大人のための
生涯学習ガイド

令和7年度版

武蔵野市教育委員会

大人のための生涯学習ガイド

武蔵野市や関係機関等が行っている生涯学習事業を「教養」「運動・健康」「文化・芸術」「子育て・親子」「イベント・交流」の5つの分野に分けて掲載しています。また、オンラインの事業は巻末にまとめて掲載しています。

大人のための生涯学習ガイドは、第二期武蔵野市生涯学習計画の「学びおくりあい、わたしたちがつくるまち」の実現のために設定した4つの基本方針の一つ「学びの土台」の整備の一環として、市の生涯学習に関して網羅的に情報を提供する冊子です。詳細は、市報やホームページでお知らせします。

目　次

注目! PICK UP

■ 教養／運動・健康 …… 2
■ 文化・芸術／子育て・親子／イベント・交流 …… 3

生涯学習施設に行こう

■ ひと・まち・情報創造館 武蔵野プレイス …… 4
　学ぶ楽しさ無限大! 武蔵野地域自由大学 …… 5
■ 武蔵野ふるさと歴史館 …… 6

コラム

■ 学びおくりあい、わたしたちがつくるまち …… 7

MAP …… 8

興味のある事業を見つけよう!

■ 教養 …… 9
■ 運動・健康 …… 14
■ 文化・芸術 …… 19
■ 子育て・親子 …… 20
■ イベント・交流 …… 24
■ オンライン …… 26

・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。
・連続した事業などでは一部すでに終了しているものがあります。

5つの分野から一部をご紹介します

注目！PICK UP

教養

教養事業は9ページへ

市民講座（美術）

知識と教養を深め、豊かで潤いのある生活のため、
市民の方が気軽に参加できる講座を実施します。
1期：「20世紀パリ・異色の画家たち」、2期：「印象派の殿堂・オルセー美術館（パリ）への招待」

¥無料／講斎藤陽一（美術ジャーナリスト・美術史学会会員）
対市内在住・在勤・在学の高校生以上／定80名
日1期：6月7日、14日、21日（土）、2期：12月6日、13日、20日（土）各全3回（連続）14：00～16：00
場問市民会館☎51-9144

ボランティアキャンペーン（ナツボラ・ハルボラ）

長期休みを利用して地域で活躍している施設や団体で
ボランティア体験ができるプログラムです。
「高齢者」「障がい者」「児童」「環境」の4分野あります。

¥未定（ボランティア保険未加入の方は、別途保険料350円）
対定市内在住・在勤・在学（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／市内各所
問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

運動・健康

運動・健康事業は14ページへ

ボッチャ武蔵野カップ2025

子どもから高齢者まで、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／対小学生～、市内在住・在学・在勤を1名以上含む3名以上のグループ／定20チーム
日11月23日（日・祝）／場総合体育館メインアリーナ／問総合体育館☎56-2200

ウェルネス・エクササイズ（全クラス初心者向け）

①「ボディシェイプ・ピラティス」②「脂肪燃焼ウォーキング」③「スリムアップ・ヨガ」

①リズムに合わせた簡単なエアロビクスとキレイな姿勢をつくるピラティスです。
②様々な歩き方で脂肪燃焼を目指し、筋力トレーニングで体を引き締めます。
③エアロビクスでしっかり汗かき、ヨガで心身ともにリラックスします。

¥無料／講委託先運動指導者／対20歳～64歳までの市民／定各40名
日毎月実施（月3回、8月を除く、一部親子参加プログラム・出張開催あり、要ホームページ確認）
①月曜日13：30～14：30②火曜日10：00～11：00③金曜日10：00～11：00
場保健センターほか／問健康づくり支援センター☎51-0793

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

文化・芸術

文化・芸術事業は19ページへ

リト@葉っぱ切り絵展関連イベント
葉っぱ切り絵ワークショップ

出品作家リト氏の指導による葉っぱ切り絵を制作します。

¥1,000円／講リト（出品作家）／定各回24名／日8月23日（土）10:30～11:30、14:00～15:00
場吉祥寺美術館音楽室／問吉祥寺美術館☎22-0385

オルガン体験会

パイプオルガンを15分間自由に弾くことができます。
30分間のオルガンレッスンを受けられる枠もあります。

¥体験：1,000円、レッスン：5,000円／講体験：事業団職員、レッスン講師：調整中
対12月21日（日）：市民限定、12月26日（金）：どなたでも／定体験：各日8名、レッスン：各日4名
日体験：10:00～正午、レッスン：14:30～16:30／場市民文化会館小ホール
問市民文化会館☎54-8822

子育て・親子

子育て・親子事業は20ページへ

コミセン親子ひろば

親同士の交流や子育てに関する情報交換、手遊びなど
妊婦さんと親子が安心して過ごせる居場所です。

¥無料／対妊娠中の方、未就学児と保護者
日毎月1～4回（コミセンごとに異なる）10:00～11:30（西部のみ10:30～12:30）
場市内全てのコミセン、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

プレママのひろば・あかちゃんのひろば

親子遊びや交流しながらの情報交換、子育て相談ができます。
実施施設へ直接電話で申込みください。

¥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
他実施日時・施設等は市報に掲載／問子ども育成課☎60-1843

イベント・交流

イベント・交流事業は24ページへ

市民交流ツアー

武蔵野市の友好都市の文化・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。

¥未定／対①②市内在住・在勤・在学の方③市内在住・在学の小学生と保護者
定①②20名③10組20名
日①10月または11月（予定）②12月または令和8年1月（予定）③令和8年1月または2月（予定）
場①千葉県南房総市②広島県大崎上島町③長野県安曇野市
問多文化共生・交流課☎60-1806

むさしの環境フェスタ

エネルギーやごみ、自然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11月16日（日）
場むさしのエコreゾート／問環境政策課☎60-1945

ひと・まち・情報創造館

武蔵野プレイス

図書館をはじめ生涯学習支援・市民活動支援・青少年活動支援の4つの機能を備えた複合機能施設。図書や活動を通して、人とひととが出会い、それぞれがもっている情報を共有・交換しながら、知的な創造や交流を生み出し、まちの活性化を図る活動支援型の施設です。

所在地　武蔵野市境南町2-3-18
開館時間　午前9時30分～午後10時
（休館日：水曜日（祝日にあたる場合は開館し、翌日休館））

滞在型の図書館

生活や学びに役立つ図書資料を揃えています。フロアごとに特色があり、来館する方のさまざまなライフステージに対応しています。窓や吹き抜けから差し込む自然光も快適です。
（問☎30-1900）

生涯学習支援
さまざまな学びの欲求に応える

市民や地域の教育機関・団体・企業・施設と連携して、多様な生涯学習事業を実施しています。（問☎30-1901）
9・10・20ページへ

市民活動支援
市民活動の「出会い」と「場」

必要な環境の提供・情報の収集・広報支援・相談業務を行っています。登録団体は、ワークラウンジやプリント工房、ロッカーやメールボックスも利用可能。
（問☎30-1903）
24ページへ

青少年活動支援
居場所づくりから地域へ

青少年が気軽に安心して過ごせる居場所づくりと、将来、地域社会へ積極的に参画できる力を育てています。勉強・読書・遊び・楽器演奏やダンス、料理や工作、卓球やボルダリングもできます。（問☎30-1902）

プレイスコンサート

生涯学習

楽器の話も聞けるミニコンサート

¥500円程度

青少年 B2哲学Cafe!
~身近な話題をゆる～く哲学~

お茶やお菓子を片手に話しませんか?

対 中学生以上の青少年
※20歳になった年度末までの方
日 7月29日（火）17:00～19:00
場 B2（地下2階）フロア

生涯学習 はたらく大人のサードプレイスセミナー

「実践!! 相手に合わせたヒアリング術を極める」

「質問力」を深めるためのヒアリング術を、ワークを交えて元NHKキャスターの講師から学びます。

¥1,000円／講 牛窪万里子（成蹊大学経営学部客員教授）／対 高校生を除く18歳以上
定 40名／日 7月19日（土）13:00～14:30

啓発事業「モヤっとプレイス」

市民活動

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?

¥ 無料／定 15名程度／日 年4回予定18:30～20:30
他 申込不要・入退場自由

そのほか「団体企画講座」、「マネジメント講座①組織運営②法人設立③会計税務④広報」、「団体個別PR」、「団体紹介展」、「団体相互交流事業」などで支援します。

学ぶ楽しさ無限大！

武蔵野地域自由大学

その他の自由大学・五大学関連事業は10・11・22・24・26ページへ

武蔵野市と武蔵野地域の
五大学（亜細亜大学・成蹊大学・東京女子大学・日本獣医生命科学大学・武蔵野大学）が
連携して、高度で継続的、体系的な生涯学習の機会を提供する
学習空間（仮想大学）、武蔵野地域自由大学。
五大学のキャンパスと武蔵野市全域を学習スペースとして、
あなただけの「学ぶ楽しさ」を見つけてください！

武蔵野地域自由大学事務局（武蔵野プレイス3階）
問☎30-1904

五大学共同講演会

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。
統一テーマ「自分らしく生きるための共生社会へ」
基調講演には武蔵野地域自由大学学長の乃南アサ氏が登壇します。

¥無料／定基調講演：350名、各大学：100名

乃南アサ氏

内　容	講　師	日　時	場　所
基調講演「転んでもただじゃ起きない」	乃南アサ（武蔵野地域自由大学学長）	10月7日（火）18:30～20:00	武蔵野公会堂
成蹊大学「自分が自分であることを証明する技術－バイオメトリクス」	村松大吾（理工学部教授）	10月9日（木）10:40～12:20	各大学
亜細亜大学「運動・スポーツはウェルビーイングを高めるか?」	石黒えみ（経営学部准教授）	10月17日（金）13:15～15:00	
日本獣医生命科学大学「人とペットの関係－心理学からひもとく－」	濱野佐代子（獣医学部教授）	10月24日（金）17:00～18:30	
東京女子大学「『ウェルビーイング』を哲学する－現象学からのアプローチ」	榊原哲也（現代教養学部教授）	10月27日（月）14:55～16:25	
武蔵野大学「ウェルビーイングなまちづくりの取組－空洞化を超えて」	沓澤隆司（経済学部教授）	11月7日（金）10:40～12:10	

