吉祥寺地域

運動・健康・福祉

▼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　日火曜日13:30～14:30／場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　日木曜日13:15～14:15／場本町コミュニティセンター

▼下記7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14:00～15:00／場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　日月曜日14:00～15:00／場吉祥寺東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13:15～14:15／場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　日火曜日15:00～16:00／場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　日水曜日13:15～14:15／場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　日木曜日13:30～14:30／場御殿山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14:45～15:45／場本町コミュニティセンター

▼下記2件の共通項目
内ストレッチ、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、新規申込75歳まで／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

■**地域健康クラブフィジカルコース**（Pコース）運動強度:強　日火曜日10:15～11:15／場吉祥寺北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　日火曜日14:45～15:45／場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～」**
内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／講委託先運動指導者／対市内在住の65歳以上／定2クラス、各20名／日月・水曜日9:00～10:00、年3期、各期全12回（連続）／場メガロス吉祥寺／問健康づくり支援センター☎51-0793

▼下記3件の共通項目　¥無料／場0123吉祥寺／問0123吉祥寺☎20-3210

■**0123吉祥寺　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／定日未定／他オンラインでの開催あり

■**0123吉祥寺　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／定日未定

■**0123吉祥寺　プレママ対象講座**
内保育園の入園についての座談会／対妊娠中の方／定8名／日6月24日（土）10:00～11:00、9月・12月・3月未定

吉祥寺地域

運動・健康・福祉

■はじめてのナイトラン

内夜のランニングにおける注意点や装備について基本を学びます／¥900円／講内山／対高校生以上／定10名／日10月（予定）20：00～21：30／場井の頭公園周辺／問総合体育館☎56-2200

■はじめようジョギング

内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／講内山／対高校生以上／定10名／日令和6年1月（予定）9：00～10：30／場井の頭公園周辺／問総合体育館☎56-2200

■子育て支援事業ヨーガ（後期）

内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／講日本フィットネスヨーガ協会／対市内在住・在勤の2歳以上の未就学児の父親、母親／定20名／日令和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／他一時保育あり／問総合体育館☎56-2200

趣味・教養

■五大学共同講演会　基調講演

内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／¥無料／講竹内　薫／対どなたでも／定350名／日9月8日（金）18：30～20：00／場武蔵野公会堂／問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」

内基調講演と各大学を代表する講師による6回の講演会／¥無料／講遠藤誠治／対どなたでも／定100名／日9月21日（木）13：00～14：30／場成蹊大学／問武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

■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」

内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）／対市内在住・在勤・在学の18歳以上、および武蔵野地域自由大学生／定50名／日9月28日（木）～令和6年1月18日（木）、全14回（連続）10：40～12：20／場成蹊大学／問武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

▼下記3件の共通項目

内武蔵野市老壮連合会との共催で実施する教養講座／¥無料／講未定／対どなたでも／場武蔵野公会堂／問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）　定180名（当日先着）／日7月12日（水）13：30～15：30

■老壮シニア講座（9月）　定180名（当日先着）／日9月13日（水）13：30～15：30

■老壮シニア講座（1月）　定350名（当日先着）／日令和6年1月17日（水）13：30～15：30

■市民探鳥会

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

内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／講未定／対どなたでも／日令和6年2月中旬（予定）／場成蹊学園（予定）／問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

内本学の教員が幅広いテーマについて講演を行います／¥無料／講本学教員／対どなたでも／定各250名／日①6月10日（土）、②7月1日（土）、③10月7日（土）、④14日（土）、⑤28日（土）、⑥11月25日（土）10：30～正午／場成蹊大学／問成蹊大学総合企画課☎37-3531

吉祥寺地域

文化・交流・芸術・音楽

▼下記2件の共通項目
内対談／¥一般300円、中高生100円（入館料）／出さかざきちはる・未定／対どなたでも／定70名／場吉祥寺美術館音楽室／問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」 日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」 日9月3日（日）14:00

