



令和8年度 後期 社会活動センター各種講座案内



分野	講座名	講師	定員	実施曜日	時間	内容・実費負担等
★運動系講座 （要支援2の方まで） 要介護不可	楽々タオル体操 ★ （イス使用）	山田 加奈子	35	第1～4月曜日	午前9時30分～10時30分	運動強度：1 イスに座ってタオルを用いた体操。 立位の体操もあり。
	ときめき転倒予防体操 ★ （マット使用）	桑島 恵子	35	第1～4月曜日	午後1時30分～2時30分	運動強度：2 ストレッチ体操および、転倒予防の筋力トレーニング。 立位の体操もあり。 靴の脱ぎ履きあり。
	ヨガ ★ （マット使用）	増岡 いずみ	35	第1～4火曜日	午前9時30分～10時30分	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。 靴の脱ぎ履きあり。
	気楽にイス体操 ★ （イス使用）	昌浦 龍男	35	第1～4火曜日	午後1時30分～2時30分	運動強度：1 座ったままでのストレッチ、有酸素運動、脳トレ、筋力トレーニング。 立位なしのため、運動が初めての方でも安心して参加可能。
	リズム体操 ★	鈴木 直美	25	第1～4水曜日	午前9時30分～10時30分	運動強度：3（立位のみ）＊イスの設置なし 音楽に合わせて体を動かす。 後半は立位での筋力トレーニングも行う。 室内用の紐付運動靴使用。 靴の脱ぎ履きあり。（裸足、靴下での参加不可）
	フラダンス ★	竹村 亜紀	25	第2・4木曜日	午前10時00分～11時30分	ハワイアンミュージックに合わせて体を動かす。 基本姿勢、ハンドモーション、ステップを楽しく学ぶ。 靴の脱ぎ履きあり。（裸足もしくは滑り止め付き足カバー）
	ラージボール卓球 ★	武蔵野市卓球連盟	15	第2・4木曜日	午後1時30分～3時00分	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。 ※講座内のみ使用可の貸出用のラケットあり（無料）
	太極拳・八段錦 ★ （楊名時八段錦）	小泉 悦子	25	第1～4木曜日	午後2時00分～3時00分	ゆったりした動きを緩やかな呼吸に合わせて行い、心身の健康を保つ。転倒予防効果。 靴の脱ぎ履きあり。 ※太極拳シューズ希望者のみ販売あり。
	足から全身ストレッチ ★ （マット使用）	高橋 弘子	35	第1～4金曜日	午後1時30分～2時30分	運動強度：3（マット使用） 座位で足・下肢をほぐし、立位は手ぬぐいを使用しストレッチ。 マットピラティスで筋力アップ。 靴の脱ぎ履きあり。 基本裸足（靴下着用可）
一般講座	季節の折り紙	松尾 由美	20	第1・3月曜日	午前10時00分～11時30分	指先を使って、作って、飾って、季節を楽しむ。 初めての方も歓迎。 ※2,000円（材料費・初回のみ）
	水彩色鉛筆で絵を描こう	岩越 敦彦	15	第1・3水曜日	午前10時00分～11時30分	色鉛筆12本セットと水筆ペン1本だけで気軽に描ける水彩画。 基礎から丁寧に指導。 ※画材の実費販売あり
	鉛筆デッサンをはじめよう	岩越 敦彦	15	第1・3水曜日	午後1時30分～3時00分	正確な形・立体感・遠近感・質感を描く練習。 絵が上手くなる基礎実技を丁寧に指導。 ※画材の実費販売あり
	書道	山崎 素葉	15	第2・4水曜日	午後1時30分～3時00分	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。 ※半紙の実費販売あり
	水墨画	陳 蘭琦	15	第1・3木曜日	午前10時00分～11時30分	筆の使い方、墨の濃淡を基本から学ぶ。 題材は竹・葡萄・梅・菊・雀など。 ※筆の実費販売あり
	ゆったり囲碁入門	囲碁クラブ秀哉	20	第1・3木曜日	午前10時00分～11時30分	最初は九路盤を用い基本を学び、徐々に実践へ。 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。 ※テキスト代1,000円（希望者のみ）
	陶芸	佐々木 直美	15	第2・4木曜日	午後1時30分～3時00分	手口クロで平皿、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。 ※道具代 2,000円（希望者のみ） 粘土代 1Kg 1,000円（釉薬代含む） 講座期間内3Kg 程度使用します。

