運動・健康・福祉

▼下記9件の共通項目
¥無料／講外部講師／対市内在住の60歳以上、介護保険における要支援2まで、要介護不可／場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

■**足から全身ストレッチ①②** 運動強度:3
内立位・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／日第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
内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／日第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①②** 運動強度:1
内立位・仰臥が苦手な方向けのイスに座った軽い体操／日第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①②** 運動強度:1
内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／日第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**
内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／日第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**
内体力のある方向け。ジャズダンスの基本ステップを中心に丁寧に指導／日第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ⒶⒷ**
内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／日Ⓐ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）
内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／日第1～4月曜日、14:00～15:00、全20回（連続・半年間）、4月・10月開講

■**ヨガ①②**
内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／日第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**
内プロによるあん摩。施術1回20分ほど／¥無料／対市内在住の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）／日未定／場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

▼下記2件の共通項目
内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500円（予定）、ソフティボール1,000円（予定）／講外部講師／対市内在住の60歳以上、自力で参加できる方／日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

■**地域健康クラブヘルスケアコース**（Hコース）運動強度:軽　日月曜日9:45～10:45／場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　日木曜日10:00～11:00／場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6件の共通項目
内簡単なストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など／¥セラバンド500円（予定）、ソフティボール1,000円（予定）／講外部講師／対市内在住の60歳以上、自力で参加できる方／日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　日月曜日11:15～12:15／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　日火曜日10:00～11:00／場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　日水曜日13:30～14:30／場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　日木曜日11:20～12:20／場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　日金曜日10:00～11:00／場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　日金曜日10:00～11:00／場関前コミュニティセンター

▼下記2件の共通項目
¥無料／講委託先運動指導者／対市内在住の65歳以上／場保健センター／問健康づくり支援センター☎51-0793

■**健康体操教室「シニアフィット」**
内健康維持・増進のためのストレッチ、筋力トレーニングなど／定強度別2クラス、各16名／日水曜日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**
内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／定2クラス、各16名／日木曜日10:30～11:30、年3期、各期全6回（連続）

■**インボディミニ測定**
内知って得する！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／対市内在住の60歳以上／定12名／日10:00～正午、月1回／場保健センター／問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**
内日常生活の歩きの質を高めるウォーキング教室／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住の20～64歳／日年4回／場市内各所／問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**
内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／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住の20歳以上／日年4回／場市内各所／問健康づくり支援センター☎51-0793

■**腰痛予防教室**
内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／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住の20歳以上／定3クラス各13名程度／日年2期／場保健センター／問健康づくり支援センター☎51-0793

▼下記2件の共通項目　¥無料／定日未定／場0123はらっぱ／問0123はらっぱ☎56-3210

■**0123はらっぱ　0123講座**（食事講座）　内講師による子どもの食に関する講座／講管理栄養士／対0歳～3歳児の保護者

■**0123はらっぱ　0123講座**（救急法・安全法）
内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／講未定／対0歳～未就学児の保護者／他オンラインでの開催あり

【凡例】内:事業内容　¥:費用　講:講師　出:出演　対:対象　定:定員　日:日時　場:場所　他:その他追記事項　問:問い合わせ先

運動・健康・福祉

■市民スポーツフェスティバル

内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／講体育協会加盟団体／対どなたでも／日10月9日（月・祝）時間未定／場武蔵野総合体育館／問生涯学習スポーツ課☎60-1903

■武蔵野アクアスロン大会

内Bタイプ…スイム200m・ラン1.8km、Cタイプ…スイム500m・ラン3.4km／¥小中学生1,500円、高校生以上3,000円／対小学生以上／定250名／日9月9日（土）9：00～13：00／場武蔵野陸上競技場、武蔵野プール／問総合体育館☎56-2200

■ボッチャ武蔵野カップ2023

内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／¥無料／対市内在住・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／定16チーム／日11月23日（木・祝）／場武蔵野総合体育館メインアリーナ／問総合体育館☎56-2200

■サンタさんと親子運動会

内サンタさん、トナカイさんと一緒にゲームや体操をします／¥未定／講フクシ・エンタープライズ／対①3、4歳の部（午前）、②5、6歳の部（午後）／定各80組／日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／問総合体育館☎56-2200

