学地域社会生涯学習委員会事務局 ☎31-4151、(内容などの詳細は大学HPでお知らせ)

#### **■日獣サイエンスセミナー**(前期) **■**5月~6月

■**日獣サイエンスセミナー**(後期) **■**11月~令和6年1月(予定)

### ■日本獣医生命科学大学 親と子の乗馬教室

図馬術部部員の指導の下、馬装の見学、馬場馬、障害馬、2頭の運動紹介(速歩、駈歩、横運動など)引馬による体験乗馬を実施/貿無料/闘日本獣医生命科学大学馬術部/関市内在住の開催初日満3歳以上の子どもと両親/圓100名/圓11月4日(土)または5日(日)(予定)、①10:00~11:30、②14:00~15:30/圓日本獣医生命科学大学第二校舎馬場/圓日本獣医生命科学大学地域社会生涯学習委員会事務局☎31-4151、(内容などの詳細は大学HPでお知らせ)

# 文化·交流·芸術·音楽

#### ■"砂の芸術"サンドアート体験

図砂で思うままに絵を描いてみましょう/¥500円/闘伊藤花りん/図中学生以上/履30名/■6月4日(日)14:00~15:30/陽武蔵野 スイングホール/圆武蔵野文化生涯学習事業団文化事業課☎54-2011

### ■松露の「茶の湯」

図大人向けのお茶会。初めての方も参加可能/■一般800円、友の会700円(席料)/日本 (席主)/日本15名程度/目11月 全3回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(予定)/日本2回(下述)/日本

▼下記2件の共通項目 闘無料/闘どなたでも/履70名/闘武蔵野プレイス4Fフォーラム/問男女平等推進センター☎37-3410

## ■【男女共同参画フォーラム2023】ひとりひとりの選択が尊重される社会と女性のエンパワーメント

園ひとりひとりの選択が尊重され活躍できる社会にするために何が必要かについての講演会/闘羽生祥子/圓7月2日(日)14:00~16:00

### ■【男女共同参画フォーラム2023】CHOICE 自分で選び取るための「性」の知識

図家庭でも学校でも社会に出てからも、なかなか聞くことのできない「性」について改めて学び、自分の未来をよりよく描くための講座 /闘大買詩織(シオリーヌ)/■6月18日(日)14:00~16:00

#### ▼下記2件の共通項目

聞米崎清実(武蔵野ふるさと歴史館学芸員) /**別**市内在住・在勤・在学の方/**屆**15名(既受講者は受講できません) /**陽**武蔵野ふるさと歴史 館/**間**武蔵野ふるさと歴史館☎53-1811

### ■古文書解読講座 初級編 I

図くずし字を読み方を初歩から学ぶとともに、武蔵野市の歴史や文化に理解を深めます/■6月11日(日)、7月9日(日)、8月6日(日)、9月3日(日)、10月15日(日)、11月12日(日)、12月10日(日)、令和6年1月14日(日)、2月18日(日)、3月10日(日)全10回(連続)14:00~16:00

### ■古文書解読講座 初級編Ⅱ

図くずし字の読み方をさらに学び、武蔵野市の歴史や文化に理解を深めます/図概ね5年以内に「初級編」または「初級編Ⅰ」を受講された方/■6月25日(日)、7月23日(日)、8月20日(日)、9月17日(日)、10月29日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)、令和6年1月28日(日)、2月25日(日)、3月24日(日)全10回(連続)14:00~16:00

#### ▼下記3件の共通項目

図 どなたでも(市内在住・在勤・在学の方優先)/屋10名/圆武蔵野ふるさと歴史館/固武蔵野ふるさと歴史館☎53-1811

#### ■歴史館大学① 考古学実習

図井の頭池遺跡群出土資料の取り扱いや整理作業、研究方法について学びます/闘紺野 京(武蔵野ふるさと歴史館文化財指導員)/図どなたでも/冒5月27日(土)、6月24日(土)、7月22日(土)、9月16日(土)、10月28日(土)、11月25日(土)、12月23日(土)、令和6年1月27日(土)、2月24日(土)、3月23日(土)全10回(連続)13:15∼14:45

#### ■歴史館大学② 近世武蔵野地域学

図江戸時代の武蔵野についてさまざまなテーマで解説します。受講者も自ら調べ発表してもらいます/闘米崎清実(武蔵野ふるさと歴史館学芸員)/図古文書読解能力を有する方/圓5月28日(日)、6月25日(日)、7月23日(日)、9月17日(日)、10月29日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)、2月25日(日)、3月24日(日)全10回(連続)10:00~11:30

### ■歴史館大学③ 歴史公文書で見る武蔵野の近現代史

図歴史公文書を使い、武蔵野市域の近現代史、公文書の保存の大切さ、利用の仕組みを学びます/闘髙野弘之(武蔵野ふるさと歴史館公文書専門員)/図どなたでも/圓5月28日(日)、6月25日(日)、7月23日(日)、9月17日(日)、10月29日(日)、11月26日(日)、12月24日(日)、令和6年1月28日(日)、2月25日(日)、3月24日(日)全10回(連続)13:15~14:45

### ■歴史探訪講座「武蔵野ふるさと歴史館に紙芝居一座がやってくる!」

図昔懐かしい紙芝居□演による武蔵野の昔話から武蔵野への理解を深めます/闘むさしの紙芝居一座/図どなたでも/■5月、7月、9月、11月、1月、3月、原則第4日曜日13:30~14:30/圆武蔵野ふるさと歴史館/週武蔵野ふるさと歴史館☎53-1811

# 文化・交流・芸術・音楽

#### ■文化財防火セッション

図学芸員、文化財指導員、公文書専門員による文化財に関する調査・研究の成果報告/貿無料/図中学生以上/屆満席まで/■2月予定、全5回、時間未定/圆武蔵野ふるさと歴史館/週武蔵野ふるさと歴史館 23-1811

#### **■企画展関連講演会**(予定)

図企画展に関連した講座/¥無料/闘未定/図小学生以上/冠満席まで/■未定、全4回、時間未定/圆武蔵野ふるさと歴史館/圕武蔵野ふるさと歴史館☎53-1811

#### ■文化財保護委員特別講義

図文化財保護員による特別講義/¥無料/図小学生以上/週満席まで/■未定、全2回、時間未定/圆武蔵野ふるさと歴史館/圓武蔵野ふるさと歴史館/周武蔵野ふるさと歴史館 ☎53-1811

#### ■いきいきセミナー(後期)

図シニア世代の仲間づくりと生涯学習のきっかけづくりを目的とした講座/貿無料(実費あり)/闘大久保洋子(成蹊大学名誉教授)ほか/図市内在住の60歳以上(9月1日時点)※老壮大学、老壮セミナー、いきいきセミナー修了者を除く/履24名/圓9月~12月予定、全12回(連続)主に13:30~15:45/圆武蔵野プレイスほか/圓武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

#### ■子育で世代向け講座

図子育て中の方へ向けた心の充実と子育てに役立つ知識を得る講座/¥闘未定/図子育て中の方/短目未定/場武蔵野プレイス/ 問武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

#### ■プレイスコンサート

図プレイス主催で行うミニコンサート。音楽だけでなく、楽器についてなども聞くことができます/¥闘図未定/■8月11日(金・祝)、12月17日(日)①14:00~14:40、②16:00~16:40/圆武蔵野プレイス/固武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901

#### ■市民活動団体相互交流事業

図プレイス登録市民活動団体の交流を促進するイベントです/貿別短目未定/場武蔵野プレイス/個オンラインでの開催は未定/過 武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903

## ▼下記2件の共通項目

図子育て中の方が、共に学び育てあうことを目的として開催。保護者の学びと並行して、子どもたちは、集団生活を体験する。詳細未定/貿材料費/関市内在住の2歳~3歳の未就園児と保護者/履12組(24名)/陽市民会館/間市民会館☎51-9144

- ■親と子の教室 2期 圖10月10日(火)、24日(火)、31日(火)、11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、全6回(連続)9:30~11:30
- ■親と子の教室 3期 圖令和6年1月12日(金)、19日(金)、26日(金)、2月2日(金)、9日(金)、16日(金)、全6回(連続)9:30~11:30
- ▼下記4件の共通項目 圏無料/園市内在住の1歳6ヵ月~2歳6ヵ月児と保護者/園16組(32名)/園市民会館/間市民会館 ☎51-9144

#### ■親と子の広場 1期

図親子でリトミックの体験をとおして遊ぶ楽しさを共感し、親子ともに新しい友だちとのふれあいの場とする/闘安藤朋子/■5月24日(水)、31日(水)、6月7日(水)、14日(水)、全4回(連続)10:00~11:30

### ■親と子の広場 2期

図親子で想像力を駆使した表現あそびを行い、「おはなし」の世界で遊ぶ楽しさを共感してもらう/闘NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン/■9月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)、全4回(連続)10:00~11:30

#### ■親と子の広場 3期

図親子でリトミックの体験をとおして遊ぶ楽しさを共感し、親子ともに新しい友だちとのふれあいの場とする/闘安藤朋子/■11月 29日(水)、12月6日(水)、13日(水)、20日(水)、全4回(連続)10:00~11:30

#### ■親と子の広場 4期

図親子で想像力を駆使した表現あそびを行い、「おはなし」の世界で遊ぶ楽しさを共感してもらう/聞NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン/ ■令和6年2月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)、全4回(連続)10:00~11:30

