

新型コロナウイルス感染防止の取り組み



少しでも体調が悪い方は
ご利用をお控えください
入館時の検温にご協力ください



マスクを着用していない方
は入館できません。



手指消毒に
ご協力をお願いします



定期的に
換気しています



講座ごとに机とイス、
使用備品の消毒をしています

初心者講座を契機に仲間作りや社会参加を促進し、もって健康長寿に寄与する

武蔵野市立高齢者総合センター社会活動センター 令和4年度 後期 開催講座案内



60歳以上
初心者向け
講座です

受講料は
無料!



半年講座（運動系）

★要支援2程度の方まで
要介護不可(事故防止の為)

6カ月で終了する講座です。
A B①②同内容。

■運動系■ 半年 全20回
★足から全身ストレッチ
【講師】高橋 弘子
【実施】第1～4金曜 ①13:30～14:15
②14:45～15:30
強度: ●●●●●
☞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。

■運動系■ 半年 全20回
★ときめき転倒予防体操
【講師】桑島 恵子
【実施】第1～4水曜 ①10:30～11:30
②13:30～14:30
強度: ●●●●●
☞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。

■運動系■ 半年 全20回
★楽々タオル体操
【講師】山田 加奈子(有昌浦企画)
【実施】第1～4月曜 ①9:30～10:15
②10:45～11:30
強度: ●●●●●
☞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。

■運動系■ 半年 全20回
★気楽にイス体操
【講師】昌浦 龍男(有昌浦企画)
【実施】第1～4火曜 ①13:30～14:15
②14:45～15:30
強度: ●●●●●
☞立位・仰臥が苦手な方向けのイスに
座った軽い体操。

■運動系■ 半年 全10回
★フラダンス
【講師】竹村 亜紀
【実施】第1・3木曜 10:00～11:00
☞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。

■運動系■ 半年 全20回
★ジャズダンス
【講師】桑島 恵子
【実施】第1～4月曜 ①13:30～14:15
②14:45～15:30
☞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。

■運動系■ 半年 全10回
★ラージボール卓球
【講師】武蔵野市卓球連盟
【実施】A 第1・3水曜 13:30～14:30
B 第2・4水曜 13:30～14:30
※ラケット貸出有
☞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。

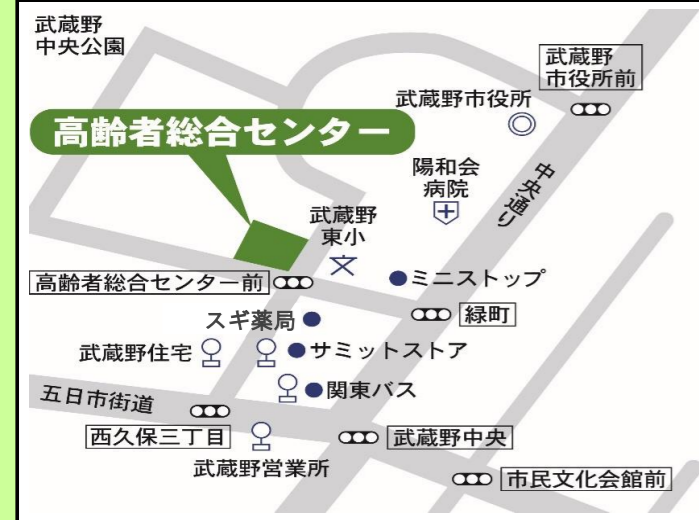
■運動系■ 半年 全20回
★太極拳（楊名時八段錦）
【講師】齋藤 光子・小泉 悦子
【実施】第1～4月曜 14:00～15:00
☞ゆったりとした動きを緩やかな呼吸に
合わせて行う。
正しい姿勢も身に付く。

■運動系■ 半年 全20回
★ヨガ
【講師】増岡 いずみ
【実施】第1～4火曜 ①9:30～10:15
②10:45～11:30
☞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。

■講座について■
【対象者】
市内在住、60歳以上(令和4年4月1日現在)
★印の運動系は要支援2程度の方まで
運動系 要介護不可(事故防止の為)
【費用】
無料、ただし、材料費等実費負担有り
【抽選】
各講座で申込が設定人数を超過した
場合は、抽選にて決定
(初申し込み者優先)

■申込方法■
ハガキ(郵送)で高齢者総合センターへ
63 〒180-0012
武蔵野市緑町2-4-1
武蔵野市立
高齢者総合センター
行
宛名面
講座名
(AB①②楽器の貸出
希望の有無も必ず)
住所
氏名(ふりがな)
電話番号
生年月日
年齢・性別
通信面

【申込上限】
全講座合わせて1つ
【申込期間】
10月開講(半年)講座
令和4年8月1日～15日
必着
※詳細は8/1市報、窓口にて



■高齢者総合センター アクセス■
●吉祥寺駅北口から関東バス
「柳沢駅」「電通裏」行き「武蔵野住宅」下車徒歩1分
●三鷹駅北口から関東バス
「柳沢駅」「東伏見」行き「武蔵野住宅」下車徒歩1分
●武蔵境駅北口から関東バス
「三鷹駅」行き「武蔵野営業所」下車徒歩3分
〒180-0012
武蔵野市緑町2丁目4番1号
https://fukushikosha.jp/?page_id=172
☎0422-51-1975 (9時～17時※日・祝除く)