■武蔵野市ロードレース2024

内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）／定中学男子・女子の部60チーム、上記以外の部80チーム／日未定／場武蔵野市役所周辺／問総合体育館☎56-2200

■武蔵野市ロードレース2024

内武蔵野市民健康マラソン／¥510円／対高校生以上／定230名／日未定／場武蔵野市役所周辺／問総合体育館☎56-2200

▼下記2件の共通項目

講昌浦企画／対高校生以上／定50名／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／他一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

■フラダンス

内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／日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

内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／日令和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

内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／講キットクルー／対生後3ヶ月～1歳未満の乳児と母親／定15組／場武蔵野総合体育館柔道場／他きょうだいの一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

■産後ヨーガ（中期）

日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）

日令和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）

内初心者、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／講テニスネットワーク／対高校生以上／定各30名／日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／他一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

運動・健康・福祉

▼下記2件の共通項目
¥2,800円／講健康向上企画 ／対高校生以上／定36名／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／問総合体育館☎56-2200

■ボディメイクトレーニング

内有酸素運動・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／日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

内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）

内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／¥5,300円／講卓球連盟／対中学生以上／定10名／日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／場武蔵野総合体育館卓球室／問総合体育館☎56-2200

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

■はじめてのアクアビクス（中期）

内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／講石田／定30名／日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）

内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／講昌浦企画／定30名／日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）

内水中ウォーキング、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／講アクアヘルスコミュニケーションズ／定15名／日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
内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／¥1,400円／講藤村水泳教室／対高校生以上／定10名／場武蔵野温水プール／問総合体育館☎56-2200

■スイムフォームチェック　日9月(予定)19:00〜21:00

■スイムフォームチェック　日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）

内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／¥7,900円／講アクアヘルスコミュニケーションズ／対高校生以上／定15名／日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／場武蔵野温水プール／問総合体育館☎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

内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／¥5,600円／講アクアヘルスコミュニケーションズ／対高校生以上／定20名／日令和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／場武蔵野陸上競技場※雨天時、武蔵野総合体育館大会議室／問総合体育館☎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）

内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／¥3,500円／講川田／対中学生以上／定15名／日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）19:30～20:30／場武蔵野温水プール／問総合体育館☎56-2200

■障がい者スポーツ教室　リフレッシュ運動（中期）

内ポールを使って水中をウォーキングします／¥800円／講アクアヘルスコミュニケーションズ／対中学生以上／定15名／日10月7日（土）13:00～14:00／場武蔵野温水プール／問総合体育館☎56-2200

▼下記2件の共通項目

内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／講フクシ・エンタープライズ／対3、4歳の幼児と保護者／定30組／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／他きょうだいの一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

■親子体操（中期）

¥4,600円／日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）

¥4,200円／日令和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

内教室初日の時点で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／講キットクルー／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／場武蔵野総合体育館メインアリーナ／他きょうだいの一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

■親子テニス（中期）

内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／¥4,100円／講テニスネットワーク／対①年中児と保護者、②年長児と保護者／定①6組、②12組／日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／場武蔵野庭球場／問総合体育館☎56-2200

■親子でボール遊び

内サッカーボールを使って様々な運動を体験します／¥4,500円／講横河武蔵野スポーツクラブ／対3、4歳の幼児と保護者／定15組／日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／場緑町スポーツ広場※雨天時武蔵野総合体育館メインアリーナ／他きょうだいの一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

■親子インラインスケート体験

内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／講片岡／対小学1年～3年生と保護者／定8組／日9月24日（日）9:30～11:30／場ストリートスポーツ広場／問総合体育館☎56-2200

■はじめての親子テニス体験①②

内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／講テニスネットワーク／対①年中児と保護者、②年長児と保護者／定各24組／日令和6年2月17日（土）①14:00～15:00、②15:30～16:30／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／問総合体育館☎56-2200

運動・健康・福祉

▼下記2件の共通項目
内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講卓球連盟／対高校生以上／定各20名／日月曜日①9:30～10:20、②10:40～11:30／場武蔵野総合体育館卓球室／問総合体育館☎56-2200