# 文化·交流·芸術·音楽

# ■遊びのミニ学校

図考える楽しさ、作る楽しさを親子で一緒に体験します。工作、実験、料理などを全3回。詳細未定/貿材料費/図市内在住・在学の小学生と保護者/**週**各12組(24名)~20組(40名)/■12月2日(土)、9日(土)、16日(土)10:00~正午/圆市民会館/圓市民会館**☆**51-9144

#### ■外国人児童生徒学習支援コース

図学校の勉強や宿題のわからないところを聞くことができます/¥2,000円、MIA会員は1,000円/聞MIAのボランティア、地域の大学生/図小・中学生/配各15名/■①4月12日~7月19日、②9月6日~12月20日、③令和6年1月10日~3月13日、左記期間の水曜日15:00~17:00/切スイング9階MIA会議室/間武蔵野市国際交流協会☎36-4511

### ■世界の家庭料理教室

圏外国出身の講師と一緒に家庭料理を作って交流します/¥2,000円、MIA会員は1,000円/6218名/日未定/日また/日本民会館料理室/日武蔵野市国際交流協会☎36-4511

#### ■世界を知ろう!世界の人とふれあおう!

図地域在住の外国人から母国の文化、暮らし、日本に住んで感じていることについて話を聞きます/賢無料/**屆**20名/**目**未定/**陽**スイング10階スカイルーム (予定) / 間武蔵野市国際交流協会☎36-4511

#### ■外国語会話交流教室(対象言語未定)

図外国出身の講師による初級会話と生活文化の紹介/¥6,000円(全8回)、MIA会員は4,000円/図18歳以上で対象言語の学習歴がない方/図20名/冒未定/場スイング9階MIA会議室/週武蔵野市国際交流協会☎36-4511

#### ■日本語サロン

図地域在住の外国人とMIAボランティアがおしゃべりを通じて日本語を学習し、情報を交換します/¥1,000円/図地域在住の外国人/ 2010名/■未定/場スイング9階MIA会議室/週武蔵野市国際交流協会☎36-4511

#### ■外国人のための日本語コース

図地域在住の外国人にMIAボランティアが日本語の使い方や生活情報を紹介します。参加者どうしの多文化情報交換もあります/¥各6,000円、保育600円/図日本語初級者/図各16名、木・金曜日の保育は各4名まで/圓①5月11日~7月15日、②10月5日~12月15日、③令和6年1月11日~3月22日、上記期間の木・金・土曜日10:30~正午/圆スイング9階MIA会議室/圓武蔵野市国際交流協会☎36-4511

#### ■お父さんお帰りなさいパーティ(おとぱ)

図主にシニア世代の男女を対象に趣味・地域活動団体の紹介を目的としたイベントを開催/賢無料/図高齢者(事前申込)/屋40名/目6月11日(日)13:00~16:00/場武蔵野スイングホール/間ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

- ▼下記2件の共通項目 

  国無料/別どなたでも/冠満席まで/圆武蔵野スイングホール/間武蔵野市民芸術文化協会

  60-1856
  - ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「朗読のしらべ」 図語り、物語朗読など/ ■9月16日(土)時間未定
  - ■武蔵野市民芸術文化協会 文化祭「演劇朗読」 図未定/ ■10月28日(土)、29日(日) 時間未定

# その他

#### ■ **くらしフェスタ2023** (第45回消費生活展)

図食・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などで発表し、市民の意識向上、団体の活性化、交流を促進/賢無料/図どなたでも/圓未定/圆武蔵野プレイス(予定)/圓消費生活センター☎21-2972

#### ■点訳講習会

図点訳を学び、市内点訳サークルにて活動していただくことを目標とした講座です/¥無料/闘点訳サークル六実会/図市内在住・在勤・在学の18歳以上/屋7名/■5月~令和6年2月、10:00~正午/圆武蔵野プレイス/間ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

### ■総合防災訓練

図大規模災害を想定した避難所開設訓練等を実施します/貿無料/図どなたでも/■10月22日(日)時間未定/陽第二小学校/個防災 課☎60-1821

# 市内全域

# 運動·健康·福祉

#### ■健康講座(栄養)

図高血糖・肥満を防ぐ食生活を伝える講座/¥無料/闘①鈴木明子、②竹内ひろみ/図市内在住・在勤・在学の方/屋①50名、②40名/冒①9月9日(土)10:00~11:30、②令和6年2月17日(土)10:00~11:30/圆①武蔵野スイングホールレインボーサロン、②商工会館/圓健康課**☆**51-7006

#### ■健康講座(歯)

図お口の健康と正しい口腔ケアについて/¥無料/闘①江澤庸博、②佐久間琢/図市内在住・在勤・在学の方/园①50名、②40名/■①7月13日(木)10:00~11:30、②12月5日(火)10:00~11:30/圆①武蔵野スイングホールレインボーサロン、②かたらいの道市民スペース/固健康課☎51-7006

#### ■健康講座(骨)

図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/貿無料/闘①大久保幸美、②中村久美子/図市内在住・在勤・在学の方/屋①40名、②50名/冒①6月24日(土)10:00~11:30、②10月6日(金)14:00~15:30/陽①商工会館② 武蔵野スイングホールレインボーサロン/圓健康課☎51-7006

#### ▼下記3件の共通項目

■無料/闘委託先運動指導者/國市内在住の20~64歳/ 圆健康づくり支援センター☎51-0793

### ■ウェルネス・エクササイズ 「正しいカラダの使い方」

**閻**心と体の調和を目指すピラティス/**履**16名(保健センター)、13名(境南コミセン) ∕**圓**月曜日13:30~14:30、毎月実施(全3回) ∕**圆** 保健センター(8月・10月を除く)、境南コミュニティセンター(8月・10月)

#### ■ウェルネス・エクササイズ「代謝アップ」

図歩く動きを基本に、全身運動で代謝アップ/図16名(保健センター)、30名(西部コミセン)/■火曜日10:00~11:00、毎月実施(全3回)/圆保健センター(8月・10月を除く)、西部コミュニティセンター(8月・10月)

## ■ウェルネス・エクササイズ 「有酸素運動」

図音楽に合わせたシンプルなエアロ&ストレッチで運動不足を解消/図16名/■金曜日10:00~11:00、毎月実施(全3回)/圆保健センター(8月・10月を除く)、市民会館(8月・10月)

### ■知って得する!カラダのセミナー

図体脂肪量・部位別筋肉量等の測定、生活改善のための講座/習無料/闘健康づくり人材バンク/図市内在住の65歳未満または65歳以上/図12名(保健センター)、10名(市民会館、商工会館)/圖9:25~正午(保健センター)、9:50~正午(市民会館、商工会館)、月1回(11月を除く)/圆保健センター、市民会館、商工会館/圓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」

**閻**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/**圀**主に高齢者向け/**圓**J:COMチャンネル武蔵野・三鷹で月~金曜日放映、8:00~8:10、14:00~14:10/**個**健康づくり支援センター**☎**51-0793

# ■「リズムでDANDAN! for キッズ」

# 市内全域

# 運動·健康·福祉

#### ■健康づくり出前講座

図運動・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。/ 圖無料/ 闘健康づくり人材バンク/ 園概ね10名以上の市民及び在勤のグループ・団体/ 冒随時/ 陽未定/ 個オンラインプログラムあり/ 間健康づくり支援センター☎51-0793

### ■健康づくり共催事業

図地域団体などとの連携により、健康づくり推進員の企画による講座を実施/貿無料/闘健康づくり人材バンク/図概ね20歳以上/圓随時/圆コミュニティセンターなど/圓健康づくり支援センターな51-0793

### ■健康づくり応援パートナー連携事業

図共催事業から、地域団体などの主催事業に移行して実施/¥無料/闘健康づくり人材バンク/図概ね20歳以上/冒随時/圆コミュニティセンターなど/ 間健康づくり支援センター☎51-0793

▼下記3件の共通項目 闘健康づくり人材バンク/図概ね5歳~小学3年生と保護者/圆未定/圓健康づくり支援センター☎51-0793

### ■わくわくキッズ食育講座

図食事バランスについて学ぶ食育講座とアイスクリームづくりなどの体験/貿無料/圓随時/個オンラインでの開催あり

- ■チャレンジキッズ 図保護者へは栄養講座、子どもへは「元気キッズ体操」を実施/貿無料/冒随時
- 親子食育ウォーキング教室(仮) 図畑見学や運動指導を含むウォーキングと食選力をつける講座/図目未定

#### ■健康づくり協力事業

図企業・団体などの希望する場所・日時・協力依頼内容に応じて健康づくり講座などを実施/¥無料/闘健康づくり人材バンク/図概ね20歳以上/■随時/陽未定/圓健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■健康づくり人材バンク紹介事業

図企業・団体などに対して、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/図概ね20歳以上/■随時/ 場未定/個健康づくり支援センター☎51-0793

### ■市民スポーツデー

図第3日曜日午後、市立小学校の校庭と体育館を開放/賢無料/闘市民スポーツデー運営委員/図市内在住・在勤・在学・在園の方/■4月 ~6月、9月~2月(第3日曜日)13:00~17:00(11月~2月は16:00まで)/圆市立小学校/間生涯学習スポーツ課☎60-1903

# ■ **ボランティアキャンペーン** (ナツボラ・ハルボラ)

図長期休みを利用して、地域の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/

北京の大きなが、別途保険料350円必要)/

プログラムにより異なる/

『オランティア保険未加入の方は、別途保険料350円必要)/

『カランティアセンター武蔵野☆23-1170

#### ■ボランティア講座(令和4年度:ボランティアオリエンテーション、パペットボランティア講座、サンタボランティア講座)

図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ほか、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/図園冒未定 /圆市内各所/週ボランティアセンター武蔵野☆23-1170