武蔵野市寄付講座（後期）

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します。

¥資料代各大学5,000円／対市内在住・在学・在勤の18歳以上および武蔵野地域自由大学学生
定各大学50名／場各大学

内　容	コーディネーター	日　時
東京女子大学「文化保全の国際的取り組み－つながりと格差の文化人類学－」	小田島理絵（現代教養学部特任准教授）	9月23日～令和8年1月13日（火）（全15回）14:55～16:25
武蔵野大学「みんなが幸せな世界を創る『ウェルビーイング学』入門」	前野隆司（ウェルビーイング学部学部長）	9月24日～令和8年1月14日（水）（全14回）16:50～18:30
成蹊大学「インフレ時代の資産形成」	俊野雅司（経営学部特任教授）	9月30日～令和8年1月13日（火）（全14回）16:50～18:30
亜細亜大学「日本経済の課題と展望－人口減少下でも国民が輝く国を目指して」	茨木秀行（経済学部教授） 高橋淳一（経済学部講師）	10月6日～令和8年1月19日（月）（全13回）15:15～17:00
日本獣医生命科学大学「食文化論」	小林優多郎（応用生命科学部講師）	10月7日～12月23日（火）（全11回）13:00～14:40

武蔵野ふるさと歴史館

古文書、民俗、考古資料、戦争関係資料などを
収集、保存、研究、公開する博物館機能と
歴史公文書を選別・保存・公開する公文書館機能を
併せもつ施設です。

所在地　武蔵野市境5-15-5
開館時間　午前9時30分～午後5時（休館日：金曜日、祝日、年末年始）
電話番号　53-1811

その他のふるさと歴史館事業は13ページへ

常設展示（第1展示室）

武蔵野市の歴史を未来へ継承

▲掛渡井普請絵図面（井口家古文書）。
関前新田に玉川上水から水を引くために
架けられた懸樋（水道橋）の絵図

▼縄文時代
中期の土偶

▼町名整理に関する歴史公文書。
市域の町名は市民が話し合いで
決めていたことが記されています。

▲明治時代終わり頃に
高能率の脱穀用具として
登場した足踏脱穀機

地域の歴史を学ぶ

◀御殿山遺跡出土縄文時代草創期石器。尖頭器や掻器など
旧石器時代の石器の特徴を受け継いでいます。

企画展

霊峰富士に祈る -武蔵野の富士講-

5月24日(土)～7月24日(木)

かつて武蔵野市域でも盛んに行われていた富士講の活動について紹介します。

戦争と武蔵野XI

8月2日(土)～9月25日(木)

戦艦ミズーリ上で降伏文書の調印をもって、長きにわたる戦争に終止符が打たれました。戦後80年を迎える今年、中島飛行機武蔵製作所が市域に残した各種インフラの意味を考えます。

国登録有形文化財 濵家住宅西洋館のあゆみ

10月18日(土)～
令和8年1月8日(木)

令和6年3月に武蔵野市に寄付された濵家住宅西洋館のこれまでのあゆみをご紹介します。

学校教育連携展示 武蔵野の暮らしを探る

令和8年1月24日(土)～
4月30日(木)

土地の使い方は時代とともにどのように変わっていったのでしょうか。市域の産業の変化とともに探ります。

歴史資料を媒体とした市民交流

歴史館大学

ふるさと歴史館の文化財指導員・学芸員・公文書専門員による郷土・武蔵野の歴史・文化についての全10回の連続講座。

古文書解読講座

くずし字の読み方を初歩から学びます。レベルに合わせて初級編Ⅰ、初級編Ⅱ、各全10回の連続講座。

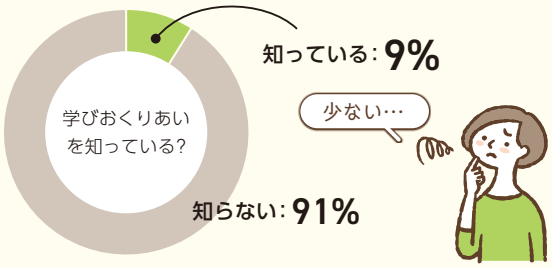
コラム

学びおくりあい、わたしたちがつくるまち

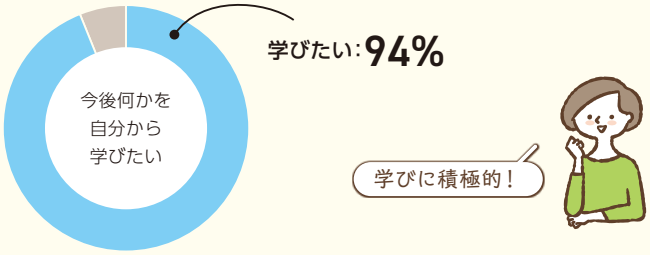
第二期武蔵野市生涯学習計画で基本理念として掲げている「学びおくりあい」とは、学んだことを他者、地域、コミュニティ、社会あるいは次の世代へ「おくる」（送る・贈る）ことを意味し、個人の学びが、自然に、自発的に他者や社会とつながっていくさまを表現しています。問生涯学習スポーツ課☎60-1902

下記のデータは「武蔵野市生涯学習に関する調査報告書」（令和6年度）から

学びおくりあいの認知度

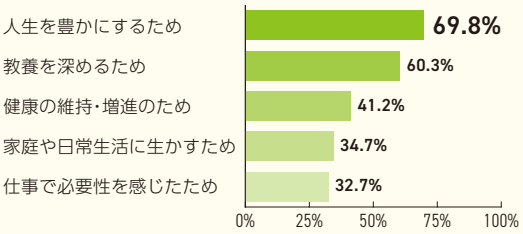


武蔵野市民の学びに対するニーズ

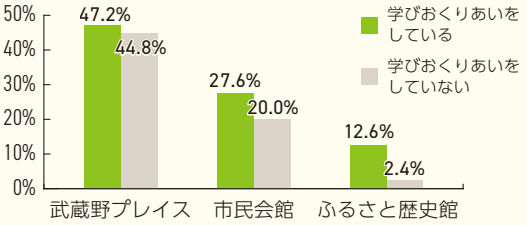


学びおくりあいをしている人の特徴

1 「人生を豊かにするため」に学んでいる



2 「生涯学習施設」利用者が多い



●今後学びたい分野

文学・歴史・語学など、教養に関する講座が全国の倍以上！

武蔵野市：**51.6%** 全国：**24.9%**

●オンライン・オンデマンド

50歳代以下の働く世代ではオンライン、オンデマンドの需要が高い

→「オンライン」の講座は26ページへ

①生涯学習事業費補助金
②子ども文化・スポーツ・体験活動団体支援事業費補助金

学びを通じて個人の人生の豊かさを向上させるとともに、学びにより個人と社会を結びつけて地域・コミュニティをよりよくする事業を行う市民団体に対して、市では補助金を交付して学びおくりあいを応援しています。

プレゼンテーションの傍聴：定各日8名（申込不要・先着順）／①日6月10日（火）午後6時（15分×8団体）／②日6月16日（月）午後6時（15分×6団体）／場市役所811会議室

学んだことをおくりあおう

いきいきセミナー（後期）

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です（年2回）。

¥無料（実費あり）／講三浦裕子（武蔵野大学教授）対市内在住の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／定40名／日9月～12月予定、全12回（連続）主に13:30～15:45／問武蔵野プレイス☎30-1901

武蔵野市老壮連合会

いきいきセミナー終了後、有志で同期会を結成し勉強会の開催などを継続。同期会の連合体が1972年に発足した武蔵野市老壮連合会。会報を発行したり、老壮シニア講座や趣味の作品展などを行い、学びおくりあいの輪を広げています。

老壮シニア講座

文学、歴史、芸術など
テーマはさまざまです。

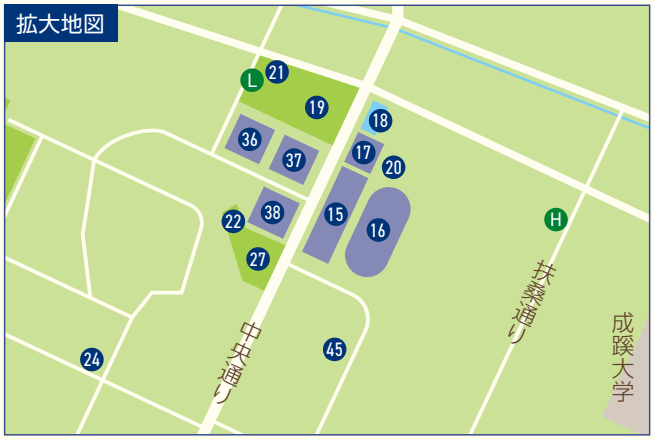
¥無料／講未定／対市老壮連合会会員及び市民／場定スイングホール170名、公会堂330名（当日先着）／日5月～令和8年3月の水曜（全10回）13:30～15:30

趣味の作品展

市老壮連合会の会員による絵画、写真、書道などの展示会です。

¥無料／日令和8年3月7日（土）～9日（月）9:30～16:30、最終日15:00まで／場市民文化会館

MAP



❶市民会館
❷ふるさと歴史館
❸武蔵野プレイス
❹中央図書館
❺吉祥寺図書館
❻市民文化会館
❼芸能劇場
❽公会堂
❾スイングホール
❿吉祥寺美術館
⓫松露庵
⓬吉祥寺シアター
⓭かたらいの道 市民スペース
⓮男女平等推進センター
⓯総合体育館
⓰陸上競技場
⓱温水プール
⓲屋外プール
⓳軟式野球場
⓴ストリートスポーツ広場
㉑庭球場(テニスコート)
㉒緑町スポーツ広場
㉓都立武蔵野中央公園
㉔高齢者総合センター
㉕0123吉祥寺
㉖0123はらっぱ
㉗むさしの市民公園
㉘保健センター／健康づくり支援センター
㉙商工会館／商工会議所／消費生活センター
㉚東海大学望星学塾
㉛桜堤児童館
㉜井の頭公園
㉝武蔵野大学 武蔵野キャンパス
㉞亜細亜大学
㉟むさしの自然観察園
㊱むさしのエコreゾート
㊲クリーンセンター
㊳市役所
㊴消費生活センター
㊵障害者福祉センター
㊶成蹊大学
㊷日本獣医生命科学大学 第一校舎
㊸日本獣医生命科学大学 第二校舎
㊹東京女子大学
㊺大野田小
㊻武蔵境自動車教習所
㊼メガロス吉祥寺
㊽メディカルフィットネスクラブ武蔵境