半年講座(一般)

6カ月で終了する講座です。
AB ①② 同内容。

■一般■ 半年 全10回 みんなで歌うポップス

【講師】石井 三栄子・梶山 ななえ
【実施】第2・4火曜 13:30~14:30

☞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。



■一般■ 半年 全10回 やさしいシャンソン

【講師】山本 理恵子・黒田 聡子
【実施】第1・3木曜 14:00~15:00

☞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。



■一般■ 半年 全10回 マジック

【講師】武蔵野マジシャンズクラブ
【実施】第2・4金曜 14:00~15:00
※基本セット1,800円(希望者のみ)
☞初心者の方でも、身近にある品や
ロープ、トランプ、スカーフ等を用いて
基本から練習。



■一般■ 半年 全10回 水彩色鉛筆で絵を描こう

【講師】岩越 敦彦
【実施】第1・3月曜 ①10:30~11:30
②13:30~14:30
☞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。



■一般■ 半年 全10回 囲碁入門

【講師】吉祥寺囲碁クラブ秀哉
【実施】A 第1・3木曜 10:00~11:00
B 第2・4木曜 10:00~11:00
※テキスト代1,000円
☞最初は九路盤を用い基本を学び、
徐々に実戦へ。わかりやすいテキストを
使用し、不明点がなくなるまで丁寧に
指導。



■一般■ 半年 全10回 楽しく歌おう日本の歌

【講師】よしはじめ・徳永喜昭・小倉祐一
【実施】第2・4金曜 10:30~11:30

☞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。
参考：昴、星屑の街、鐘の鳴る丘、
せんせいなど。



■一般■ 半年 全10回 コーラス

【講師】徳永 史子
【実施】第1・3金曜 10:30~11:30

☞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。講師のピアノを弾きながら
の歌唱指導は好評。



■一般■ 半年 全10回 シアターソング~映画音楽を歌おう~

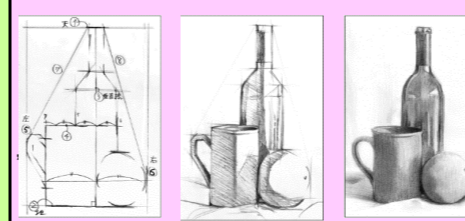
【講師】宮原 健一郎・黒田 聡子
【実施】第2・4木曜 14:00~15:00

☞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。



■一般■ 半年 全10回 鉛筆デッサンをはじめよう

【講師】岩越 敦彦
【実施】第1・3水曜 ①10:30~11:30
②13:30~14:30
☞デッサンとは明暗だけで絵を描く練習
正確な形・遠近感・立体感・質感が出る
イキイキした描き方を、丁寧に解説。



特別短期講座

いろいろな講座を企画中です。
開催決定次第、市報・窓口・HP等にて
お知らせいたします。
お楽しみに!



アロマ
編み物
スマホ
ウォーキング

■一般■ 半年 全20回 初心者バイオリン

【講師】松永 真理子・小笠原 吉秀
【実施】第1~4金曜 10:00~11:00

☞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。
楽器貸出有(台数限定)



■一般■ 半年 全10回 ギター入門

【講師】伊藤 熱
【実施】第2・4火曜 10:00~11:00

☞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。



■一般■ 半年 全10回 書道

【講師】山崎 素葉
【実施】第2・4水曜 10:00~11:00

☞講師作成の手本を使用し、楷書等を
指導。初心者に合わせて手本で、
基本から稽古。



年間講座(一般)

12カ月で終了する講座です。

注)募集期間は2月1日~15日
1回のみです。

■一般■ 半年 全10回 水墨画

【講師】劉 偉(リュウイ)
【実施】第2・4火曜 10:30~11:30

☞筆の使い方、墨の濃淡を基本から
学ぶ。題材は竹・梅・鯉など。
講師の作品鑑賞も好評。



■一般■ 半年 全10回 季節の折り紙

【講師】今井 聡子・松尾 由美
【実施】第2・4月曜 10:00~11:00
※材料費各回100~150円

☞季節の花や正月飾りなど、季節に
合った作品を学ぶ。



■一般■ 半年 全10回 陶芸

【講師】佐々木 直美
【実施】A 第1・3木曜 13:30~14:30
B 第2・4木曜 13:30~14:30
※粘土代1kg600円
道具代1,700円(希望者のみ)

☞手ロクロで平皿、小鉢、カップ等を作成。
釉薬をかけた後の焼き上がりが楽しみ。



自由参加

現時点で開催はしており
ません。
開催可能になった場合
別途ご案内いたします。

■その他■ カラオケの日

☞当日集まった参加者で歌唱順を抽選し、
順番に歌う。
(レンタルカラオケ機材を使用)



■その他■ マッサージの日

☞プロによるあん摩。施術1回20分ほど。
(ペースメーカー、人工透析、発熱中
などの症状のある方は参加不可)