#### ■武蔵野地域活動はじめてセミナー

図子ども食堂や地域社協(福祉の会)など、市内の地域活動を紹介する1時間程度の講座です。ご希望の方には、別途個別相談の時間を設けます/貿無料/図どなたでも/屋未定/圓①8月24日(木)19:00~20:00、②10月21日(土)14:00~15:00、③令和6年2月16日(金)10:00~11:00/圆①かたらいの道市民スペース、②武蔵野プレイススペースD、③市民社会福祉協議会会議室/圓市民社会福祉協議会☎23-0701

# 市内全域

# 趣味・教養

#### **■五大学共同教養講座**(五大学)

図一大学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/賢5,000円(資料代、全20回)/闘柴田昌宏(日本獣医生命科学大学)ほか/図市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/図120名/圓6月3日(土)~12月9日(土)全20回(連続)13:30~15:00(原則)/圆五大学/圆オンラインでの開催は未定/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ■自転車安全利用講習会

図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)/貿無料/闘交通安全教育の専門家・武蔵野警察署員/図中学生以上/ 図60~80名(会場によって異なる)/■年間20回程度、時間80分程度、土・日曜日開催の場合10:00~、13:30~、平日開催の場合19:00~/ 圆武蔵野市役所ほか/週交通企画課☎60-1860

# 文化・交流・芸術・音楽

#### ■平和の日イベント

図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/闘未定/図どなたでも/屋未定/目11月23日(木・祝)/圆武蔵野公会堂、または武蔵野スイングホール/週市民活動推進課☎60-1829

#### ■ふたご・みつごのつどい

図ふたご・みつご親子の遊び場、プレママ・パパ、親同士、先輩ママ・パパとの交流。武蔵野スイングホールの開催はむさしのチェリーズが運営しています/賢無料/図妊娠中の方、乳児〜小学生と保護者/圓【武蔵野市役所】毎月第3木曜日10:00〜11:30、【武蔵野スイングホール】5月25日(木)、6月23日(金)、8月25日(金)10:00〜11:30/圆武蔵野市役所、武蔵野スイングホール/個オンラインでの開催あり/個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

図子どもの発達・発育や育児支援についてなど、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/賢2,500円(テキスト代)/闘未定/図20歳以上/週未定/冒年間2回(6月、11月)開催予定/圆6月:武蔵野商工会議所、11月:未定/過子ども子育て支援課☎60-1239

#### ■子育てひろばボランティア養成講座

図「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/貿無料/闘坂本純子(新座子育てネットワーク代表理事)/図高校生以上/週末定/圓6月20日(火)10:00~正午、6月27日(火)10:00~正午、7月4日(火)10:00~13:00、その他指定期間内1日9:40~正午/圆武蔵野総合体育館、市内のコミュニティセンター、子育て拠点施設/圓子ども子育て支援課☎60-1239

## ■コミセン親子ひろば

図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/図妊娠中の方、乳児〜小学生と保護者/図コミセン毎に異なる/冒毎月1〜2回(コミセンごとに異なる)10:00〜11:30(西部のみ10:30〜正午)/圆市内全てのコミュニティセンター、武蔵境自動車教習所/個オンラインでの開催あり/間子ども子育て支援課☎60-1239

# その他

### ■あかちゃんのひろば・プレママのひろば

図親子遊び、交流しながらの情報交換、子育て相談/貿無料/図乳幼児と保護者/■平日(概ね月1回程度)/圆市内保育施設、実施施設は市報に掲載/個子ども育成課☎60-1843

#### ■失語症会話パートナー養成講座

図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/図市内在住・在勤・在学の18歳以上/履若干名/■10月〜/圆市民社会福祉協議会、及び市内関連施設/週ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

# 運動·健康·福祉

#### ■地域福祉ファシリテーター養成講座

図自分たちの地域を自分たちの手で良くしたいと思っている方が、活動に関する知識やスキルを総合的に学べる講座です。修了後は、ご希望に応じて市内での活動に参加したり、新たな地域活動を立ち上げたりしていただきます/貿無料/闘ルーテル学院大学教員ほか/図市内在住・在勤の20歳以上/厦12名/■9月~1月の木曜日、全11回(連続)13:20~16:20/陽ルーテル学院大学ほか/ 週市民社会福祉協議会☎23-0701

#### ■トレイルランニング初心者講習会

図高尾山周辺でトレイルランニングを体験しよう/貿6,100円/闘高尾山ベースキャンプ/図中学生以上※ロードで5km程度走れる方 /210名(最少催行:5名)/■12月9日(土)9:00~13:30/陽東京都八王子市(現地集合・解散)/問野外活動センター☎54-4540

# ■景信山ナイトハイク

図夜間の登山と山頂からの都内の夜景を楽しみます/¥2,700円(交通費実費)/図15歳以上(中学生を除く)/**屆**14名(最少催行:7名)/ ■12月2日(土)16:30~19:30/陽東京都八王子市(現地集合・解散)/**問**野外活動センター☎54-4540

#### ■鎌倉古道ハイキング

図古都鎌倉のハイキングコースを現地ガイドと一緒に歩きます/¥8,500円/闘NPO法人鎌倉ガイド協会/図15歳以上(中学生を除く)/図16名(最少催行:8名)/圓11月28日(火)8:00~18:00/闘神奈川県鎌倉市/週野外活動センター☎54-4540

#### ■幕山登山

園山頂から望む相模灘や湯河原梅林の梅を楽しむ/閨7,400円/園15歳以上(中学生を除く)/園20名(最少催行:10名)/圓令和6年2月28日(水)7:00~18:00/園神奈川県湯河原町/園野外活動センター☎54-4540

# 趣味·教養

#### ▼下記3件の共通項目

図二俣尾自然体験館等を活用し、自然に親しむ場を市民に提供する/闘NPO法人武蔵野自然塾/図市内在住・在勤・在学の小学3年生以上 /圆二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」(青梅市)/圓緑のまち推進課緑化係☎60-1863

- ■森林整備啓発事業 (第4回) 圖大人500円、小学生300円(予定) / 2020名(予定) / 1010月29日(日) 10:00~15:00(予定)
- ■森林整備啓発事業(第5回) 圖大人500円、小学生300円(予定)/圓20名(予定)/圓11月23日(木·祝)10:00~15:00(予定)

#### ▼下記4件の共通項目

習無料/闘エンジョイ・フォレスト女性林研ほか/関市内在住・在勤・在学、どなたでも/履20名(予定)/陽二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」(青梅市)/ 問縁のまち推進課縁化係☎60-1863

#### ■森の市民講座(第2回)

図東京の森の現状を知り、わたしたちにできる行動を考えていく。森の素材を使ったものづくりも実施/圓6月25日(日)10:30~16:00(予定)

#### ■森の市民講座(第3回)

関東京の森の現状を知り、わたしたちにできる行動を考えていく。森の素材を使ったものづくりも実施/■8月2日(水)10:30~16:00(予定)

## ■森の市民講座 (第4回)

図東京の森の現状を知り、わたしたちにできる行動を考えていく。森の素材を使ったものづくりも実施/■11月26日(日)10:30~16:00(予定)

#### ■森の市民講座(第5回)

園東京の森の現状を知り、わたしたちにできる行動を考えていく。森の中で森林作業体験も実施/冒令和6年1月21日(日)10:30~16:00(予定)

# 趣味・教養

### ■五大学共同講演会 武蔵野大学「気候変動時代の生き方・暮らし方~「サステナビリティ学」からの提案」

園基調講演と各大学を代表する講師による6回の連続講演会/賢無料/闘白井信雄/園どなたでも/園100名/圓9月15日(金)15:00~16:30/圆武蔵野大学/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ▼下記2件の共通項目

図武蔵野市の寄付により大学が開設する特設講座で、一般学生と一緒に大学で受講/¥5,000円(資料代)/図市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/250名/間武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ■武蔵野市寄付講座 (後期) 東京女子大学 「翻訳学特論:翻訳から見る異文化摩擦」

■9月19日(火)~令和6年1月23日(火)全15回(連続)10:55~12:25 / 場東京女子大学

## ■武蔵野市寄付講座(後期)武蔵野大学「"むさしの"推し活プロジェクト! ~武蔵野学から未来を拓く~」

■9月23日(土·祝)~令和6年1月27日(土)全14回(連続)10:40~12:20 / **圆**武蔵野大学

#### ▼下記2件の共通項目

■大人9,800円、子ども7,500円(予定)/関市内在住・在園・在学の4歳から18歳と家族(保護者在勤も可)/置5家族20名程度/関新潟県長岡市/ 
岡児童青少年課☎60-1853

- ■親子稲作体験(田植え) 図親子で田植え体験。周辺散策、和紙漉き体験など/圓令和6年5月11日(土)~12日(日)(予定)
- ■親子稲作体験(稲刈り) 図親子で稲刈り体験。周辺散策、和紙漉き体験など/圓9月9日(土)~10日(日)

### ■家族で楽しむ!二俣尾自然体験

園森の散策や川での生き物観察/賢大人1300円、子ども500円(予定)/園市内在住・在園・在学の年長から中学生と家族(保護者在勤も可)/園各20名程度/圓9月2日(土)、3日(日)/圆二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」/圓児童青少年課☎60-1853

### ■天体観望会

園大型天体望遠鏡で夜空の宝石探し/賢中学生以上11,800円、小学生8,400円/闘伊東昌市ほか/園小学生以上/園15名(最少催行:8名)/圓11月18日(土)~19日(日)13:00~翌13:30/圆自然の村(宿泊)/圓野外活動センター☎54-4540