コミュニティセンター

Ⓐ吉祥寺東
Ⓑ本宿
Ⓒ吉祥寺南町
Ⓓ御殿山
Ⓔ本町
Ⓕ吉祥寺西
Ⓖ吉祥寺北
Ⓗけやき
Ⓘ中央
Ⓙ中央中町集会所
Ⓚ西久保
Ⓛ緑町
Ⓜ八幡町
Ⓝ武蔵野中央公園北ホール
Ⓞ関前
Ⓟ西部
Ⓠ境南
Ⓡ桜堤

教養

市民会館 ☎51-9144

対市内在住・在勤・在学の高校生以上

■市民講座（文学）全3回（連続）

内交錯する「史実と物語」／¥無料／講三保サト子（島根県立大学名誉教授・平安文学）／定80名／日令和7年度は終了

■市民講座（料理）

内多彩な料理の作り方の指導を受け、実践することで、生活の彩りを豊かにする／¥材料費／講外部講師／定各10～16名／日1期：6月29日（日）、2期：9月20日（土）、3期：令和8年1月17日（土）10：00～正午

■市民会館プレ文化祭 特別講座（美術）

内どこが凄いの？「円山応挙～日本絵画の"写生"革命～」／¥無料／講斎藤陽一（美術ジャーナリスト・美術史学会会員）／定80名／日10月11日（土）14：00～15：30

野外活動センター ☎54-4540

■アウトドアカレッジ

講NPO法人国際自然大学校、「野外救命」は（一財）EMR財団／対サポートスタッフ登録者または15歳以上（中学生不可）

講座名	内　容	定員（最少催行）	日　時	場　所
水辺のリスクマネジメント	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	15名（8名）	7月5日（土）14：30～20：30	総合体育館 武蔵野プール（屋外）
キャンプ技術	まずはここから。キャンプのいろはを専門家から教わりましょう	20名（7名）	9月21日（日）10：05～17：00	青梅市二俣尾 （現地集合・解散）
レクリエーション指導	レクリエーションを学んで指導する実践講習です	15名（8名）	10月19日（日）13：00～18：00	総合体育館
ステップアップクッキング	野外炊事の応用講習会、学んで食べて、レパートリーを増やしましょう	20名（7名）	11月9日（日）10：05～16：00	青梅市二俣尾 （現地集合・解散）
冬のキャンプ	真冬の自然の村で宿泊講習。寒い中で楽しくキャンプする技術を学びます		令和8年1月17日（土）～18日（日）7：00～翌18：00	自然の村（宿泊）
野外救命	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	15名（8名）	令和8年3月1日（日）8：40～16：00	青梅市二俣尾 （現地集合・解散）

■キャンプ in エコreゾート（むさしのあったか祭り）

内どなたでも楽しめるネイチャークラフトを紹介／¥無料／講野外活動サポートスタッフ／日10月18日（土）／場むさしのエコreゾート

■オートキャンプ入門

内キャンプの専門家から学んでオートキャンプデビューしよう／¥1組35,000円／講NPO法人国際自然大学校／対18歳以上（高校生不可）を代表とするグループ／定10組（1組4名まで、最少催行：5組）／日11月2日（日）～3日（月・祝）13：00～翌11：30／場神奈川県相模原市青根キャンプ場

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

¥無料／講未定／定100名程度／日①9月20日②11月8日（土）18：30～20：30

■天文学講座

内最新の天文学について、専門家から学ぶ講座／¥500円程度／講未定／対中学生以上／定50名程度／日冬頃、時間未定

■食文化講座

内「食」の楽しさと奥深さを味わう講座／¥1,000円程度／講①増田陽子（キッズ食育トレーナー）②未定／対①親子②高校生以上／定30名程度／日①9月28日（日）②未定（年2回を予定）

教養

武蔵野地域自由大学 ☎30-1904

■自由大学講座

内武蔵野地域自由大学学生限定のオリジナル講座／¥無料／対武蔵野地域自由大学学生（同時入学可）／定100名
【前期】内鎮魂の文学としての『平家物語』／講清水由美子（成蹊大学他講師）／日5月29日、6月12日、26日、7月10日、24日（木）（全5回）10：30～正午（申込終了）
【後期】内「浮世絵師の個性と魅力～歌麿・北斎・広重・国芳を中心に」／講藤澤茜（神奈川大学国際日本学部准教授）／日7月28日、8月25日、9月22日、10月27日（月）（全4回）10：00～11：30

■五大学共同教養講座

内一大学4回、全20回にわたり開講される連続講座。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／¥全20回で5,000円／講松本浩毅（日本獣医生命科学大学教授）ほか／対市内在住・在学・在勤の18歳以上および武蔵野地域自由大学生／定120名
日6月7日～12月6日（土）、全20回（連続）13：30～15：00（原則）（令和7年度は申込終了）／場五大学

成蹊大学

■成蹊学園史料館 特別企画展「旧制成蹊高等学校 開校100年−学びと青春の記録」

内1925年に開校した七年制の成蹊高等学校（旧制成蹊高等学校）の前史から終焉までの歴史を振り返る／¥無料／日開催中～10月31日（金）9：30～16：30（最終入館16：00）／場問成蹊学園史料館☎37-3994

■成蹊大学公開講座

内幅広いテーマについて講演／¥無料／講同大学教員／定各250名／日①5月31日②6月7日③6月28日④9月20日⑤10月4日⑥10月11日（土）10：30～正午／問同大学☎37-3531

武蔵野大学

学校法人武蔵野大学後援会 ☎042-468-8298

¥無料／定400名程度／場同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂
【第93回】内朗読劇『いのちのいろえんぴつ』／講朗読塾・チームいちばん星／日6月7日（土）13：30～15：00
【第94回】内専門家による講演／講松本俊彦（国立精神・神経医療研究センター病院薬物依存症センター長）／日12月13日（土）13：30～15：00

仏教文化研究所 ☎042-468-3145

¥無料／対仏教を学びたい方

■連続公開講座「仏教 ー闇を開く」

日土曜日14：30～16：00

	内 容	講 師	定 員	期 日	場 所
第1回	現代の宗教性に適用するアメリカ仏教 −日本仏教の刺激となるか？	ケネス田中（武蔵野大学名誉教授）	各150名	6月7日	同大学武蔵野キャンパス1号館1102教室
第2回	グリーフケアにおける仏教的資源の可能性	西岡秀爾（上智大学グリーフケア研究所客員所員）		7月5日	
第3回	お坊さんのいろんな引き出し～自他平等の利益を考える～	小野卓也（山形県立米沢女子短期大学非常勤講師）	300名	10月4日	同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂（予定）
第4回	仏教から見る万博の歴史	君島彩子（和光大学講師）	150名	12月6日	同大学武蔵野キャンパス1号館1102教室（予定）

■特別公開講座

内テーマ：空海研究をグローバル化する／講阿部龍一（ハーバード大学東アジア言語文化学部教授、同大学ライシャワー日本研究所日本宗教担当教授）／定300名／日11月1日（土）14：30～16：00／場同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂

■シンポジウム

内テーマ：仏教−世界への飛翔−／講阿部龍一（ハーバード大学東アジア言語文化学部教授、同大学ライシャワー日本研究所日本宗教担当教授）、下田正弘（武蔵野大学教授・東京大学名誉教授）、鈴木健太（武蔵野大学教授）／定300名／日11月2日（日）13：30～17：00（予定）／場同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

教養

日本獣医生命科学大学 ☎31-4151

■日獣サイエンスセミナー

内日獣の科学（サイエンス）を広める半期全4回のセミナー／¥無料／講同大学教員／定各回100名（先着順）／日【前期】5月16日、30日、6月13日、27日（金）全4回17：00～18：30【後期】11月～令和7年1月、金曜、17：00～18：30（予定）／場同大学第一校舎E棟1階111講義室（詳細は大学HPでお知らせ）

東京女子大学

比較文化研究所 ☎03-5382-6413

■公開講演会

内「『ケア』を哲学する -患者への直接ケアから地域包括ケアまで-」／¥無料／講西村ユミ（東京都立大学教授）／定500名（申込不要）日6月10日（火）14：55～16：25（開場14：15）／場同大学講堂

■公開授業

内「比較文化：死生学を学際的に学ぶ」全15回（連続）／¥10,000円／講山田有希子（本学教授）ほか3名／定15名（抽選）／日9月25日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日、18日、令和8年1月8日、15日（木）14：55～16：25／場同大学構内

丸山眞男記念比較思想研究センター ☎03-5382-6817

■第14回公開研究会

内『丸山眞男集・別集』第4巻・第5巻（岩波書店刊）合評会／¥無料／講大江洋代（本学教授）、河野有理（法政大学教授）、杉田敦（法政大学教授）、中田喜万（学習院大学教授）／対要事前申込／日7月12日（土）13：30～15：30ごろ／場同大学構内

■公開講座

内「比較思想」「〈あたりまえ〉を掘り下げる：和辻哲郎とマルティン・ハイデガー」近代思想を乗り越えようとしたハイデガーの哲学を、和辻哲郎がどのように自分の問題として受け止めたのかを考えます。全14回（連続）／¥10,000円／講金子元（秀明大学等非常勤講師、丸山センタースタッフ）／日9月24日、10月1日、8日、15日、22日、29日、11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、令和8年1月7日（水）13：15～14：45／場同大学構内

■第25回丸山眞男文庫記念講演会

内丸山眞男もしくは丸山に関連する近現代史についての講演会／¥無料／講未定／対要事前申込／日未定（後期）／場同大学構内

■ライフキャリア支援講座

内女性が日々生活していく中で関わる様々なテーマを厳選し開催する講座（講演・対話会・ワークショップ）／¥1,000円（学生無料）講桜田陽子ほか／対女性（社会人、学生）／定25～30名／日6月、9月、11月／場同大学／問エンパワーメント・センター☎03-5382-6832

