運動・健康・福祉

■健康講座（栄養）

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

■健康講座（歯）

内お口の健康と正しい口腔ケアについて／¥無料／講①江澤庸博、②佐久間琢／対市内在住・在勤・在学の方／定①50名、②40名／日①7月13日（木）10:00～11:30、②12月5日（火）10:00～11:30／場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／問健康課☎51-7006

■健康講座（骨）

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

▼下記3件の共通項目
¥無料／講委託先運動指導者／対市内在住の20～64歳／問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」

内心と体の調和を目指すピラティス／定16名（保健センター）、13名（境南コミセン）／日月曜日13:30～14:30、毎月実施（全3回）／場保健センター（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」

内歩く動きを基本に、全身運動で代謝アップ／定16名（保健センター）、30名（西部コミセン）／日火曜日10:00～11:00、毎月実施（全3回）／場保健センター（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」

内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／定16名／日金曜日10:00～11:00、毎月実施（全3回）／場保健センター（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

内体脂肪量・部位別筋肉量等の測定、生活改善のための講座／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住の65歳未満または65歳以上／定12名（保健センター）、10名（市民会館、商工会館）／日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）／場保健センター、市民会館、商工会館／問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」

内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／対主に高齢者向け／日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／問健康づくり支援センター☎51-0793

■「リズムでDANDAN! for キッズ」

内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／講健康づくり人材バンク／対3歳～親子向け／日J:COMチャンネル武蔵野・三鷹で土・日曜日放映、8:00～8:05、14:00～14:05／問健康づくり支援センター☎51-0793

運動・健康・福祉

■健康づくり出前講座

内運動・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／対概ね10名以上の市民及び在勤のグループ・団体／日随時／場未定／他オンラインプログラムあり／問健康づくり支援センター☎51-0793

■健康づくり共催事業

内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／¥無料／講健康づくり人材バンク／対概ね20歳以上／日随時／場コミュニティセンターなど／問健康づくり支援センター☎51-0793

■健康づくり応援パートナー連携事業

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

▼下記3件の共通項目　講健康づくり人材バンク／対概ね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

■わくわくキッズ食育講座

内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／¥無料／日随時／他オンラインでの開催あり

■チャレンジキッズ　内保護者へは栄養講座、子どもへは「元気キッズ体操」を実施／¥無料／日随時

■親子食育ウォーキング教室（仮）　内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／¥日未定

■健康づくり協力事業

内企業・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／講健康づくり人材バンク／対概ね20歳以上／日随時／場未定／問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

内企業・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／対概ね20歳以上／日随時／場未定／問健康づくり支援センター☎51-0793

■市民スポーツデー

内第3日曜日午後、市立小学校の校庭と体育館を開放／¥無料／講市民スポーツデー運営委員／対市内在住・在勤・在学・在園の方／日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）／場市立小学校／問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）

内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／¥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）／対市内在住・在勤・在学の方（プログラムにより異なる）／定プログラムにより異なる／日ナツボラ：7～8月、ハルボラ：3月／場市内各所／問ボ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）

内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／対定日未定／場市内各所／問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

内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／¥無料／対どなたでも／定未定／日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／場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／問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）

内一大学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、全20回）／講柴田昌宏（日本獣医生命科学大学）ほか／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120名／日6月3日（土）～12月9日（土）全20回（連続）13:30～15:00（原則）／場五大学／場オンラインでの開催は未定／問武蔵野地域自由大学事務局☎30-1904

■自転車安全利用講習会

内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／講交通安全教育の専門家・武蔵野警察署員／対中学生以上／定60～80名（会場によって異なる）／日年間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～／場武蔵野市役所ほか／問交通企画課☎60-1860

文化・交流・芸術・音楽

■平和の日イベント

内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／講未定／対どなたでも／定未定／日11月23日（木・祝）／場武蔵野公会堂、または武蔵野スイングホール／問市民活動推進課☎60-1829

■ふたご・みつごのつどい

内ふたご・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／¥無料／対妊娠中の方、乳児～小学生と保護者／日【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／場武蔵野市役所、武蔵野スイングホール／他オンラインでの開催あり／問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

内子どもの発達・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／¥2,500円（テキスト代）／講未定／対20歳以上／定未定／日年間2回（6月、11月）開催予定／場6月：武蔵野商工会議所、11月：未定／問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

内「子育てひろば」など子育て中の親子を支援する場で役にたつ基礎知識を習得するための講座。受講者は市主催の「子育てひろば」にボランティアスタッフとして参加できる／¥無料／講坂本純子（新座子育てネットワーク代表理事）／対高校生以上／定未定／日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／場武蔵野総合体育館、市内のコミュニティセンター、子育て拠点施設／問子ども子育て支援課☎60-1239

■コミセン親子ひろば

内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／対妊娠中の方、乳児～小学生と保護者／定コミセン毎に異なる／日毎月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）／場市内全てのコミュニティセンター、武蔵境自動車教習所／他オンラインでの開催あり／問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

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

■失語症会話パートナー養成講座

内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／対市内在住・在勤・在学の18歳以上／定若干名／日10月～／場市民社会福祉協議会、及び市内関連施設／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170