#### ■ソロキャンプ入門

図設営から過ごし方まで専門家から学びます/¥17,300円/闘NPO法人国際自然大学校/図18歳以上/週15名(最少催行:8名)/■9月30日(土)~10月1日(日)7:00~翌17:30/陽山梨県北杜市(宿泊)/闘野外活動センター☎54-4540

▼下記5件の共通項目 **図**サポートスタッフ登録者または15歳以上(中学生不可)/**個**野外活動センター☎54-4540

### ■アウトドアカレッジ ブッシュクラフトキャンプ

# ■アウトドアカレッジ ネイチャーレク

図自然の中でのレクリエーションを学んで実践します/賢登録者1,800円、一般3,200円(交通費実費)/闘NPO法人国際自然大学校/ 図15名(最少催行:8名)/圓10月22日(日)10:00~16:00/圆二俣尾(現地集合・解散)

### ■アウトドアカレッジ アウトドアクッキング

図これで安心!基礎から学べる、初心者向けキャンプ飯の講習会です/賢登録者2,600円、一般4,700円(交通費実費)/園NPO法人国際自然大学校/屋20名(最少催行:10名)/■11月11日(土)10:00~16:00/圆二俣尾(現地集合・解散)

# ■アウトドアカレッジ 野外救命

図自然の中での救命法を知り、とっさの判断力を身に付けます/賢登録者7,000円、一般10,900円(交通費実費)/鬪(一財)EMR財団/ 閏15名(最少催行:8名)/■12月3日(日)8:40~16:00/圆二俣尾(現地集合・解散)

#### ■アウトドアカレッジ ネイチャークラフト

図外遊びの一工夫。創作心をくすぐるクラフトをご紹介します/
■登録者2,200円、一般3,700円(交通費実費)/
■NPO法人国際自然大学校/
同15名(最少催行:8名)/
■令和6年2月4日(日)10:00~16:00/
場二俣尾(現地集合・解散)

# 趣味・教養

#### ■高齢社会における地域活性化コーディネーター養成プログラム

図地域振興やコミュニティ、高齢社会に関する基礎知識や諸問題を学ぶ/賢年間7万円程度/闘本学教員/園地域活動に興味のある方、 高校卒業程度の学力を有する方/**园**20名程度/**■**4月1日(土)~令和6年3月末までの1年間/**圆**杏林大学井の頭キャンパス/**圆**杏林大学 地域交流課☎47-8000

### ■五大学共同教養講座 武蔵野大学「誰一人取り残さない (SDGs)社会を目指して」

図コミュニケーションと食のバリアフリーを考える/¥有料(未定)/闘北 義子(武蔵野大学教授)ほか5名/図市内在住・在勤・在学の 18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/週100名/■10月21日(土)、28日(土)、11月4日(土)、11日(土) 全4回(連続)13:30~15:00/ 場武蔵野大学武蔵野キャンパス/週武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ■五大学共同講演会 武蔵野大学 「気候変動時代の生き方・暮らし方」

図サステナビリティ学からの提案/賢無料/闘白井信雄(武蔵野大学工学部教授)/図どなたでも/履100名/圓9月15日(金)15:00~16:30/圆武蔵野大学武蔵野キャンパス1号館1階1102教室/圆武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

#### ▼下記7件の共通項目

醫無料/園仏教思想を学びたい方/園200名/圆武蔵野大学武蔵野キャンパス雪頂講堂/圓武蔵野大学仏教教育部事務課☎042-468-9424

#### ■武蔵野大学第641回日曜講演会

#### ■武蔵野大学第642回日曜講演会

園中世の人々と仏教 -能・狂言から考える/闘三浦裕子(武蔵野大学文学部教授))/■7月23日(日)10:00~11:30

#### ■武蔵野大学第643回日曜講演会

園仏教的な支縁を考える -コロナ禍の社会を振り返って-/闘吉水岳彦(浄土宗光照院住職)/■9月10日(日)10:00~11:30

## ■武蔵野大学第644回日曜講演会

園仏教における飲食の変化と禅のこころ/闘柳 幹康(東京大学東洋文化研究所准教授)/圓11月19日(日)10:00~11:30

#### ■武蔵野大学第645回日曜講演会

図永遠なるブッダ(仮題)/闘渡辺章悟(東洋大学文学部教授)/■12月24日(日)10:00~11:30

#### ■武蔵野大学第646回日曜講演会

図『華厳経』に学ぶ/闘中西俊英(京都女子大学文学部准教授)/■令和6年1月21日(日)10:00~11:30

# ■武蔵野大学第647回日曜講演会

園世界の教育から見た日本の教育の良さ(仮題)/闘上岡 学(武蔵野大学副学長)/圓令和6年2月18日(日)10:00~11:30

#### ■武蔵野市寄付講座(武蔵野大学)"むさしの"推し活プロジェクト!~武蔵野学から未来を拓く~

図文学、映画、漫画、アニメーション等から「武蔵野学」を考察し、武蔵野の未来を考えます/賢有料(詳細未定)/闘西本照真(武蔵野大学学長)ほか/図市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生/図100名/■9月23日(土・祝)、30日(土)、10月14日(土)、21日(土)、28日(土)、11月4日(土)、11日(土)、25日(土)、12月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)、令和6年1月20日(土)、27日(土)全14回(連続)10:40~12:20/圆武蔵野大学武蔵野キャンパス/圆武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

### ■武蔵野大学生涯学習講座 三鷹サテライト教室

図建学精神である仏教徒、仏教の影響を受けた能・狂言に関する講座のほか、文学、文化、環境、政治経済、教育など/¥1講座2,500円〜/図となたでも/週HP参照/■前期(4月〜9月)、後期(10月〜3月)/圆武蔵野大学三鷹サテライト教室(JR三鷹駅南口徒歩1分)/圓武蔵野大学社会響創センター事務課☎042-468-3222、https://lifelongstudy.musashino-u.ac.jp/

# 趣味・教養

#### ■武蔵野大学生涯学習 オムニバス仏教講座

図ひとつのテーマに沿って複数の講師が講義するオムニバス講座。1回だけの受講も可能/貿未定/図どなたでも/履HP参照/圓10月~令和6年3月頃/圆武蔵野大学武蔵野キャンパス/個オンラインでの開催あり/圓武蔵野大学社会響創センター事務課☎042-468-3222、https://lifelongstudy.musashino-u.ac.jp/

### ■武蔵野大学 夏休み親子講座

図国語・算数・理科(実験)・図工・音楽・体育・英語・プログラミングを予定/賢未定/図小学生と保護者/■夏休み期間中(日程未定)/圆 武蔵野大学武蔵野キャンパス/圓武蔵野大学社会響創センター事務課☎042-468-3222、https://lifelongstudy.musashino-u.ac.jp/

#### ▼下記5件の共通項目

■無料/園仏教思想を学びたい方/園200名/園武蔵野大学武蔵野キャンパス(西東京市)1号館1101教室/圓武蔵野大学仏教文化研究 所☎042-468-3145

#### ■連続公開講座「仏教と哲学」第1回

| 図講題「仏教の瞑想とそこから見える哲学」/ 闘蓑輪顕量(東京大学大学院教授)/ ■6月17日(土)14:30~16:00

#### ■連続公開講座「仏教と哲学」第2回

園講題「最古の仏教を哲学する」/園馬場紀寿(東京大学教授)/■7月1日(土)14:30~16:00

#### ■連続公開講座「仏教と哲学」第3回

| 図講題「哲学者による道元の発見と誤解」/ 闘石井公成(駒澤大学名誉教授) / ■9月9日(土)14:30~16:00

#### ■連続公開講座 [仏教と哲学]第4回

園講題「仏教認識論の世界」/園護山真也(信州大学教授)/■10月14日(土)14:30~16:00

## ■連続公開講座「仏教と哲学」第5回

図講題「心は宇宙と同じ大きさなのか -唯識・唯心思想のアポリアをめぐる議論-」/闘師 茂樹(花園大学教授) / ■12月2日(土)14:30~16:00

# ■年一回特別公開講座

図講題「希望としての仏教哲学」/闘末木文美士(東京大学名誉教授) / ¥無料/図仏教思想を学びたい方/ 200名/ 11月11日(土) 14:30~16:00/ 場武蔵野大学武蔵野キャンパス(西東京市)雪頂講堂/ 間武蔵野大学仏教文化研究所☎042-468-3145

### ■シンポジウム

図テーマ「仏教とジェンダー」(予定)/貿無料/図仏教思想を学びたい方/200名/■令和6年2月24日(土)14:00~17:30/圆武蔵野大学武蔵野キャンパス(西東京市)雪頂講堂/週武蔵野大学仏教文化研究所☎042-468-3145

# 文化・交流・芸術・音楽

## ■遠野市家族ふれあい自然体験

#### ▼下記3件の共通項目

園友好都市の文化・歴史・風土などに触れ、貴重な体験活動や現地住民との交流を行います/貿未定/園20名/圖未定/圆多文化共生・交流課☎60-1806

### ■市民交流ツアー(安曇野市) **圆**長野県安曇野市

- ■市民交流ツアー(南房総市) 場千葉県南房総市
- ■市民交流ツアー(大崎上島町) 圆広島県大崎上島町

# その他

# 運動·健康·福祉

### ■ 「健康づくりはつらつメンバー」(健康づくり普及員) 登録制度

図自ら健康づくりを意識した生活を実践する市民を応援する登録制度。周りの方に健康づくりを広めることも目指す/図市内在住の概ね20歳以上/個健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■チャレンジウォーキング (通信講座)