■夏季特別講座（全4回）

内「日本人」であることとメディア～日本人らしさを再確認するとき、日本人であることを誇りに思うとき～／¥各500円／講志岐裕子（慶應義塾大学研究員）、有馬明恵（本学教授）、山下玲子（東京経済大学教授）／対一般、学生／定200名／日9月13日、27日（土）10：00～11：30、13：00～14：30／場同大学構内／問同大学教育研究支援課koukaikouza@gr.twcu.ac.jp、☎03-5382-6470

教養

■手話講習会（初級･中級･上級）全30回（連続）

内手話を学び、市の登録手話通訳者、通訳ボランティアを養成します／¥テキスト代実費負担／講聴覚障害者協会、登録手話通訳者連絡会／対市内在住・在勤・在学の高校生以上／定各級20名／日4月～令和8年2月、各級全30回（連続）昼コース：9：45～11：45、夜コース：18：30～20：30／場スイングホール／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

■スマホ教室 便利機能編

内はじめてのスマートフォン利用や、不慣れな方向けの知識や操作等を学ぶ講座／¥無料／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／定各15名／日5月15日（木）、16日（金）9：30～11：30、13：30～15：30（同一内容）／場高齢者総合センター仮設施設／問高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

■点訳講習会

内点訳を学び、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／¥テキスト代実費負担／講点訳サークル六実会／対市内在住・在勤・在学の18歳以上／定10名／日5月～令和8年2月（全10回）10：00～正午／場武蔵野プレイス／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

■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）／講外部講師／対市内在住・在勤・在学／定60名／日6月19日、7月10日、9月11日、10月23日、11月13日、12月11日、令和8年1月15日、2月12日（木）（一部未定）／場問消費生活センター☎21-2972

■森の市民講座 ①第2回②第3回③第4回④第5回

内①②③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。④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／¥無料／講エンジョイ・フォレスト女性林研ほか／対市内在住・在学・在勤／定20名（予定）／日①6月29日（日）②7月30日（水）③11月30日（日）④令和8年1月18日（日）10：30～16：00（予定）／場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」（青梅市）／問緑のまち推進課☎60-1863

■森林整備啓発事業 ①第3回②第4回③第5回

内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／¥500円（予定）／講NPO法人武蔵野自然塾／対市内在住・在学・在勤の小学3年生以上／定20名（予定）／日①9月20日（土）9：00～15：30（予定）②10月18日（土）③11月15日（土）②③10：00～15：00（予定）場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」（青梅市）／問緑のまち推進課☎60-1863

■総合防災訓練

内大規模災害を想定した避難所開設訓練などを実施／¥無料／日10月19日（日）午前／場大野田小学校／問防災課☎60-1821

■バス見学会

内ごみ・環境に関する施設見学／¥500円程度／講クリーンむさしのを推進する会／対市内在住・在学・在勤の高校生以上／定40名／日10月～12月頃（予定）／場未定／問クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802（ごみ総合対策課）

■菊づくり講習会

内大菊、盆栽菊などの菊づくりの講習会を開催／¥無料／講武蔵野市千秋会会員／対高校生以上／日6月14日（土）、7月10日（木）、8月9日（土）、9月11日（木）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☎60-1863、武蔵野市千秋会☎51-8377

■菊花展（第64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。競技花、厚物、管物、盆栽の部など／¥無料／日11月6日（木）正午～15：30、11月7日（金）～12日（水）9：30～15：30／場むさしの市民公園／問緑のまち推進課☎60-1863、武蔵野市千秋会☎51-8377

■菊花展（第64回）優等花ロビー展示

内競技花、厚物、管物、盆栽の部などの首席作品／¥無料／日11月13日（木）14：00～17：00、14日（金）～19日（水）8：30～17：00（土日は除く）／場市役所ロビー／問緑のまち推進課☎60-1863、武蔵野市千秋会☎51-8377

■クリーンむさしのを推進する会市民集会

内環境に関する勉強会／¥無料／講未定／対市内在住・在学・在勤の高校生以上／定100名／日令和8年2月頃、時間未定／場未定／問クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802（ごみ総合対策課）

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

教養

■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！」

内昔懐かしい紙芝居口演による武蔵野の昔話から、武蔵野への理解を深める／¥無料／講むさしの紙芝居一座／日6月22日、9月28日、12月28日、3月22日、原則第4日曜日13:30～14:30／場問ふるさと歴史館☎53-1811

■文化財防火セッション

内学芸員、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／¥無料／対中学生以上／日2月予定、全4回、時間未定／場問ふるさと歴史館☎53-1811

■文化財保護委員特別講義

¥無料／講市文化財保護委員／日未定／場問ふるさと歴史館☎53-1811

■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／¥無料／日令和8年3月11日（水）、時間未定／場吉祥寺駅周辺／問防災課☎60-1821

■生ごみたい肥化学習会

内家庭の生ごみの資源化手法およびたい肥活用法の紹介など／¥実費程度／講クリーンむさしのを推進する会／対市内在住・在学・在勤の高校生以上／定未定／日年に2～3回実施、日時未定／場未定／問クリーンむさしのを推進する会事務局☎60-1802（ごみ総合対策課）

■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／定各80名／日年間20回程度、時間：80分程度、土日10：00～、13：30～、平日19：00～／場市役所ほか／問交通企画課☎60-1860

■むさしの自然観察園イベント

内自然観察、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／定8名（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☎60-1841

■環境の学校

内環境について広く学ぶ講座／¥無料（一部有料）／対15歳以上／日未定／場むさしのエコreゾートほか／問環境政策課☎60-1945

■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／¥無料／対高校生以上／日未定／場市役所／問環境政策課☎60-1842

■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／¥テキスト代実費負担／講言語聴覚士／対市内在住・在勤・在学の18歳以上／定8名／日未定／場障害者福祉センターおよび市内関連施設／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

■ボランティア講座（ボランティア相談会、ボランティア養成講座、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などの相談会を実施／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

■むさしの創業塾

内創業希望者や創業まもない方へ、経営に必要な知識を学ぶ／¥2,000円／講中小企業診断士ほか／定40名／日8月21日、28日、9月4日、11日（木）全4回（連続）18：00～／場問武蔵野商工会議所☎22-3631

■地域福祉ファシリテーター養成講座

内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。修了後は、市内での活動に参加、新たな地域活動の立ち上げ可能／¥無料／講ルーテル学院大学教員ほか／対市内在住・在勤の20歳以上／定12名／日未定場ルーテル学院大学ほか／問市民社会福祉協議会☎23-0701

■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。希望者は、別途個別相談あり／¥無料／定日場未定／問市民社会福祉協議会☎23-0701

運動・健康

総合体育館 ☎56-2200

■はじめてのフットサル

内初心者を対象に、基礎からゲームまで／¥2,000円／講FC東京／対中学生以上／定20名／日①6月1日②10月5日(日)10:00～11:30 場緑町スポーツ広場

■スイムフォームチェック

内水中から撮影した映像をもとに理想とするフォームをアドバイス。ダビングサービスあり／¥1,600円／講藤村水泳教室／対高校生以上／定10名／日①6月25日②9月24日③11月26日(水)19:00～21:00／場武蔵野温水プール

■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、一時保育有／¥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6日(土)9:00～13:00／場陸上競技場、武蔵野プール(屋外)

■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。一時保育あり／¥2,800円／講健康向上企画／対高校生以上／定36名／日9月13日、20日、27日、10月4日、11日(土)全5回(連続)13:30～15:00／場総合体育館軽体操ダンス室

■はじめての硬式テニス（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などを練習。一時保育あり／¥11,500円／講テニスネットワーク／対高校生以上／定各30名／日9月18日、25日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日(木)全8回(連続)①9:15～10:45②11:00～12:30／場武蔵野庭球場

■ノルディックウォーキング（中期）（後期）

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／¥6,300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25名／日【中期】9月22日、29日、10月6日、20日、27日、11月10日(月)【後期】令和8年2月5日、12日、19日、26日、3月5日、12日(木)共に全6回(連続)13:15～14:45／場陸上競技場※雨天時、総合体育館大会議室

■はじめての卓球（中期）

内初心者を対象に、基本的な打ち方を練習／¥5,300円／講卓球連盟／対中学生以上／定10名／日9月22日、29日、10月6日、20日、27日、11月10日、12月1日、8日(月)全8回(連続)19:30～21:00／場総合体育館卓球室

■水中健康運動（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／¥7,500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9月25日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日、13日(木)全8回(連続)13:00～14:00／場武蔵野温水プール

■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、体の引き締め効果あり。一時保育あり／¥4,400円／講昌浦企画／対高校生以上／定50名／日9月26日、10月3日、10日、17日、24日、31日、11月7日、14日(金)全8回(連続)10:00～11:00／場総合体育館サブアリーナ

■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。やや運動量の多いクラス。一時保育あり／¥4,800円／講昌浦企画／対高校生以上／定30名／日9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(火)全8回(連続)9:50～10:50／場武蔵野温水プール

■障がい者スポーツ教室 初心者水泳（中期）（後期）

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／¥3,500円／講川田美津子ほか／対中学生以上／定15名／日【中期】9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日(火)【後期】令和8年1月20日、2月3日、10日、17日、24日、3月3日、10日、17日(火)共に全8回(連続)19:30～20:30／場武蔵野温水プール

■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す。一時保育あり／¥4,400円／講昌浦企画／対高校生以上／定50名／日令和8年1月9日、16日、23日、2月6日、13日、20日、27日、3月6日(金)全8回(連続)10:00～11:00／場総合体育館サブアリーナ

【凡例】内:事業内容 ¥:費用 講:講師 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

総合体育館 ☎56-2200

■はじめてのワークアウト

内理想のスタイルを目指して家でも継続できるトレーニング方法を学ぶ。一時保育あり／¥2,800円／講健康向上企画／対高校生以上 定36名／日令和8年1月17日、24日、31日、2月7日、14日（土）全5回（連続）13:30～15:00／場総合体育館軽体操ダンス室