	講座名	講師	定員	実施曜日	時間	内容・実費負担等
音楽系講座	ギター入門	伊藤 熱	15	第 2・4 火曜日	午前10時00分 ～11時30分	楽しく学ぶギター入門コース。 クラシック&アコギ（フォーク）、どちらでも受講可。 指で弾くので脳トレにも最適。 ※貸出用ギターなし
	世界の歌	宮原 健一郎 黒田 聡子	50	第 1・3 水曜日	午後 2 時00分 ～3時30分	ストレッチや発声練習で身体と喉を温めた後、世界の名曲を ピアノ伴奏とともに歌う。 男性女性ともに歌いやすいキーで、伸びやかに歌うための アドバイスを交えながら曲を仕上げていく。
	新 はじめてのウクレレA	入江 規夫	15	第 1・3 木曜日	午前 9 時30分 ～11時00分	ウクレレ、楽器経験が初めての方も、基本からゆっくりと、 楽しく学べる内容。 ※ 講座内のみ使用可 の貸出用ウクレレあり（無料）
	はじめてのウクレレB			第 2・4 木曜日		
	やさしいシャンソン	山本 理恵子 黒田 聡子	50	第 1・3 木曜日	午後 1 時30分 ～3時00分	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。
	コーラス	徳永 史子	50	第 1・3 金曜日	午前10時00分 ～11時30分	発声・体ほぐし後、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。
	初心者バイオリン	松永 真理子 小笠原 吉秀	18	第 1・3 金曜日	午前10時00分 ～11時30分	初心者でも基礎から無理なく学べるカリキュラム。 耳馴染んだ曲を練習。 ※ 講座内のみ使用可 の貸出用バイオリンあり（無料）
	楽しく歌おう日本の歌	よし はじめ 宇佐美 由美子 小倉 祐一	50	第 2・4 金曜日	午前10時30分 ～11時30分	季節の歌、歌謡曲、フォーク、ニューミュージックなどなど、 ピアノの伴奏で歌います。 皆さんで声を合わせて、大きな声で楽しく歌いましょう。

目 的： 初心者講座を契機に、仲間づくり・閉じこもり予防・外出のきっかけづくりをもって健康長寿に寄与する。
対 象： 令和 8 年 4 月 1 日現在60歳以上の市民の方。 原則自力で講座に参加できる方。

★運動系の講座は安全面に配慮して要介護は申込不可（要支援2の方まで）
★講座に参加する為には、開講時に本人確認書類（マイナンバー等）を提示していただきます。
★緊急対応カード兼同意書の提出をお願いします。（年度ごと）

募集講座： 半年講座（ 1 0 月～ 3 月）
受講料無料 （教材費実費負担）
受講は 1 人 1 講座のみ。お申し込みは分野にかかわらず、全講座から第 2 希望まで申込可。

申込方法： ①高齢者総合センター 1 階窓口で申込書を記入
※返信用郵便ハガキ85円を 1 枚持参（裏表白紙）
②社会活動センターHPで申し込み <https://senta-kouza.com>
※社会活動センターからのメールを受信可能設定が必要

申込期間： **8月1日（土）～ 8月17日（月）**
※窓口での申込は日・祝日を除く 9 時～17時（土曜日は 9 時～**16時**）

当 落： 定員を超えた場合は抽選
そ の 他： 申し込み数が過半数に満たない講座は、中止の場合あり
*** 貸出備品は持ち帰り不可**

お問い合わせ： 高齢者総合センター 社会活動センター
武蔵野市緑町 2－4－1 ☎ 0 4 2 2－5 1－1 9 7 5