図毎日の歩数と活動を記録し、歩くことを習慣にする/図市内在住の20歳以上/冒随時/閻健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■メールマガジン「むさしの健康づくり応援ニュース」

図健康づくりに役立つ情報や、講座案内などを定期的に配信。講座の申込みも可/図市内在住の概ね20歳以上/圓健康づくり支援センター☎51-0793

#### ■山に出かけよう 登山講習会

園専門家(登山全般・山の医学)から学ぶ登山/¥闘未定/園中学生以上/屋20名(最少催行:10名)/■場未定/園野外活動センター☎54-4540

# 趣味•教養

#### ■クリーンむさしのを推進する会 生ごみたい肥化学習会

図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/闘クリーンむさしのを推進する会/図高校生以上/図未定/■年に2~3回実施、実施時期・時間未定/陽未定(コミュニティセンター等)/ 週クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802

#### ■クリーンむさしのを推進する会 バス見学会

図ごみ・環境に関する施設見学(詳細未定)/¥500円程度/日末定/図市内在住・在勤・在学の高校生以上/240名/目10月~12月頃実施、実施時期・時間未定/圆未定/間クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802

### ■クリーンむさしのを推進する会 市民集会

園環境に関する勉強会(詳細未定)/■無料/園高校生以上/園100名/圓令和6年2月頃、時間未定/圆未定/圓クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802

#### ■環境の学校 連続講座

図環境について広く学ぶ連続講座を実施します/¥無料/図市内在住・在勤・在学の高校生以上/図目場未定/週環境政策課環境啓発施設係☎60-1945

#### ■キャンプ in エコreゾート(むさしのあったか祭り)

図どなたでも楽しめるネイチャークラフトを紹介します/貿無料/図どなたでも/冒切未定/週野外活動センター☎54-4540

# ■東京女子大学「ライフキャリア支援講座」

図主体的にライフキャリアを切り拓いていくためのヒントを提供する講座。/闘未定/圀女性(社会人、大学生)/��未定/��前期:6月、後期:未定/��末定/��東京女子大学エンパワーメント・センター☎03-5382-6832/ec@gr.twcu.ac.jp/��https://twcu-empowerment.jp/

#### ■東京女子大学 夏季特別講座

図未定/闘長谷川克之(本学教員) / 図どなたでも/雇200名/■8月下旬~9月上旬/陽未定/個オンラインでの開催あり/圕東京女子大学教育研究支援課☎03-5382-6912、E-mail: koukaikouza@gr.twcu.ac.jp/個https://www.twcu.ac.jp/main/about/lifelong/index.html

# その他

# 趣味·教養

# ■亜細亜大学2023年度セミナー「アジア・ウォッチャー」

図アジア研究所が主催する公開セミナーです。アジアの文化・政治・経済、社会情勢などから、タイムリーな話題を取り上げて講演します。年3回開催予定。【第1回テーマ】「改善に向かう日韓関係〜尹政権の決断は関係安定の礎となるか〜」/賢未定/闘奥田 聡(亜細亜大学アジア研究所教授) / 200~15:30、第2回以降の日程などの詳細はアジア研究所HPにて告知 / 300~15:30、第2回以降の日程などの詳細はアジア研究所HPにて告知 / 300~15:30、第2回以降の日程などの詳細はアジア研究所出する。

#### ■武蔵野大学生涯学習講座 Web視聴講座

図建学精神である仏教徒、仏教の影響を受けた能・狂言に関する講座のほか、文学、文化、環境、政治経済、教育など/¥1講座1,800円~/図どなたでも/ョ前期(4月~9月)、後期(10月~3月)/個オンラインでの開催あり/固武蔵野大学社会響創センター事務課☎042-468-3222、https://lifelongstudy.musashino-u.ac.jp/

# 文化·交流·芸術·音楽

#### ▼下記2件の共通項目

🛂 図平和に関するイベントや映画上映など/貿無料/図どなたでも/週末定/圓8月(予定)/ 圆末定/圓市民活動推進課☎60-1829

- ■夏季平和事業 一般向けイベント
- ■夏季平和事業 子ども向けイベント

# その他

### ■クラウドファンディング講座

図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/図NPO・市民活動に関わりのある方、関心のある方/■場未定/週市民活動推進課☎60-1830

- - ■ねずみ侵入防止対策講習会

**園**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 図書虫対策講演会

# オンライン

# 運動·健康·福祉

#### ■食事♡(ハート)診断(通信講座)

図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/図市内在住のどなたでも/屋毎月15名/冒随時/間健康づくり支援センター☎51-0793

# 趣味•教養

### ■五大学共同講演会 東京女子大学「便利なスマホが私たちから奪うもの」

図基調講演と各大学を代表する講師による6回の連続講演会/貿無料/闘橋元良明/圀どなたでも/圓100名/圓9月28日(木)11:00〜10月4日(水)23:59/圓オンデマンド/圓武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

### ■東京女子大学 高校生のための公開講座

図気分がうつになるのを防ぐには?~認知行動療法のノウハウをもとに~/闘森田慎一郎(本学教員)/図高校生/図200名/■7月29日(土)10:00~11:10/圆オンライン/圓東京女子大学教育研究支援課☎03-5382-6912、E-mail: koukaikouza@gr.twcu.ac.jp/個https://www.twcu.ac.jp/main/about/lifelong/index.html

#### ■東京女子大学 高等学校教科別セミナー

図第12回高等学校教科別セミナー/闘金野美奈子、野網摩利子、塩原佳世乃、柳原伸洋、吉荒 聡(本学教員)/図高校教員(社会人、大学生も可)/履各30名/■8月22日(火)~29日(火)、8月22日(火)、23日(水)13:00~15:50/圆オンデマンド/オンライン/間東京女子大学教育研究支援課☎03-5382-6470、E-mail: k-seminar@gr.twcu.ac.jp/個https://www.twcu.ac.jp/main/about/lifelong/index.html

#### ■亜細亜大学 第43回アジア研究所公開講座

図アジア研究所が主催する公開講座です。アジア地域の政治、経済などのテーマについて各回専門家が講演します。毎年春から夏にかけて開講。共通テーマ: 「東南アジア政治のいま〜多様性のなかの変化〜」/ ■無料/ 闘大泉啓一郎 (亜細亜大学アジア研究所教授) など/ **屋** 各400名/ ■6月24日(土)、7月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)全5回(連続)14:00〜15:30/ 場オンライン開催のみ(Zoomビデオウェビナー)/ 週アジア研究所koza@asia-u.ac.jp

# オンライン

# 趣味·教養

#### ▼下記10件の共通項目

■無料/園受講に際し「望星学塾会員」入会が必要/履50名/園Zoom/圓学校法人東海大学望星学塾☎51-0161、bosei@tokai.ac.jp

#### ■第475回望星講座

図「軍から読み解く現代中国」/闘阿南友亮(東北大学大学院法学研究科教授)/冒5月20日(土)14:00~15:30

#### ■第476回望星講座

図「反ユダヤ主義とホロコーストをめぐって」/闘川﨑亜紀子(東海大学文学部歴史学科西洋史専攻 教授) / ■6月10日(土)14:00~15:30

#### ■第477回望星講座

図「大学で創薬研究を行う意義 -東海大学における挑戦」/闘平山令明(東海大学医学部客員教授)/■7月8日(土)14:00~15:30

### ■第478回望星講座

**図**「量子コンピューターやセキュリティへの展開」(仮) / **闘**濵村一航(日本アイ・ビー・エム東京基礎研究所研究員) / **■**9月9日(土) 14: 00∼15:30

#### ■第479回望星講座

図「SDGs」(仮)/鬪蟹江憲史(慶應義塾大学環境情報学部教授)/■10月21日(土)14:00~15:30

### ■第480回望星講座

**閻**「ドローン活用の現状と課題について」(仮) ∕**闘**木村英樹(東海大学工学部機械システム工学科教授) ∕**圓**11月18日(土)14:00~15:30

#### ■第481回望星講座

▶ [世界経済のしくみと私たちの生活] (仮) / 闘調整中/ ■12月2日(土) 14:00~15:30

#### ■第482回望星講座

☑「新春講座」/圖松前義昭(望星学塾副塾長、学校法人東海大学理事長·副総長、東海大学学長)/圓令和6年1月13日(土)14:00~15:30

#### ■第483回望星講座

図「心の平和を保つために」(仮)/闘乾 真美(北里大学医学部精神科学助教)/圓令和6年2月17日(土)14:00~15:30

### ■第484回望星講座 図園■企画中

# 武蔵野市民会館

社会教育の充実と振興を目的とした施設で、武蔵境駅北口から徒歩5分です。講座室・学習室・和室・多目的ルームなどがあり、学習・文化・芸術活動にご利用いただけるほか、自主事業も実施しています。