■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ぶ／¥900円／講内山雅博／対高校生以上／定10名／日令和8年1月予定、9:00～10:30／場井の頭公園周辺

■武蔵野市ロードレース2026

内①武蔵野市内駅伝競走大会②武蔵野市民健康マラソン／¥①1チーム2,040円（中学生の部は無料）②510円／対①中学男子・女子の部60チーム、上記以外の部80チーム②高校生以上／定230名／日令和8年3月15日（日）／場市役所周辺

■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／¥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／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14:00～20:00、6月14日、10月25日（土）14:00～17:00／場総合体育館、月曜日：メインアリーナ、土曜日：サブアリーナ／西部コミセンへの出張あり、15名

ワンデーレッスン

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／¥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

■卓球・ラージボール卓球

内基本打法をマスターし、ゲームを楽しむ／講卓球連盟／対高校生以上／定卓球：32名、ラージボール卓球：24名／日月曜日9:30～11:30／場総合体育館卓球室

■エレガンスストレッチ

内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る／講ウェルネスアーツ／対高校生以上／定40名／日月曜日10:00～11:30／場総合体育館柔道場

■さわやか気功

内ゆったりとした動きで身体内に気を循環させる健康法／講増田えみ／対高校生以上／定35名／日月曜日13:30～15:00／場総合体育館柔道場

■ピラティス ①火曜日②水曜日

内強くしなやかな筋肉をつくる／講昌浦企画／対高校生以上／定60名／日①9:30～10:30②20:00～21:00／場総合体育館軽体操ダンス室

■ジョギング

内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／講内山雅博／対高校生以上／定30名／日火曜日10:00～11:30／場陸上競技場※雨天時、総合体育館大会議室など

■ボクシングエクササイズ

内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／講昌浦企画／対高校生以上／定60名／日火曜日10:45～11:45／場総合体育館軽体操ダンス室

■アーチェリー

内初心者向きクラス。弓具貸出しあり／講フクシ・エンタープライズ／対中学生以上／定10名／日火曜日18:30～20:30／場総合体育館弓道場

■のんびりヨーガ ①火曜日②木曜日③金曜日

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。誰でも参加できる初心者向きクラス／講友永ヨーガ学院／対高校生以上 定①②40名③80名／日①19:00～20:30②13:30～15:00③10:00～11:30／場①②総合体育館柔道場③総合体育館柔道場・剣道場

■シルバースポーツランド

内いろいろな体操やレクリエーション／講フクシ・エンタープライズ／対60歳以上／定50名／日水曜日10:00～11:30／場総合体育館サブアリーナ

運動・健康

ワンデーレッスン

■きままなエアロビギナー（水曜日）（木曜日）

内誰でも参加できる初心者向き／講昌浦企画／対高校生以上／定60名／日水曜日18:45～19:45、木曜日9:30～10:30／場総合体育館軽体操ダンス室

■きままなエアロベーシック（土曜日）

内基本の動きと少し変化のあるステップ／講健康向上企画／対高校生以上／定60名／日土曜日18:45～19:45／場総合体育館軽体操ダンス室

■バドミントン

内グリップの持ち方から基礎打ち・ゲームを楽しむ／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 場総合体育館サブアリーナ

■パワーヨガ

内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る／講昌浦企画／対高校生以上／定60名／日木曜日10:45～11:45／場総合体育館軽体操ダンス室

■アクアフィットネス

内水の特性を活用し、姿勢矯正と全身の引き締めを目指す／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

■弓道

内弓具貸出しあり／講弓道連盟／対中学生以上／定10名／日金曜日18:30～20:30／場総合体育館弓道場

■アクアビクス

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／講石田佳奈美／対高校生以上／定20名／日金曜日19:40～20:50／場武蔵野温水プール

■ボディコンディショニング（土曜日）

内強くしなやかな筋肉をつくる／講健康向上企画／対高校生以上／定60名／日土曜日20:00～21:00／場総合体育館軽体操ダンス室

野外活動センター ☎54-4540

■槍ヶ鞘トレッキング

内現地ガイドと歩き、雄大な浅間山を望む／¥11,700円／講浅間山麓国際自然学校／対中学生以上／定24名（最少催行：12名）／日9月23日（火・祝）7:00～18:00／場長野県小諸市

■はじめよう！山登りのすすめ ①山の装備 全2回（連続）②地図読み 全2回（連続）

内机上講習と山行実習で専門家（山の装備・地図読み）から学ぶ登山／¥4,900円／講①石井スポーツアドベンチャーズ②野外活動サポートスタッフ／対中学生以上／定16名（最少催行：8名）／日①机上講習：10月5日（日）10:00～正午、山行実習：10月18日（土）時間未定②机上講習：12月14日（日）、山行実習：12月21日（日）時間未定／場机上講習：武蔵野プレイス、山行実習：未定

■碓氷峠アプトの道ハイキング

内国指定重要文化財の鉄道施設を巡り、歴史と文化を学ぶ／¥10,700円／講安中市観光機構／対15歳以上（中学生を除く）／定24名（最少催行：12名）／日11月12日（水）7:00～18:30／場群馬県安中市

■永山丘陵ナイトハイク

内夜間の登山で都内の夜景を楽しむ／¥3,000円（交通費実費）／講野外活動サポートスタッフ／対15歳以上（中学生を除く）／定14名（最少催行：7名）／日11月29日（土）16:30～19:30／場東京都青梅市（現地集合・解散）

■入笠山スノートレッキング

内厳寒の雪遊び。スノーシューで雪上トレッキング／¥13,300円／講October Deer／対中学生以上／定24名（最少催行：12名）／日令和8年2月7日（土）7:00～19:00／場長野県富士見町

運動・健康

健康課 ☎51-7006

■健康講座　¥無料／対市内在住・在勤・在学／定各50名程度

	内　容	講　師	期　日	場　所
骨	骨粗しょう症を予防するための、生活習慣・運動の講座。骨を強くする簡単な体操も紹介	伊東凌佑	①6月21日(土)10:00～11:30 ②11月6日(木)14:00～15:30	①芸能劇場小ホール ②プレイスフォーラム
歯	お口の健康と正しい口腔ケアの講座(全2回)	①秋本和宏 ②手塚健二	①7月31日②令和8年1月15日(木) 10:00～11:30	①スイングレインボーサロン ②芸能劇場小ホール
栄養	健康的な食生活の講座(全2回)	①鈴木明子 ②竹内ひろみ	①9月27日②令和8年2月7日(土) 14:00～15:30	①商工会館市民会議室 ②スイングレインボーサロン

■大人の歯みがき教室

内歯周病を改善する力をつけるための講座。歯周病菌簡易唾液検査、染出し、歯科衛生士が歯みがきの方法を教えます／¥無料／講市歯科医師会／対20歳以上の市民／定各18名／日年3回、日時未定／場保健センターほか

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(運動強度:中・強)／¥無料／講委託先運動指導者／対65歳以上の市民／定強度別2クラス各30名／日年3期、各期全6回、水曜日10:00～11:00／場保健センター

■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(運動強度:弱)／¥無料／講委託先運動指導者／対65歳以上の市民／定2クラス各25名／日年3期、各期全6回、木曜日10:00～11:30／場保健センター

■高齢者筋力向上プログラム

①東地区「健脚体操教室～目指そう！アクティブシニア～」②西地区「いきいき体づくり教室」

内市内スポーツクラブ(東地区・西地区)で行う、筋力維持・向上に効果的な運動とミニ講座(運動強度:中)／¥3,000円／講委託先運動指導者／対65歳以上の市民／定2クラス各25名／日①年3期、各期全12回、月曜日8:30～10:00、水曜日16:00～17:30②年3期、各期全12回、火・金曜日10:30～正午／場①メガロス吉祥寺②メディカルフィットネスクラブ武蔵境

■知って得する！カラダのセミナー

内体脂肪量・部位別筋肉量などの測定、生活改善のための講座／¥無料／講健康づくり人材バンク／対20歳～64歳または65歳以上の市民／定16名／日月1回(4月を除く)9:20～11:45(保健センター)、13:45～16:10(商工会館・武蔵野プレイス)

■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、健康づくりはつらつメンバー／定7名／日年6回、10:30～11:30／場保健センター

■腰痛予防教室

内腰痛の緩和および予防につながる自宅でも継続できるプログラム／¥無料／講健康づくり人材バンク／対20歳以上の市民／定各30名／日年6回／場保健センター

■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20歳～64歳までの市民／日年4回／場市内各所

■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の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20歳以上の市民／日年4回／場市内各所

運動・健康

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」（出前型）

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（8:00～8:10、14:00～14:10）放映

■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10名以上の市民および在勤のグループ・団体／日随時／場市内各所

■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10名以上の市民および在勤のグループ・団体など／日随時／場未定

■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10名以上の市民および在勤のグループ・団体など／日随時／場未定

■「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

内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／対概ね20歳以上の市民

■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／日4月～6月、9月～2月（第3日曜日）13:30～16:30／場市立小学校（改築中の第五小を除く）／問生涯学習スポーツ課☎60-1903

■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エーションスポーツのイベント／¥無料／講スポーツ協会加盟団体／対市内在住・在勤・在学／日10月13日（月・祝）10:00～15:30／場総合体育館、陸上競技場／問生涯学習スポーツ課☎60-1903

■社会活動センター運動系講座

内未定／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／日10月または11月開講予定／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

■地域健康クラブ

①筋トレクラス（Hコース）②スタンダードクラス（Lコース）③パワフルクラス（Pコース）

内①椅子に座ってストレッチ、筋力トレーニングなど、運動未経験可②座位、立位運動。ストレッチ、リズム運動、筋トレ。運動未経験可。椅子を使用③ストレッチ、筋力トレーニング 、リズム運動、フロアエクササイズなど（バスタオル、またはヨガマット使用）椅子使用なし。多少の運動経験が必要／¥無料（運動用具実費負担）／講外部講師／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民、自力で参加できる方／日令和8年1月15日号市報で次年度の参加者を募集予定／場各コミセンなど／問ヘルシーライフプロジェクト☎37-6081、高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