■卓球①②

■ラージボール卓球①②

▼下記2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／対高校生以上／定30名／場武蔵野総合体育館柔道場／問総合体育館☎56-2200

■エレガンスストレッチ
内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／講ウェルネスアーツ／日月曜日10:00～11:30

■さわやか気功
内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／講増田／日月曜日13:30～15:00

▼下記3件の共通項目
内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／対高校生以上／定52名／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／問総合体育館☎56-2200

■ピラティス（火曜日）　日火曜日9:30～10:15／講昌浦企画

■ピラティス（水曜日）　日水曜日20:00～20:45／講昌浦企画

■ピラティス（土曜日）　日土曜日20:00～20:45／講健康向上企画

■ジョギング
内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講内山／対高校生以上／定30名／日火曜日10:00～11:30／場武蔵野陸上競技場※雨天時武蔵野総合体育館大会議室等／問総合体育館☎56-2200

■ボクシングエクササイズ
内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講昌浦企画／対高校生以上／定52名／日火曜日10:45～11:30／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／問総合体育館☎56-2200

▼下記3件の共通項目
内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講友永ヨーガ学院／対高校生以上／問総合体育館☎56-2200

■のんびりヨーガ（火曜日）　定30名／日火曜日19:00～20:30／場武蔵野総合体育館柔道場

■のんびりヨーガ（木曜日）　定30名／日木曜日13:30～15:00／場武蔵野総合体育館柔道場

■のんびりヨーガ（金曜日）　定60名／日金曜日10:00～11:30／場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

内事前申込で参加できる、その日限りのワンデーレッスン。いろいろな体操やレクリエーション／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講フクシ・エンタープライズ／対60歳以上／定40名／日水曜日10:00～11:30／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／問総合体育館☎56-2200

▼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／対高校生以上／定52名／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／問総合体育館☎56-2200

■きままなエアロビギナー（水曜日）

内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／講昌浦企画／日水曜日18:45～19:30

■きままなエアロビギナー（木曜日）

内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／講昌浦企画／日木曜日9:30～10:15

■きままなエアロベーシック（土曜日）

内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／講健康向上企画／日土曜日18:45～19:30

■バドミントン

内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講フクシ・エンタープライズ／対中学生以上／定30名／日水曜日19:00～21:00／場武蔵野総合体育館サブアリーナ／問総合体育館☎56-2200

■パワーヨガ

内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講昌浦企画／対高校生以上／定52名／日木曜日10:45～11:30／場武蔵野総合体育館軽体操ダンス室／問総合体育館☎56-2200

▼下記2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／対中学生以上／定10名／場武蔵野総合体育館弓道場／問総合体育館☎56-2200

■アーチェリー

内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／講フクシ・エンタープライズ／日火曜日18:30～20:30

■弓道

内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／講弓道連盟／日金曜日18:30～20:30

■アクアフィットネス

内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講アクアヘルスコミュニケーションズ／対高校生以上／定15名／日金曜日13:00～14:00／場武蔵野温水プール／問総合体育館☎56-2200

■障がい者のためのスポーツ広場

内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／¥一般410円、市民カード200円、ゴールドカード100円／講フクシ・エンタープライズ／対障がいのある方と介助者／定25名／日月曜日14:00～18:00／場武蔵野総合体育館メインアリーナ／問総合体育館☎56-2200

趣味・教養

▼下記13件の共通項目
講外部講師／対市内在住の60歳以上／場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

■初心者バイオリン
内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）／¥無料／日第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
内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／日第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
内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／¥無料／日第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
内筆の使い方、墨の濃淡を基本から学ぶ。題材は竹・梅・鯉など／¥無料／日第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
内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）／日第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ⒶⒷ
内手ロクロで平皿、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／¥粘土代1kg700円、道具代1,800円（材料費、希望者のみ）／日Ⓐ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
内初心者の方でも、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／¥基本セット1,800円（希望者のみ）／日第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
内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／¥無料／日第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ⒶⒷ
内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）／日Ⓐ第1・3木曜日、Ⓑ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
内川柳の基本を学び、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／¥無料／日第4火曜日、10:00～11:00、全12回（連続・年間）、4月開講