**所 在 地** 〒180-0022 武蔵野市境2-3-7

 $\mathbf{E} \times \mathbf{J} = \mathbf{J}$  siminkaikan@city.musashino.lg.jp

電話番号 0422-51-9144 FAX番号 0422-51-5732 開館時間 午前9時~午後10時

**休 館 日** 毎週木曜日、年末年始(12月29日~1月3日)

施設利用 施設利用については、使用する月の2ヶ月前の初日 から仮申込を受付。詳しくは市民会館へ。



# 使用料·使用時間·定員

使用区分	午前	午後	夜間	全日	<b>=</b> =
施設名	午前9時~正午	午後1時~5時	午後6時~10時	午前9時~午後10時	定員
講座室	1,000円 1,400円 1,600円		1,600円	3,200円	 45名
第1学習室	<b>3室</b> 800円 1,200円 1,400円		円 1,400円 2,800円		30名
第2学習室	图 800円 1,200円 1,400円		1,400円	2,800円	30名
会議室	800円 1,200円 1,400円		1,400円	2,800円	12名
多目的ルーム	800円 1,200円		1,400円	2,800円	28名
第1和室	1和室 800円 1,200円		1,400円	2,800円	21名
第2和室	2和室 600円 800円		1,000円	2,000円	15名
美術工芸室	室 1,000円 1,400円 1,600円		1,600円	3,200円	30名
料理室	1,000円 1,400円 1,60		1,600円	3,200円	24名
音楽室	1,000円	1,000円 1,400円 1,600		3,200円	44名
集会室	1,800円	2,400円	3,000円	6,000円	90名

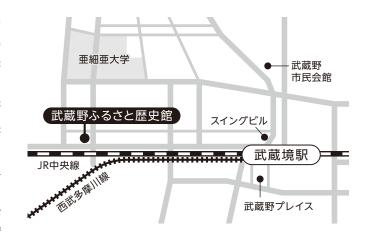
※社会教育関係団体等の登録団体は5割減免。

# 武蔵野ふるさと歴史館

市の歴史を未来へ継承するとともに、地域の歴史を 学び、歴史資料を媒体とした市民交流の拠点としての 機能を提供するため、平成26年(2014)12月に旧図書 館施設を改修して開館しました。

当館は、歴史的価値を有する資料を収集保管・調査研究・展示普及する博物館機能と、歴史公文書を選別・保存・公開する公文書館機能を併せ持っています。また、文化財保護法に基づいた文化財保護普及事業に取り組んでいます。

武蔵野市では、昭和37年(1962)から市史編纂を開始しており、この間、市民とともに地域の歴史や文化を守



り続けてきました。当館は、この取り組みを永続的なものとし、次の世代へ引き継いでゆくことを目的としています。 なお、歴史等を中心とした会議、講義、講座等のための場として利用できる会議室を貸出しています。詳しくはお問い合わせください。

**所 在 地** 〒180-0022 武蔵野市境5-15-5

Eメール REKISHIKAN@city.musashino.lg.jp

U R L http://www.city.musashino.lg.jp/heiwa\_bunka\_sports/furusatorekishikan/

電話番号 0422-53-1811

**FAX番号** 0422-52-1604

開館時間 午前9時30分~午後5時

休館 日 每週金曜日、祝日、年末年始、特別休館日

入館料 無料

主要施設 第一展示室(武蔵野展示室)、第二展示室(企画展示)、市民スペース、会議室

貸出施設 【会議室】①市内に住所を有する方、市内の事業所に勤務する方、若しくは市内の学校に在学する方、又は市民を含む団体が利用する

②市民以外の方、又は市民を含む団体以外の団体

【お申込み】利用区分①の方:使用する日の属する月の2ヶ月前の月の14日から、お申込みいただけます。 利用区分②の方:使用する日の属する月の2ヶ月前の月の21日から、お申込みいただけます。 ※それぞれ、14日、21日が休館日にあたる場合は、そのあと直近の開館日よりお申込みいただけます。 だけます。

#### 使用料・使用時間・座席数

使用区分	午前	午後	座席数
施設名	午前9時30分~正午	午後1時~4時30分	注师奴
会議室	800円	1,200円	30席

市内の文化財 文化財保護条例に基づき、市民全体の文化財として後世に伝えるべきものを選び指定しています。

	名称	種別	所在
	旧関前村名主役宅	市指定有形文化財	八幡町3丁目
	延命寺の護摩炉	市指定有形文化財	八幡町1丁目
	安養寺の梵鐘	市指定有形文化財	吉祥寺東町1丁目
	井野家古文書	市指定有形文化財	中央図書館
	村絵図と野帳	市指定有形文化財	中央図書館(※)
	井□家古文書	市指定有形文化財	中央図書館(※)
	月窓寺観音堂の乾漆造白衣観音坐像	市指定有形文化財	吉祥寺本町1丁目
	河田家古文書	市指定有形文化財	中央図書館(※)
	観音院の来迎阿弥陀如来像	市指定有形文化財	境南町2丁目
	御門訴事件記念碑(倚鍤碑)	市指定有形文化財	八幡町3丁目
	武蔵野八幡宮の蕨手刀	市指定有形文化財	吉祥寺東町1丁目
	井口家の高札	市指定有形文化財	中央図書館(※)
	榎本家古文書	市指定有形文化財	西久保3丁目
	仙路翁墓碣碑	市指定有形文化財	吉祥寺本町1丁目
-1.	武蔵野八景碑	市指定有形文化財	境南町2丁目
Ţ	秋本家文書	市指定有形文化財	中央図書館(※)
以环	御殿山遺跡第2地区N地点出土縄文時代草創期資料	市指定有形文化財	武蔵野ふるさと歴史館
<del> </del>	平野家文書	市指定有形文化財	中央図書館(※)
<b>代裁野市省定文上は</b>	小林家の民間信仰資料	市指定有形民俗文化財	中央図書館(※)
Ę	高橋家の民間信仰資料	市指定有形民俗文化財	中央図書館(※)
レ	岡田家の民間信仰資料	市指定有形民俗文化財	中央図書館及び緑町1丁目(※)
¥	秋本家の民間信仰資料	市指定有形民俗文化財	中央図書館(※)
•	安養寺の甲辛 (庚申) 供養塔	市指定有形民俗文化財	吉祥寺東町1丁目
	岡田家の民間信仰資料「だらにすけの看板」	市指定有形民俗文化財	中央図書館(※)
	稲荷神社の絵馬	市指定有形民俗文化財	緑町1丁目
	更新橋の庚申塔	市指定有形民俗文化財	緑町3丁目
	境南町の庚申塔	市指定有形民俗文化財	境南町3丁目
	むさしのばやし	市指定無形民俗文化財	
	杵築大社の富士山	市指定史跡	境南町2丁目
	成蹊学園のケヤキ並木	市指定天然記念物	吉祥寺北町3丁目
	井口家のサンシュユ	市指定天然記念物	八幡町3丁目
	杵築大社の千本イチョウ	市指定天然記念物	境南町2丁目
	源正寺のイヌツゲ	市指定天然記念物	緑町1丁目
	高橋家の大ケヤキ	市指定天然記念物	境3丁目
	井口家の大ツバキ	市指定天然記念物	八幡町3丁目
	竹内家のカキの木	市指定天然記念物	境南町3丁目
	ふじの実保育園のフジ	市指定天然記念物	緑町3丁目

(※)管理は武蔵野ふるさと歴史館が行っています。お問い合わせは武蔵野ふるさと歴史館(下記問い合わせ参照)までお願いします。

	名称	種別	所在
	江戸氏牛込氏文書	東京都指定有形文化財	西久保1丁目
	吉祥寺旧本宿のケヤキ	東京都指定天然記念物	吉祥寺本町1丁目
市内	井の頭池遺跡群	東京都指定史跡	御殿山1丁目、吉祥寺南町1丁目
の	小金井(サクラ)	国指定名勝	桜堤
	玉川上水	国指定史跡	桜堤〜御殿山
東京都及	濵家住宅西洋館	国登録有形文化財	吉祥寺北町3丁目
<b></b>	旧東京市麻布区役所庁舎(日本獣医生命科学大学一号棟)	国登録有形文化財	境南町1丁目
びび	旧赤星鉄馬邸	国登録有形文化財	吉祥寺本町4丁目
国	カラスバト	国指定天然記念物	井の頭自然文化園
国指定	トゲネズミ	国指定天然記念物	井の頭自然文化園
定	ツシマヤマネコ	国指定天然記念物	井の頭自然文化園
	ミヤコタナゴ	国指定天然記念物	井の頭自然文化園水生物館
登録文化	カモシカ	国指定特別天然記念物	井の頭自然文化園
从	タンチョウ	国指定特別天然記念物	井の頭自然文化園
崩	コウノトリ	国指定特別天然記念物	井の頭自然文化園
77.	小笠原諸島産陸貝(カタマイマイ)	国指定天然記念物	井の頭自然文化園
	オオサンショウウオ	国指定特別天然記念物	井の頭自然文化園水生物館

- ※文化財巡回ルートなどを記載した「武蔵野市文化 財散策マップ」を配布しています。
- ※指定文化財の多くは個人宅にあります。 お訪ねする場合は、所有者の承諾が必要です。



# 武蔵野ふるさと歴史館

電話番号 0422-53-1811 **FAX**番号 0422-52-1604 **Eメール** REKISHIKAN@city.musashino.lg.jp