文化・芸術

■武蔵野市民文化祭 問市民芸術文化協会☎60-1856

行事名	期日(時間未定)	場　所
謡曲大会	9月6日(土)	芸能劇場
むさしの能楽まつり	9月20日(土)	
「平家物語」を語る	10月4日(土)	スイングホール
みんなのときめき朗読会	10月5日(日)	
落語		公会堂
市民音楽会Ⅰ	10月11日(土)	市民文化会館小ホール
バレエ&ダンス	10月19日(日)	市民文化会館大ホール
邦楽大会		公会堂
マジックショー	11月1日(土)	
音夢スウィング		市民文化会館小ホール
和太鼓	11月3日(月・祝)	吉祥寺シアター
美術展	11月6日(木)～9日(日)	スイングホール

行事名	期日(時間未定)	場　所
お茶会	11月9日(日)	市民文化会館茶室
喜々踊々		芸能劇場
和音の会「響」		市民文化会館小ホール
華道展	11月14日(金)～17日(月)	市民文化会館展示室
日本舞踊	11月16日(日)	公会堂
絃のしらべ		市民文化会館小ホール
秋季民謡大会	11月23日(日・祝)	
COCOROODORU	11月30日(日)	公会堂
市民音楽会Ⅱ		市民文化会館小ホール
吟詠剣詩舞大会	12月6日(土)	公会堂
フェスティバル	12月14日(日)	市民文化会館大ホール

吉祥寺美術館 ☎22-0385

■武蔵野市野外彫刻ツアー④

内武蔵野市所蔵の野外彫刻作品に親しむツアーの4回目。作品鑑賞、ブロンズ鋳造の工程見学など予定／¥各300円(予定)／講土方浦歌(北村西望研究者)、吉祥寺美術館学芸員ほか／対野外彫刻や武蔵野市ゆかりの芸術家に興味があり、徒歩移動ができる方／定10名／日10月予定、全4回／場総合体育館、市外の美術鋳造工房(未定)

■「北田卓史展 想い出の空飛ぶタクシー」展 関連イベントトークショー

内出品作家の故・北田卓史(絵本画家)の作品の魅力を月刊絵本を中心に語る／¥無料／講北田暢也氏(故・北田卓史ご子息)ほか絵本編集者／定75名／日10月予定／場吉祥寺美術館音楽室

■日本画家・野田九浦の言葉にふれる(仮称)

内武蔵野市ゆかりの日本画家・野田九浦が執筆した絵画論を紹介／¥無料／講吉祥寺美術館学芸員／対野田九浦に興味がある方／定10名／日11月予定／場未定

■所蔵作品展(仮称)関連イベント ワークショップ

内①メゾチントで作品を制作②エッチング・アクアチントで作品を制作／¥各2,000円／講光平伴治(画家、トスカーナ州公認版画師・刷り師)／定各12名／日①令和8年2月1日(日)②2月21日(土)、22日(日)全2回(連続)13:00～16:00／場吉祥寺美術館

■社会活動センター ①音楽系講座②文化系講座

内未定／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／日10月または11月開講予定／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

そのほか、下記二次元コードから文化・芸術事業をご覧ください

武蔵野市民芸術文化協会　　武蔵野文化生涯学習事業団

子育て・親子

市民会館 ☎51-9144

■親と子の教室 ①1期②2期③3期 全6回（連続）

内子育て中の方が、共に学び交流することを目的として開催。子どもたちは保育士と一緒に、集団生活を体験（1期は「骨盤調整エクササイズ」）／¥①無料②③未定／講①大西智恵（ペルビックストレッチ指導者・エアロビクスサークルローズマリー講師）②③外部講師／対市内在住の2～3歳児と保護者／定16組（32名）／日①5月13日、20日、27日、6月3日、10日、17日（火）②10月14日、28日、11月4日、11日、18日、25日（火）③令和8年1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日（火）いずれも9：30～11：30

■親と子の広場 ①1期②2期③3期④4期 全4回（連続）

内①③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。②④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／¥無料／講①③安藤朋子②④NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン／対市内在住の1歳6ヵ月～2歳6ヵ月児と保護者／定16組（32名）日①5月21日、28日、6月4日、11日（水）②9月3日、10日、17日、24日（水）③11月26日、12月3日、10日、17日（水）④令和8年2月6日、13日、20日、27日（金）いずれも10：00～11：30

■遊びのミニ学校 全3回

内考える楽しさ、作る楽しさを親子で一緒に体験。工作、実験、料理など／¥材料費／講外部講師／対市内在住・在学の小学生と保護者 定各8組（16名）～16組（32名）／日12月6日、13日、20日（土）10：00～正午

0123吉祥寺 ☎20-3210

¥無料

講座名	内　容	講　師	対　象	定　員	期　日
プレママ対象講座	①胎児への語りかけと絵本の読み聞かせのお話、絵本の紹介など②保育園の入園や入園後について、先輩ママ・パパを交えての座談会	①協力：ぐーぐーらいぶ代表理事 北川史歩子	妊娠中の方とパートナー	①7名 ②12名	①5月17日・10月18日（土）10：00～11：00 ②6月14日・令和8年2月7日（土）10：00～11：00
ペアレントトレーニング（講座）	感情にふり回されない子育てについての講座	田中真衣（白梅学園大学准教授）・濱口久海子（あきやま子どもクリニック看護師）	0歳～未就学児の保護者	10名	5月・6月・7月 全7回（連続）
0123講座（講演会）	ココロ・カラダ・性のコト ～いつか子どもに伝える前に～	竹内真紀子（性教育アドバイザー）		20名	6月20日（金） 10：00～11：30
0123講座（食事講座）	講師による子どもの食に関する講座	管理栄養士	0歳～3歳児の保護者	未定	令和8年1月予定
0123講座（救急法・安全法）	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	未定	0歳～未就学児の保護者		未定
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			—	令和8年1月29日（木） 10：30～11：30
吉カフェ・親トーク（座談会）	子育てや家事、家族との関係などスタッフを交えての座談会	—		5名	原則月1回
大人のための折り紙ワークショップ	折り紙のワークショップ	石見谷紘	0歳～3歳児の保護者	未定	不定期開催

■子育て世代向け講座「親子対話で育む『考える力』－子どもの可能性を広げるコミュニケーション」

内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／¥1,000円／講金谷亜美（子ども新聞「NewsPicks for Kids」編集長）／対子育て中の方／定25名／日6月29日（日）14：00～15：30／場問武蔵野プレイス☎30-1901

■子育て支援講座

内年2回開講／¥無料／講未定／対就学前および小中学生の保護者／定各回50名程度／日場未定／問教育支援センター☎60-1899

子育て・親子

0123はらっぱ ☎56-3210

¥無料

講座名	内　容	講　師	対　象	定員	期　日
のびのびプロジェクト（CHAWAKAI茶話会）	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	—	0歳～未就学児の保護者	5名	4月24日、6月26日、10月23日、12月18日、令和8年2月26日（木）10:00～11:30
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	小杉裕子（言語聴覚士）		—	6月11日（水）10:00～11:30
0123講座（談話室）	子育てについて同じ悩みを持つ親同士、講師を交えて話し合う	町田浩志	0歳～3歳児の保護者	8名	6月19日（木）10:00～11:30
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	松居和	0歳～未就学児の保護者	20名	令和8年1月20日（火）10:00～11:30
0123講座（食事講座）	講師による子どもの食に関する講座	川津幸子	0歳～3歳児の保護者	15名	9月17日（水）10:00～11:30
0123講座（救急法・安全法 ）	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	未定	0歳～未就学児の保護者	未定	未定
ペアレントトレーニング全6回（連続）+フォローアップ回	穏やかな気持ちで子どもに向き合える方法をグループワーク、ロールプレイなどを通じて学ぶ			10名	未定、全6回（連続）+フォローアップ回 10:00～11:30
はらっぱDE 井戸端ばなし	子育てのことや家事、家族との関係など大人だけでの座談会	—	0歳～3歳児の親	5名	奇数月に開催 10:00～11:00

総合体育館 ☎56-2200

■親子体操（中期）①②（後期）①②

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。きょうだいの一時保育あり／¥4,100円／講フクシ・エンタープライズ／対①3・4歳の幼児と保護者②5・6歳の幼児と保護者／定20組／日【中期】9月13日、20日、27日、10月4日、11日、25日、11月8日（土）全7回（連続）【後期】令和8年1月10日、17日、24日、31日、2月7日、14日、21日（土）全7回（連続）共に①9:15～10:15②10:45～11:45／場総合体育館軽体操ダンス室

■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。きょうだいの一時保育あり／¥4,500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13日、20日、27日、10月4日、11日、18日（土）全6回（連続）11:30～12:30／場総合体育館テニスコート

■子育て支援事業 ①ピラティス②ヨーガ

内①強くしなやかな筋肉をつくる②全身をゆっくり伸ばして、からだをリフレッシュ。一時保育あり／¥100円／講①昌浦企画②日本フィットネスヨーガ協会／対市内在住・在勤の生後3ヵ月以上の未就学児を持つ父親、母親／定20名／日①9月18日、25日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日（木）10:00～11:00②令和8年1月14日、21日、28日、2月4日、3月4日、11日、18日、25日（水）全8回連続①②共に10:00～11:00／場①吉祥寺南町コミセンホール②西部コミセン体育室

■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。きょうだいの一時保育あり／¥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9月22日、29日、10月6日、20日、27日、11月10日（月）全6回（連続）10:30～11:30／場緑町スポーツ広場※雨天時メインアリーナ

■親子インラインスケート体験

内初心者を対象に行う体験教室／¥4,000円／講片岡泰／対小学1年～3年生と保護者／定8組／日9月28日（日）9:30～11:30／場ストリートスポーツ広場

■産後ヨーガ（中期）（後期）

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。きょうだいの一時保育あり／¥6,600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／日【中期】9月30日、10月7日、14日、21日、28日、11月11日、18日、25日（火）全8回（連続）【後期】令和8年1月6日、13日、20日、2月3日、10日、17日、24日、3月3日（火）全8回（連続）共に10:00～11:00／場総合体育館柔道場

子育て・親子

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。きょうだいの一時保育あり／¥1,500円／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20日（土）時間未定／場総合体育館メインアリーナ