▼下記2件の共通項目　対どなたでも／問武蔵野文化生涯学習事業団吉祥寺美術館☎22-0385

■江藤純平／大津鎮雄展　関連イベント①
内坂口寛敏氏（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）／定10名程度／日10月頃（予定）／場成蹊学園前のけやき並木など（予定）

■江藤純平／大津鎮雄展　関連イベント②
内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）／定15名程度／日10月初旬～中旬（予定）／場吉祥寺美術館企画展示室

▼下記2件の共通項目
対どなたでも／日令和6年1月下旬（予定）／場吉祥寺美術館音楽室／問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　内対談／¥一般300円、中高生100円（入館料）／出出久根育・未定／定70名

■出久根育展　関連イベント②　内ワークショップ「切り紙でチェコのオーナメント作り」／¥1,000円／講出久根育／定10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
内映画「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／¥無料／対どなたでも（子ども同伴可）／定80名／日6月25日（日）13:00～16:30／場成蹊大学6号館301教室／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】これからの女の子・男の子たちが生きる社会に向けて
内これからの女の子・男の子たちが生きる社会に向けての講座、企画運営：境おやこひろば／¥無料／講太田啓子／対どなたでも／定70名／日7月1日（土）13:00～15:00／場武蔵野商工会館4階市民会議室ゼロワンホール／問男女平等推進センター☎37-3410

▼下記4件の共通項目　¥無料／場0123吉祥寺／問0123吉祥寺☎20-3210

■0123吉祥寺　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／講未定／対0歳～未就学児の保護者／定日未定／他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）
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／対0歳～未就学児の保護者／日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）
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／対0歳～未就学児の保護者／定5名／日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
内折り紙のワークショップ／講折り紙講師／対0歳～未就学児の保護者／定日未定

【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

吉祥寺地域

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）

内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／¥無料（内容によって実費あり）／対高齢者／定10名／日第2土曜日（6月・8月除く）14：00～16：00／場ボランティアセンター武蔵野／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

▼下記3件の共通項目　対どなたでも（事前申込）／場東京女子大学チャペル／問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

内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）／定100名／日6月25日（日）15：00～

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

■東京女子大学チャペルコンサート③

内オルガンとオーケストラの夕べ／¥2,000円（全席自由）／定120名／日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」

内クリスマスコンサート「第66回メサイア演奏会」／¥2,500円（全席指定）／対どなたでも（事前申込）ただし、未就学児の入場不可／日12月2日（土）16：00～／場東京女子大学講堂／問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／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「落語」　内落語、漫談など／日10月14日（土）／場武蔵野公会堂

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「邦楽大会」　内三味線、箏曲、長唱／日10月22日（日）／場武蔵野公会堂

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「マジック・ショー」　内マジックショータイム／日10月28日（土）／場武蔵野公会堂

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「吟詠大会」　内吟詠・吟剣詩舞／日10月29日（日）／場武蔵野公会堂

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「和太鼓」　内各団体の太鼓演奏／日11月3日（金・祝）／場吉祥寺シアター

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「喜々踊々」

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

■武蔵野市民芸術文化協会　文化祭「日本舞踊」

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

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

■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／日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）

内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／対どなたでも／定各15名／日6月17日（土）、7月15日（土）18：00～／場吉祥寺美術館音楽室／問武蔵野邦楽合奏団☎090-4621-3279

吉祥寺地域

その他

■むさしの創業塾

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

■消費生活講座

内消費生活に関する講座／¥無料（一部の講座は実費負担あり）／対市内在住・在勤・在学の20歳以上／定60名／日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）／場消費生活センター／他オンラインでの開催あり／問消費生活センター☎21-2972

■吉祥寺駅周辺帰宅困難者対策訓練

内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／¥無料／対どなたでも／日令和6年3月11日（月）時間未定／場吉祥寺駅周辺／問防災課☎60-1821

【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