JR中央線

観音院

武蔵境駅

境南ふれあい · 広場公園

交番

南口

境南通り

# ひと・まち・情報 創造館 武蔵野プレイス

武蔵野市立ひと・まち・情報 創造館 武蔵野プレイスは、図書館をはじめとして、生涯学習支援、市民活動支援、青少年活動支援の4つの機能を併せ持つ複合機能施設です。

**所 在 地** 〒180-0023 武蔵野市境南町2-3-18

電話番号 0422-30-1905

**FAX番号** 0422-30-1960

開館時間 午前9時30分~午後10時

休館 日 毎週水曜日(1月の第1水曜日を除く。祝日と重なる場合は開館し、翌日休館)、

年末年始(12月29日~1月4日)、図書特別整理日

貸出施設 各施設の貸出時間・料金は下表のとおりです。利用には事前に利用登録が必要になります。

※市内・市外・年齢などで使用料金が変わります。詳しくはお問い合わせください。

施設名	使用区分	午前9時30分~ 午後0時30分	午後1時~5時	午後6時~10時	全日
A (60		3,900円	5,700円	5,700円 6,200円	
フォーラム(大会議室)	B(40名)	2,500円	3,700円	4,000円	9,300円
	全部	6,400円	9,400円	10,200円	23,800円
スペースA(12人規模会議室)		800円	1,100円	1,200円	2,800円
スペースB(12人規模会議室)		800円	1,100円	1,200円	2,800円
スペースC(40人規模会議室)		2,400円	3,500円	3,900円	9,000円
スペースD(20人規模会議室)		1,200円	1,800円	2,000円	4,500円
スペースE(20人規模会議室)		1,200円	1,800円	2,000円	4,500円
ギャラリー(展示スペース)		1,700円	2,500円	2,700円	6,300円

使用区分 施設名	午前9時30分 ~正午	午後0時~ 2時30分	午後2時30分 ~5時	午後5時~ 7時30分	午後7時30分 ~10時
サウンドスタジオ (音楽練習) A·B共通	2,000円 (200円)	2,000円(200円)	(200円)	(200円)	(200円)
パフォーマンススタジオ(ダンス等)	3,500円(350円)	3,500円(350円)	(350円)	(350円)	(350円)
クラフトスタジオ(調理・工芸等)	1,500円(150円)	1,500円(150円)	(150円)	(150円)	(150円)

※( )内は、青少年料金です。平日の午後2時30分以降の時間帯のほか、土・日曜日・祝日や学校の夏休み期間等は、終日を青少年専用とさせていただきます。

使用区分 施設名	午前9時40分~ 午後1時40分	午後1時50分~ 5時50分	午後6時~10時	年間使用
ワーキングデスク(有料学習室)	400円	400円	400円	24,000円

# 図書館



# 中央図書館

**所 在 地** 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-3 **電話番号** 0422-51-5145

開館時間 月~木曜日:午前9時30分~午後8時、土·日曜日·祝日:午前9時30分~午後5時

休館日 毎週金曜日、原則毎月第1水曜日(1月は4日)、年末年始(12月29日~1月3日)、図書特別整理期間

# 吉祥寺図書館

**所 在 地** 〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町1-21-13 **電話番号** 0422-20-1011

開館時間 午前9時30分~午後8時

休館日 毎週水曜日(祝日と重なる場合は開館し、翌日休館)、年末年始(12月29日~1月4日)、図書特別整理期間

### 武蔵野プレイス

**所 在 地** 〒180-0023 武蔵野市境南町2-3-18 **電話番号** 0422-30-1900

開館時間 午前9時30分~午後10時

休 館 日 毎週水曜日(1月の第1水曜日を除く。祝日と重なる場合は開館し、翌日休館)、年末年始(12月29日~1月4日)、 図書特別整理期間

利用登録 図書館で資料を借りるには、登録が必要です。下記の方は、どなたでも登録できます。

- ・ 武蔵野市内にお住まいの方
- ・ 武蔵野市内にお勤めの方(在勤)
- ・ 武蔵野市内の学校へ通学している方(在学)
- 三鷹市、小金井市、西東京市、杉並区、練馬区にお住まいの方

運転免許証、保険証、学生証など住所確認ができるもの(在勤・在学の方はその証明も)をお持ちの上、図書館カード申込書に記入して、ご本人がカウンターに申し込んでください。当日「図書館カード」を発行します。

図書館カードは3年ごとに住所確認を窓口でさせていただきます。その時は再び住所証明、在勤・在学証明をご提示ください。

また、住所や電話番号を変更されたときは必ず図書館までお申し出ください。 なお、図書館カードは原則、ご本人以外はご使用できません。

# **コミュニティセンター**(コミセン)

コミュニテイセンターは、地域の住民が運営する市民のための多目的施設です。子どもから高齢者まで気軽に集える場として設置したもので「コミセン」の愛称で親しまれています。市内16のコミュニティ地区にはそれぞれにコミセンがあり、各地域のコミュニティ活動や、情報発信の拠点として利用されています。また、多目的室、音楽室、学習室、調理室などさまざまな部屋があり、市民の方であればすべてのコミセンをご利用いただけます。

コミセンは、地域の他の活動団体(防災や福祉など)とも連携し、それぞれの活動の場ともなっています。

# コミュニティセンター 一覧

駅勢圏	コミュニティ 休館日 住所 JR駅各駅から		E	ピア	디	学習室	児童室	調	茶室	体育施設	会議室		
圏	センター	開館時間	(電話・FAX)	最寄のバス停	V	1	ロビー	室	室	調理室	室	施設	室
	①吉祥寺東	第4水曜日 吉祥寺東町1-12-6 詳年東 JR吉祥寺駅北口徒歩8分						0					
		9:15-21:15	<b>2</b> 21-4141	リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・									
	②本宿	木曜日	吉祥寺東町3-25-2	ムーバス吉祥寺東循環									
	<b>公本旧</b>	9:00-21:00	<b>☎</b> 22-0763	4「本宿小学校」							Ш		
	③吉祥寺南町	第2・4・5水曜日	吉祥寺南町3-13-1	ムーバス吉祥寺東循環									
吉祥寺地区·吉祥寺		9:30-21:30	☎43-6372·FAX43-6364	13「南町コミセン西」									
等	(4) (4) (4) (4) (4) (4) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	月曜日	御殿山1-5-11	 									
地	(中)	9:00-21:00	<b>2</b> 48-9309	JR古件守利用口促少0万 									
<sup></sup>	(5)本町	日曜日	吉祥寺本町1-22-2	│ │    JR吉祥寺駅北□徒歩3分									
豆	(3/4)	9:30-21:30	<b>☎</b> 22-7002	] JRロ件寸例は口1定少3万							il		
等	⑥吉祥寺西	木曜日	吉祥寺本町3-20-17	ムーバス三鷹・吉祥寺循環									
		9:00-21:00	<b>☎</b> 55-3297	16「吉祥寺西コミセン入口」									
	⑦吉祥寺西分館	木曜日	吉祥寺本町4-10-7	JR吉祥寺駅北口からバス							П		
		10:00-22:00	<b>☎</b> 55-3297	「北町一丁目」、または「成蹊大学前」							il		
	8吉祥寺北	月曜日	吉祥寺北町1-22-10	ムーバス吉祥寺北西循環									
		9:00-21:00	<b>☎</b> 22-7006	25「北コミセン前」						0	$ \circ $		
	@H+>=	水曜日	吉祥寺北町5-6-19	ムーバス吉祥寺北西循環								П	
	⑨けやき	9:30-21:30	<b>☎</b> 54-8719	31「けやきコミセン」							il		
		水曜日	中町3-5-17	JR吉祥寺駅北口からバス	IJ								
	⑩中央 9:30-21:30 <b>☎</b> 53-3934 「市民文化会館前」、またはJR三鷹駅 北口からバス「市民文化会館入口」	フト		0	0		0			全コミセン			
	O + m= # A = c	水曜日	中町1-28-5								П	$\sqcap$	ニセ
	⑪中町集会所	9:30-21:30	<b>☎</b> 53-2251	JR三鷹駅北口徒歩8分									シ
		第3月曜日	西久保1-23-7	JR三鷹駅北口徒歩10分、							П	$\sqcap$	
中央地区·三鷹	②西久保	9:30-21:30	<b>☎</b> 54-8990	またはムーバス三鷹駅北西循環 1-2「西久保コミセン」	0	0	0	0	0	0			
뽄	@#IMT	月曜日	緑町3-1-17	JR三鷹駅北□からバス								П	
$\equiv$	13緑町	9:00-21:00	<b>☎</b> 53-6954	「市営プール前」						0	il		
鷹	€ 17 PAE Ш.	火曜日	八幡町3-3-16	JR三鷹駅北□からバス									
	1個八幡町	9:00-21:00	<b>☎</b> 54-0169	「八幡町三丁目」							il		
	⑤武蔵野中央	月曜日	八幡町2-5-3	JR三鷹駅北口からバス								Q #¥	
	公園北ホール	9:00-21:00	<b>☎</b> 56-0055	「武蔵野北高校前」、または「電通裏」						0		軽体操	
	<b>☆</b> 問益:	木曜日	関前2-26-10	ムーバス三鷹駅北西循環									
	16関前	9:30-21:30	<b>☎</b> 51-0206	8「関前コミセン」							il		
	17関前分館	木曜日	関前3-16-6	JR三鷹駅北口、または							П		
		9:30-21:30	<b>☎</b> 51-0206	吉祥寺駅北口からバス「関前三丁目」									
武	10 TH 107	木曜日	境5-6-20	JR武蔵境駅北□からバス									
蔵暗	18西部	9:30-21:30	<b>☎</b> 56-2888	「西部コミュニティセンター」	0					0		0	
<b>増</b> 第1・3・5全曜日		JR武蔵境駅nonowa□から徒歩8分、				0							
区	⑲境南	9:30-21:30	<b>☎</b> 32-8565	または南口からバス「境南町三丁目」		$\mathbb{L}^{\circ}$		$\mathbb{L}^{\circ}$		0		0	
<b>武蔵</b>	成 大曜日 桜堤3-3-11 JR吉祥寺駅北口、またはJR武蔵境駅												
境	②  ②  ②  ②  ②  ②  ②  ②  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③  ③		$\Gamma$										