■親子よちよち体操①②

内ボールやフープを使って身体を動かす。きょうだいの一時保育あり／¥3,400円／講キットクルー／対①1歳児（教室初日の時点）と保護者（一人で歩行可能な幼児）②2歳児（教室初日の時点）と保護者／定各15組／日令和8年2月4日、18日、25日、3月4日、11日（水）全5回（連続）①9:30～10:20②10:40～11:30／場総合体育館メインアリーナ

■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。きょうだいの一時保育あり／¥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8年2月14日（土）①9:15～10:15②10:45～11:45／場総合体育館サブアリーナ

健康づくり支援センター ☎51-0793

■わくわくキッズ食育講座（出前型教室）

内食事バランスについて学ぶ食育講座とバターづくりなどの体験／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住・在園・在学の幼児や小学生と保護者（内容により対象限定あり）／日随時／場未定

■チャレンジキッズ教室

内保護者へは栄養講座、子どもへは運動実技を実施／¥無料／講健康づくり人材バンク／対市内在住・在園・在学の幼児や小学生と保護者（内容により対象限定あり）／日未定／場未定

■親子食育ウォーキング教室

内親子で楽しむウォーキングや食育講座／¥未定／講健康づくり人材バンク／対市内在住・在園・在学の幼児や小学生と保護者（内容により対象限定あり）／日場未定

■「リズムでDANDAN! for キッズ」（出前型）

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（8:00～8:05 、14:00～14:05）放映

■親子稲作体験 ①田植え②稲刈り

内①親子で田植え体験。周辺散策、和紙漉き体験など。②親子で稲刈り体験。周辺散策、和紙漉き体験など／¥大人14,800円または12,500円、子ども12,800円または10,500円／講チーム・おぐに／対4～18歳と家族（保護者在勤も可）／定10家族40名程度／日①5月10日（土）～11日（日）②9月6日（土）～7日（日）1泊2日／場長岡市小国町／問児童青少年課☎60-1853

■子育て講座

内子育てのヒントになるような講座①言葉を引き出す関わり方②ベビーマッサージ／¥無料／講①増本加奈②古川圭子／対市内在住の子育て中の保護者／定未定／日①5月13日（火）②9月6日（土）／場①桜堤児童館②市民会館（予定）／問桜堤児童館☎53-2206

■親子で楽しむ！二俣尾自然体験

内森の散策や川での生き物観察／¥未定／対市内在住・在学の年長から小学生までと保護者（保護者在勤も可）／定各20名程度／日①8月23日（土）②8月24日（日）／場二俣尾・武蔵野市民の森「自然体験館」（青梅市）／問児童青少年課☎60-1853

■日本獣医生命科学大学 親と子の乗馬教室

内馬術部部員の指導の下、引馬による体験乗馬を実施／¥無料／講同大学馬術部／対市内在住で開催初日満3歳以上と両親／定100名／日11月1日（土）または2日（日）（予定）①10:00～11:30②14:00～15:30／場同大学第二校舎馬場／問同大学地域社会生涯学習委員会事務局☎31-4151（申込方法などの詳細は大学HPでお知らせ）

■リフレッシュタイム

内ピラティス／¥無料／講三井直美／対市内在住の子育て中の保護者／定各15名程度／日4月22日、5月20日、9月30日、11月25日、令和8年1月27日（火）10:30～11:30／場桜堤児童館、9月以降は西部コミセン（予定）／問桜堤児童館☎53-2206

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

子育て・親子

子育てをサポートする方を募集

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できます。受講後は市主催の「子育てひろば」などでのボランティア活動をする方を養成する講座／¥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26日（木）10：00～正午、7月3日（木）10：00～正午、7月10日（木）10：00～正午、その他指定期間内1日9：40～正午／場市役所

■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可／¥2,500円（テキスト代）／講未定／対20歳以上／定30名程度／日年間2回（6月、11月）開催予定（各24時間）／場武蔵野商工会議所

■ピアサポーター養成講座

内当事者（経験者）として子育てひろばなどで親子のサポートをする方を養成する講座／¥無料／講星山麻木（明星大学教育学部教授）
対市内在住で、子どもの発達が気になるお子さんを育てている方、または育てた経験のある方／日年間1回（下半期予定）／場市役所

イベント・交流

■天体観望会

内大型天体望遠鏡で夜空の宝石探し／¥中学生以上13,000円、小学生9,900円／講遠藤勇夫ほか／対小学生以上／定25名（最少催行：13名）／日11月23日（日）～24日（月・振休）12：30～翌15：00（宿泊）／場市立自然の村（長野県南佐久郡川上村）／問野外活動センター☎54-4540

■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年生以下は保護者必須）／定75名／日令和8年1月12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

■東京女子大学クワイヤ第69回コーラルコンサート

内合唱、独唱、管弦楽／¥1,500円／対事前申込／定150名／日6月22日（日）15：00～16：40／場同大学チャペル／問全学共通教育センター・音楽☎03-5382-6406

■東京女子大学クリスマスコンサート「第68回メサイア」

内G.F.ヘンデル作曲オラトリオ「メサイア」／¥3,000円／対事前申込、未就学児の入場不可／定960名／日12月6日（土）16：00～18：30／場同大学講堂／問全学共通教育センター・音楽☎03-5382-6406

■市民活動啓発事業「ドキュメンタリー映画上映と参加者交流会」

内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／¥無料／日6月1日（日）13：30～16：10（申込終了）／場問武蔵野プレイス☎30-1903

■外国人のための日本語コース（木･金･土曜日のコースがあります）

内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。参加者どうしの多文化情報交換あり／¥各期6,000円、保育600円／定日本語初級者各20名、木・金曜日の保育は各4名まで、土曜日の保育はなし／日①5月8日（木）～7月12日（土）②10月2日（木）～12月6日（土）③令和8年1月8日（木）～3月14日（土）／場スイングMIA会議室／問市国際交流協会☎36-4511

■はらっぱ水防･防災フェスタ

内水防訓練では、市と関係機関による工法訓練を実施。また、防災関係機関による体験しながら防災に対する備えや知識を学べるブースなども出展／¥無料／日5月10日（土）午前／場武蔵野中央公園／問防災課☎60-1821

■憲法月間記念行事

内憲法について考えを深めるきっかけとなる行事。講演「ドラマ作りから見た憲法」、憲法月間記念作品優秀賞受賞者表彰式／¥無料／講吉田恵里香（脚本家・小説家）／定150名／日5月10日（土）13：30～16：00／場スイングホール／問市民活動推進課☎60-1829

■外国語会話交流教室（対象言語一部未定）全8回（連続）

内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（MIA会員は4,000円）／対18歳以上で対象言語の学習歴がない方／定20名／日5月17日～7月5日（土）10：00～正午、「タイ語会話交流教室」ほか／場スイングMIA会議室／問市国際交流協会☎36-4511

■世界の家庭料理教室

内外国出身の講師と一緒に家庭料理を作って交流／¥2,000円（一般）、1,000円（会員）／定18名／日6月7日（土）13：45～16：45、「プロから学ぼう!!タイの家庭料理教室」ほか／場市民会館料理室／問市国際交流協会☎36-4511

■世界を知ろう！世界の人とふれあおう！

内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／¥無料／定25名／日6月7日（土）14：00～15：30「スリランカ編」ほか／場スイングスカイルームほか／問市国際交流協会☎36-4511

■生ごみは宝！たい肥にしてごみを減らそう 全2回（連続）

内①コンポストバッグでたい肥作り②畑でたい肥の使い方を学び収穫体験／¥500円／講クリーンむさしのを推進する会／対市内在住・在学・在勤／定各10名程度／日【夏季】①6月中②6月14日（土）10：00～正午【秋季】①10月中②11月8日（土）10：00～正午／場①自宅で説明書を見ながら作業②武蔵野クリーンセンター屋上／問ごみ総合対策課☎60-1802

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

イベント・交流

■男女共同参画フォーラム2025　¥無料／問男女平等推進センター☎37-3410

講座名	内　容	講　師	定員	期　日	場　所
講演会＆トーク「10代20代の女の子の生きづらさとその寄り添い方」	団体「作ろう！みんなのジモトWa-shoiパートナーシップ」による企画、講演会＆トーク	福田愛(公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン)	50名	6月14日(土) 10:30～12:30	武蔵野プレイスフォーラム
講演会＆参加者トーク「みんなの更年期 じぶんのこと、大切なひとのこと」	団体「フェミきち」による企画 講演会＆参加者トーク	千種ゆりこ(気象予報士、防災士)、高橋尚之(朝日新聞社デジタル企画報道部記者)		6月15日(日) 14:00～16:00	
「自分らしく生きる」を考える～公正なジェンダー平等社会とは～	『虎に翼』でジェンダー・セクシュアリティ考証を担当した講師による講演	前川直哉(福島大学教育推進機構准教授)	70名	6月22日(日) 14:00～16:00	
女性史100年を描いたコメディ演劇『MIMOZA WAYS 1910-2020』の上映会	団体「むさしの男女平等推進市民協議会」による企画　上映会	―	50名	6月28日(土) 14:00～16:30	
古典落語を描きなおす ～林家つる子の挑戦～	男性中心の古典落語を大胆に描きなおし続けている落語家による講演と落語	林家つる子(落語家)	120名	6月29日(日) 14:00～16:00	芸能劇場

■ハワイアンライブ

内ハワイアンミュージックの演奏と歌をライブで楽しむ／¥無料／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／日6月14日(土)／場スイングホール(予定)／問高齢者総合センター社会活動センター☎51-1975

■遠野市家族ふれあい自然体験

内曲り家や川魚のつかみ取り体験など。遠野ならではの生活や自然を求めて親子で旅に出かけよう／¥大人44,000円、子ども29,000円／対4～18歳と家族(保護者在勤も可)／定12家族40名程度／日7月31日(木)～8月3日(日)3泊4日／場遠野市／問児童青少年課☎60－1853

■夏季平和事業

内平和に関するイベントや映画上映など／¥無料／講定未定／日8月予定、時間未定／場武蔵野プレイス／問市民活動推進課☎60-1829

■囲碁・将棋大会（仮題）

内4局対戦し各クラス優勝から5位までを決定する。初参加者は受賞対象外／¥無料／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／定将棋：40名、囲碁：90名／日9月、令和8年1月／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