■茶道（表千家）
内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）／日第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
内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）／日不定期、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
内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）／日不定期、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
¥講未定／対市内在住の60歳以上／日未定／場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

■イベント　囲碁将棋大会　など　内未定

■イベント講座　スマホ教室
内【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
内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／¥無料／講武蔵野市千秋会会員／対高校生以上／日6月10日（土）、7月8日（土）、8月12日（土）、9月9日（土）10:00～正午／場かたらいの道 市民スペース／問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）
内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／対どなたでも／日11月1日（水）正午～15:30、2日（木）～7日（火）9:30～15:30／場むさしの市民公園／問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
内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／対どなたでも／日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／場武蔵野市役所ロビー／問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
内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／対どなたでも／日令和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／問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
内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／講NPO法人武蔵野自然塾／対市内在住・在勤・在学の方／定8名（イベント内容で変更あり）／日月に2回程度／場むさしの自然観察園／問環境政策課計画係☎60-1841

▼下記2件の共通項目
対高校生以上／日未定／場武蔵野市役所／他オンラインでの開催あり／問環境政策課全係☎60-1842

■犬のしつけ方教室　内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　内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）
内防災に役立つアウトドア用品を紹介します／¥無料／対どなたでも／日8月26日（土）／場武蔵野中央公園／問野外活動センター☎54-4540

■アウトドアカレッジ　水辺のリスクマネジメント
内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／¥登録者2,100円、一般3,900円／講NPO法人国際自然大学校／対サポートスタッフ登録者または15歳以上（中学生不可）／定15名（最少催行：8名）／日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

中央地域

文化・交流・芸術・音楽

▼下記5件の共通項目
¥無料／講外部講師／対市内在住の60歳以上／場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
内発声練習後、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／日第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
内発声練習後、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／日第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
内楽譜は用いず、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／日第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
内発声・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／日第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～
内発声練習後、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／日第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
内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／定各14組／日12月10日（日）、25日（月）／場武蔵野市民文化会館小ホール／問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
内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／講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／対どなたでも／定各15名／日9～10月頃の3日間（予定）／場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）／問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
内エネルギーやごみ、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／対どなたでも／日未定／場むさしのエコreゾート／他オンラインでの開催あり／問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／対0歳～未就学児の保護者／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）
内文化・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／講定日未定／他オンラインでの開催あり

■0123はらっぱ　のびのびプロジェクト（講演会）
内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／日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）
内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／定5名／日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

¥無料／対どなたでも／定満席まで／日時間未定／問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」

内素謡、仕舞、連吟など／日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」

内謡曲（謡と舞）、素謡など／日9月23日（土・祝）／場武蔵野芸能劇場

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「バレエ&ダンス」

内ジャズダンス、モダンダンスなど／日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」

内絵画、写真、書道ほかの作品展示／日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」

内各流派の作品展示（前期・後期）／日10月20日（金）～23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「市民音楽会Ⅰ」

内主に混声合唱、楽器演奏など／日10月21日（土）／場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」

内表千家、裏千家、不昧流によるお茶会／日10月22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「音夢スウィング」

内大正琴の演奏／日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」」

内三味線、ギター演奏、民謡など／日11月5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「絃のしらべ」

内大正琴の演奏／日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」

内民謡、踊り、唄と三味線、尺八、太鼓伴奏／日11月23日（木・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「市民音楽会Ⅱ」

内主に混声合唱、合唱、楽器演奏ほか／日11月26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「フェスティバル」

内未定／日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

内¥講未定／対市内在住の60歳以上／日未定／場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」

内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）／講クリーンむさしのを推進する会／対市内在住・在勤・在学の方／定10名程度／日【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／場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／他オンラインでの開催あり／問ごみ総合対策課☎60-1802

■むさしの食育フェスタ

内健康・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／対どなたでも／日11月25日（土）／場保健センター／問健康課☎51-7006

■水防訓練

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

■防災フェスタ

内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／対どなたでも／日8月26日（土）時間未定／場武蔵野中央公園／問防災課60-1821