※使用等のきまりは、各コミセンごとに異なりますので、直接コミセンへお問合せください。

EV…エレベーター

# 文化施設



# 武蔵野市民文化会館

平成29年4月にリニューアルオープンした、市内で最大の文化施設です。多目的に使える大ホール (1252席)、パイプオルガンのある音楽専用の小ホール (425席)のほか、展示室、練習室、会議室、茶室、和室を備えています。

**所 在 地** 武蔵野市中町3-9-11 **電話番号** 0422-54-8822

開館時間 午前9時~午後10時 休館日 毎週水曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始

## 武蔵野芸能劇場

伝統芸能や、現代劇などにも利用していただける154席の小劇場と絵画、写真、書道などの展示会のほか、講習会場など多目的に利用できる小ホールがあります。三鷹駅北口から歩いて1分。

**所 在 地** 武蔵野市中町1-15-10 **電話番号** 0422-55-3500

開館時間 午前10時~午後11時(10月より午前9時~午後10時に変更)

休館日 毎週水曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始

# 武蔵野公会堂

演奏会、コンサート、講演会、式典などに利用できる350席の多目的ホールのほか、会議室や和室があります。吉祥寺駅南口から歩いて2分。

**所 在 地** 武蔵野市吉祥寺南町1-6-22 **電話番号** 0422-46-5121

開館時間 午前9時~午後10時 休館日 毎週月曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始

# 武蔵野スイングホール

ジャズやロックコンサートにも利用できるほか、客席を収納することにより、ダンスフロアとしても使えるスイングホール (180席) があります。その他にレセプションなどに適した見晴らしの良い11階レインボーサロン (多目的ルーム) や展示会場としても利用できる10階スカイルーム (会議室) があります。武蔵境駅nonowa口から歩いて1分。

**所 在 地** 武蔵野市境2-14-1 **電話番号** 0422-54-1313

開館時間 午前9時~午後10時 休館日 毎週月曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始



# 吉祥寺美術館

商業施設コピス吉祥寺A館7階にあります。武蔵野市に縁のある作家の作品など約2500点を所蔵し、常設展示室として「浜口陽三記念室」「萩原英雄記念室」があるほか、企画展示室では、様々なジャンルの企画展を開催しています。市民の創作発表の場「市民ギャラリー」としてもご利用いただけます(3月、7月及び11月の指定する期間)。音楽室(有料)を併設しています。吉祥寺駅北口から歩いて3分。

所 在 地 武蔵野市吉祥寺本町1-8-16 コピス吉祥寺A館7階 電話番号 0422-22-0385

開館時間 午前10時~午後7時30分(音楽室は午前9時~午後9時)

休館 日 毎月最終水曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始、展示替及び特別整理期間

入 館 料 企画展300円(中高生100円)、常設展100円※小学生以下、65歳以上、障がい者は無料

# 松露庵 (茶室)

昭和初期の木造平屋を改修した本格的な茶室で、市立古瀬公園内にあります。にじり口を持つ三畳台目の小間のほか、水屋を兼ねた六畳間及び八畳間からなる和室で構成されています。この二つの和室は一つの部屋としても利用できます。待合を配した日本庭園があります。

茶道のほか句会、川柳、短歌、華道など、日本の伝統文化の様々な活動の場としてもご利用できます。

**所 在 地** 武蔵野市桜堤1-4-22(古瀬公園内) **電話番号** 0422-36-8350

開館時間 午前9時~午後5時

休館日 毎週水曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始

# 吉祥寺シアター

劇場とけいこ場が併設された施設です。劇場の客席は見やすさを重視した段床形式で、最大定員189名。けいこ場は、基本舞台と同程度の広さを備えています。1階にはカフェや公共スペースのロビーもあり、気軽にお立ち寄りいただけます。吉祥寺駅北口から歩いて5分。

**所 在 地** 武蔵野市吉祥寺本町1-33-22 **電話番号** 0422-22-0911

開館時間 午前9時~午後10時

休 館 日 毎月最終火曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始

# かたらいの道 市民スペース

武蔵野タワーズスカイクロスタワーの1階にある多目的スペースです。第1会議室、第2会議室の2室があり、合同で使用することもできます。会議室として、または絵画・写真・映像芸術等の展示会場としてもご利用できます。三鷹駅北口から歩いて3分。

**所 在 地** 武蔵野市中町1-11-16(武蔵野タワーズスカイクロスタワー1階)

**電話番号** 0422-50-0082 **開館時間** 午前9時~午後10時

休館日 毎週水曜日(祝日にあたる場合は翌日)、年末年始



# 公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団 文化事業部

世界の一流の音楽や民族芸能、日本の伝統芸能、演劇、ダンス、舞踏など、多彩なプログラムを提供しています。「アルテ友の会」に入会いただきますと割引料金でチケット購入できるほか、毎月公演(関連の講座やワークショップなどもあり)のご案内を郵送します。

電話番号 0422-54-8822

U R L https://www.musashino.or.jp/

文化事業部主催事業のチケット予約 電話番号 0422-54-2011

オンラインチケット予約ページURL https://yyk1.ka-ruku.com/musashino-s/

# 男女平等推進センター ヒューマンあい

男女平等社会の実現をめざす拠点施設として講演会などの開催や図書の貸し出し、相談や団体支援などを行っています。

所在地 武蔵野市境2-3-7市民会館1階

**電話番号** 0422-37-3410 **開館時間** 午前9時~午後10時 **休館日** 毎週木曜日、年末年始

# 体育施設

武蔵野総合体育館を中心に市のスポーツ施設が隣接しています。都立武蔵野中央公園スポーツ広場と、野外活動施設の市立自然の村(長野県川上村)も併せて紹介します。



# 総合体育館

開館時間 午前9時~午後9時30分

※午後6時以降の中学生以下のご利用には責任者の付き添いが必要です。

休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

**受付窓口** 施設の貸し切り申し込み、市民カードの発行、スポーツ教室の受け付け、その他各種ご案内をしています。初めてのご来館の方もお気軽にお寄りください。

# 陸上競技場

開館時間 午前9時~午後5時(5月~8月は午後7時まで、4月、9月は午後6時まで)

※午後6時以降の中学生以下のご利用には責任者の付き添いが必要です。

休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

# 温水プール

開館時間 午前9時~午後9時30分

休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

# 屋外プール

開館期間 7月1日~9月10日

開館時間 午前9時~午後6時

休館 日 7月18日

# 軟式野球場

開館時間 午前8時45分~午後4時45分(5月~8月は午後6時45分まで) 休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

## ストリートスポーツ広場

開館時間 午後1時~8時(土・日曜日、祝日午前10時~午後8時)

毎週土曜日の午前中は中学生以下専用

※教室開催時間中は利用できません。

休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

# 庭球場(テニスコート)

開館時間 午前8時45時~午後4時45分(5月~8月は午後6時45分まで) 休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

# 緑町スポーツ広場

開館時間 午前9時~午後5時(5月~8月は午後7時まで)

休館 日 毎月15日(土・日曜日・祝日にあたる場合は翌平日)、年末年始

# 都立武蔵野中央公園スポーツ広場

開館期間 午前9時~午後5時(5月・8月は午後6時まで、6月・7月は午後7時まで)

休館 日 年末年始(その他、大会等で利用できない日があります)

### 自然の村(長野県川上村)

開 村 期 間 4月15日(土)~11月5日(日)及び冬季開村日

冬期開村期間 4月の第2土曜日及び11月~3月の第2・第4土曜日

※日程の詳細は野外活動センター(☎0422-54-4540)までお問い合わせください。

休 村 日 原則毎週火曜日(祝日にあたる場合は翌日)、GWと夏休み期間は無休。

公益財団法人武蔵野文化生涯学習事業団主催のスポーツ教室等は、

HPまたは市報、冊子「DO SPORTS!」「ココKARAスポーツ! むさしのスポーツマップ&ガイド」 (設置場所:武蔵野総合体育館、生涯学習スポーツ課)をご覧ください。



# 公益財団法人 武蔵野文化生涯学習事業団 スポーツ事業部

所 在 地 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

電話番号 0422-56-2200 **FAX**番号 0422-51-5493

U R L https://www.musashino.or.jp/

# その他の施設



生涯学習事業が実施されているその他の施設を紹介します。

# 高齢者総合センター・社会活動センター

**所 在 地** 武蔵野市緑町2-4-1 **電話番号** 0422-51-1975 **開館時間** 午前9時~午後5時

休館日 日曜日、祝日、年末年始、土曜日は1階窓口のみ開館

※社会活動センターは、高齢者総合センター大規模改修工事に伴い、工事期間中(令和6~7年度)の講座・イベント(地域健康クラブを除く)は休止いたします。

# 0123吉祥寺

**所 在 地** 武蔵野市吉祥寺東町2-29-12 **電話番号** 0422-20-3210 **開館時間** 午前9時~午後4時

休館日 日・月曜日、こどもの日を除く祝日、年末年始

## 0123はらっぱ

**所 在 地** 武蔵野市八幡町1-3-24 **電話番号** 0422-56-3210 **開館時間** 午前9時~午後4時

休館日 金・土曜日、こどもの日を除く祝日、年末年始

### 保健センター(健康づくり支援センター)

所 在 地 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

電話番号 0422-51-7004(健康課管理係)/0422-51-0700(健康課母子保健係)

0422-51-7006(健康課健康増進係)/0422-51-0793(健康づくり支援センター)

開館時間 午前8時30分~午後5時 休 館 日 土·日曜日、祝日、年末年始