■くらしフェスタ2025（第47回消費生活展）

内食・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／¥無料／講消費者団体／日10月3日(金)～4日(土)／場武蔵野プレイス／問消費生活センター☎21-2972

■むさしの食育フェスタ

内試食や実習などを通して、楽しみながら武蔵野の「食」を感じられるイベント／¥一部有料／定一部定員あり／日11月15日(土)10:00～15:00(予定)／場保健センター／問健康課☎51-7006

■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、平和に関する講演などを実施する。青少年平和交流派遣団報告会／¥無料／講定未定／日11月24日(月)13:30～16:00／場スイングホール／問市民活動推進課☎60-1829

■「歌声喫茶ともしび」による出前うたごえ（仮題）

内歌声喫茶ともしびによる出前うたごえのイベント／¥無料／対令和7年4月1日現在60歳以上の市民／日令和8年3月／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

■日本語サロン

内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、情報交換／¥1,000円／対地域在住の外国人／定10名／日未定／場スイングMIA会議室／問市国際交流協会☎36-4511

■お父さんお帰りなさいパーティ（おとぱ）

内趣味・地域活動団体の紹介を目的としたイベント／¥無料／対定年前後の方／日場未定／問ボランティアセンター武蔵野☎23-1170

●各事業の詳細は問☎まで。　●情報は、令和7年4月末現在のものです。掲載の事業は中止・延期の場合があります。
●特に記載がない場合はどなたでも参加できます。

オンライン

（一部オンライン、対面可能なものも含みます。）

教養

■武蔵野大学 日曜講演会

内仏教思想を中心とした講演会／¥無料／講内部・外部講師／定各300名／日4月20日、5月18日、6月8日、7月20日、9月14日、10月19日、11月16日、12月21日、令和8年1月11日、2月15日（日）10:00～11:30、全10回／場同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂／問同大学仏教教育事務課☎042-468-9424

■亜細亜大学 第45回アジア研究所公開講座

内急変する韓国情勢を国内政治、南北関係、日韓関係、米中との経済関係を切り口に分析・展望／¥無料／講奥田聡（亜細亜大学アジア研究所教授）など／定各回対面：100名、オンライン：400名（各回定員になり次第締切）／日5月17日、24日、31日、6月7日（土）全4回14:00～15:30／場同大学／他オンラインでの開催あり／問アジア研究所koza@asia-u.ac.jp

■東京女子大学 高校生のための公開講座

内「ことばの不思議と美しさ」／¥無料／講漆原朗子（本学教授）／対高校生／定200名／日7月26日（土）10:00～11:30／場オンライン問同大学教育研究支援課koukaikouza@gr.twcu.ac.jp、☎03-5382-6470

■東京女子大学 高等学校教科別セミナー

内第14回高等学校教科別セミナー／¥無料／講光延真哉、Kimberly Klassen、高田陽介、竹内久顕、春名太一、前川あさ美（本学教員）／対中学・高校教員（社会人、大学生も可）／定各40名／日8月27日（水）12:30～17:30／場オンライン／問同大学教育研究支援課koukaikouza@gr.twcu.ac.jp、☎03-5382-6470

■望星講座

¥1,000円（会員は無料）／対会員・一般／定30名／日14:00～15:30／場東海大学望星学塾／他オンラインでの開催あり（会員のみ）／問同大学望星学塾☎51-0161

内　容	講　師	期　日
第496回「ノーベル賞受賞研究に見るAIの進化」	木下裕磨（東海大学情報理工学部情報科学科 講師）	4月19日（土）
第497回「宇宙から地球を見守る～衛星気象学の最前線～」	中島孝（東海大学情報理工学部情報科学科教授）	5月17日（土）
第498回～望星学塾90周年上棟記念講座～ 「人間環境と科学技術の調和～材料科学の視点から～」	内田晴久（東海大学教養学部人間環境学科教授）	6月14日（土）
第499回「複合危機下のグローバル・ガバナンス -国際開発分野を中心として-」	小川裕子（東海大学政治経済学部政治学科教授）	7月5日（土）
第500回 望星講座500回記念講座「未来を拓く～松前達郎講演録を読む～」	橋本敏明（望星学塾副塾長）	9月27日（土）
第501回 ～創立者生誕記念講座～	調整中	10月25日（土）
第502回「国際・政治関係」（予定）	崔載弦（東海大学観光学部観光学科）	11月15日（土）
第503回「オーバーツーリズムについて」（仮）	調整中	12月13日（土）
第504回 新春講座	松前義昭（望星学塾塾長、東海大学総長・理事長）	令和8年1月17日（土）
第505回「医療関係」（予定）	伊苅裕二（東海大学医学部医学科内科学系循環器内科学領域教授）	令和8年2月14日（土）
第506回「医療関係」（予定）	後藤信哉（東海大学医学部医学科内科学系循環器内科学領域教授）	令和8年3月14日（土）

■2025年度特別講座

内①スポーツ関係②調整中／¥無料／講①塚田真希（東海大学スポーツプロモーションセンター准教授）②調整中／定会場：30名、オンライン：50名／日①9月6日（土）②令和8年2月28日（土）①②14:00～15:30／場同大学望星学塾、オンライン：ZOOM／他オンラインでの開催あり／問同大学望星学塾☎51-0161

【凡例】内：事業内容 ¥：費用 講：講師 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

オンライン （一部オンライン、対面可能なものも含みます。）

教養

■杏林大学まなび直し講座（履修証明プログラム）

内暮らしに役立つ知識を本学教員が提供する科目を通し学び直します。条件を満たせば、履修証明書を交付（一部オンラインの可能性あり）／¥67,340円（昨年度実績）／講本学教員ほか／対高校卒業程度の学力を有する方、またはこれと同等以上の学力を有する社会人／定20名程度／日9月～令和8年3月（予定）／場同大学井の頭キャンパスほか／問同大学地域交流課☎47-8000

■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／¥無料／対高校生以上／日未定／場市役所／他オンラインでの開催あり／問環境政策課☎60-1842

■ねずみ侵入防止対策講習会

内ねずみやハクビシンなど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・相談など／¥無料／対高校生以上／日場未定／他オンラインでの開催あり／問環境政策課☎60-1842

■ペストコントロールフォーラム

内害虫対策講演会／¥無料／対高校生以上／日場未定／他オンラインでの開催あり／問環境政策課☎60-1842

運動・健康

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」

内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／対概ね20歳以上の市民

■チャレンジウォーキング（通信講座）

内毎日の歩数と活動を記録し、歩くことを習慣にする／対20歳以上の市民／日随時

■食事♡（ハート）診断（通信講座）

内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／対病気などで特別な食事療法が必要な方以外の20歳以上／定毎月15名／日随時

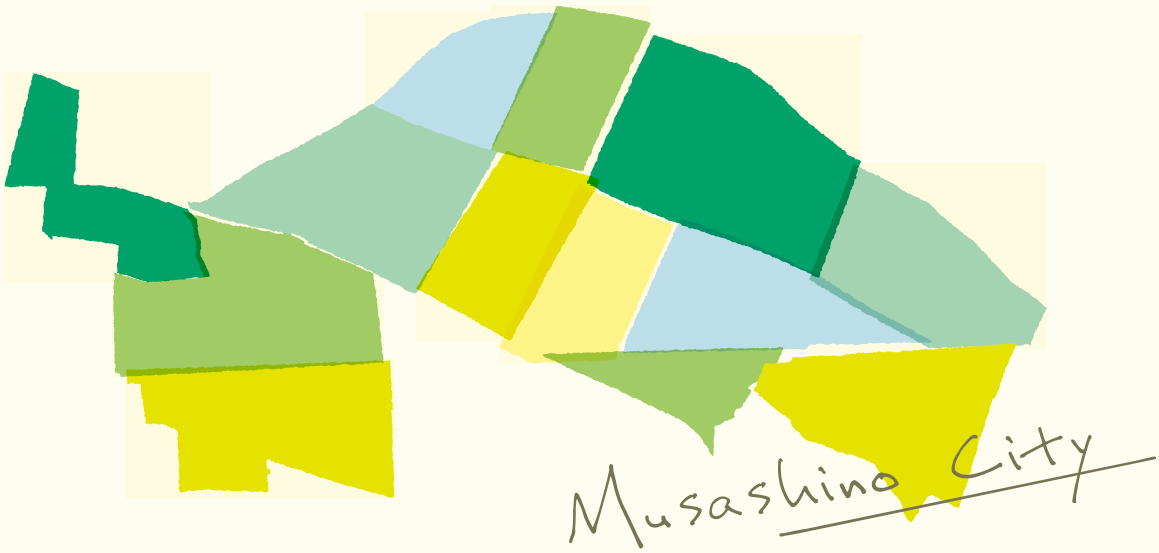
子育て・親子

■ふたご・みつごのつどい

内ふたご・みつごを妊娠、育児されている方のつどいです。先輩ママたちと話すことができます／¥無料／対妊娠中の方、乳児～小学生と保護者／日場毎月第3木曜日：市役所、5月30日（金）、7月10日（木）、9月26日（金）：スイングホール、共に10：00～11：30／他オンラインでの開催あり／問子ども子育て支援課☎60-1239

■子ども子育て講演会

内専門家による子ども・子育てに関する保護者の方向けの講演会／¥無料／講外部講師／対保護者、子育てに関心のある方／日未定、10・11月の間に1回開催／場市役所／他オンラインでの開催あり／問子ども子育て支援課☎60-1851



大人のための生涯学習ガイド

下記の二次元コードからもご覧いただけます。
子どもから大人まで、学ぶきっかけづくりにお役立てください。
また「武蔵野市LINE公式アカウント」からイベント情報などを受け取ることができます。

小・中学生の
講座まるごとナビ

大人のための
生涯学習ガイド

武蔵野市
LINE公式アカウント

令和7年6月
編集／発行：武蔵野市教育委員会教育部生涯学習スポーツ課
〒180-8777 東京都武蔵野市緑町2丁目2番28号　電話：0422-60-1902