

【お知らせ】大規模改修工事のため、令和6年度開催講座の募集はございません。

☆☆☆ 本講座の開催目的 ☆☆☆
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

■講座について■

【対象者】
市内在住60歳以上(令和5年4月1日現在)
【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(高齢者総合センターを初めて利用する方優先)
★印の運動系は要支援2の方まで
要介護の方は事故防止の観点からご受講できません

■申込方法■

【申込上限】
全講座合わせて**1**つ
但し、AB、①②同内容講座に限り「どちらでも可」の記載可能。

【申込期間】
令和5年8月1日～15日 **必着**
*詳細は市報8月1日号・窓口にて

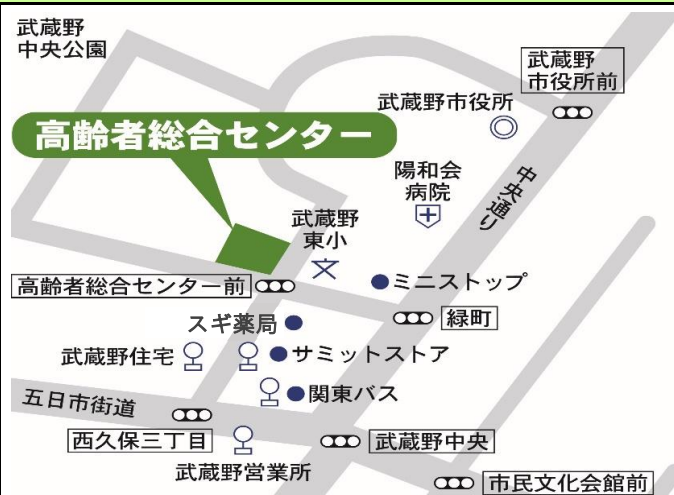
ハガキ(郵送)で高齢者総合センターへ

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
(AB、①②、「どちらでも可」
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



■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://senta-kouza.com>

☎0422-51-1975 (9時～17時※日・祝除く)



*写真は令和4年に撮影したものです

武蔵野市立高齢者総合センター社会活動センター
令和5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
要介護の方はご参加不可
(事故防止の為)

6カ月で終了する講座です。
A B ①②同内容。

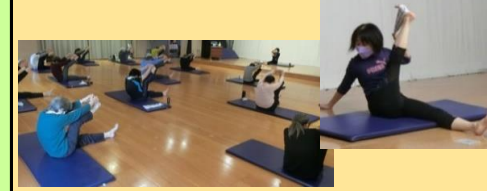
■運動系■ 半年 全20回

★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(尙昌浦企画)
【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(尙昌浦企画)
【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。




半年講座(音楽系)

6カ月で終了する講座です。
AB ①② 同内容。


■音楽系■ 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。




■音楽系■ 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。



■文化系■ 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。



■文化系■ 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。




■文化系■ 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、不明点なくなるまで丁寧に
指導。



■音楽系■ 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。




■音楽系■ 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。



■音楽系■ 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。




■文化系■ 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
イキイとした描き方を、丁寧に解説。



■文化系■ 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2,000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。




■音楽系■ 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)



■音楽系■ 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。



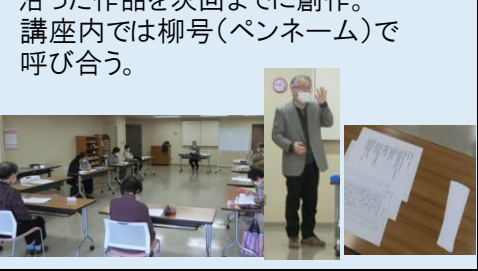
■文化系■ 半年 全10回
半年講座(文化系)
6カ月で終了する講座です。
AB ①② 同内容。

■文化系■ 半年 全10回
年間講座
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。今回募集は
ございません。


■年間■ 年間 全12回
川柳
【講師】佐道 正
【実施】第4火曜 10:00~11:00

☞川柳の基本を学び、出される主題に
沿った作品を次回までに創作。
講座内では柳号(ペンネーム)で
呼び合う。




■年間■ 年間 全20回
茶道(表千家)
【講師】中島 宗薫・浅井 宗利
【実施】第2・4木曜 10:00~11:30

☞準備~基本を丁寧な指導で楽しく稽古。
男性歓迎。立礼(椅子)有、普段着可。
飲食が発生する場合は都度当日実費
(お茶・お菓子代300円程度)自己負担。




■文化系■ 半年 全10回
水墨画
【講師】陳 蘭琦(チン ランキ)
【実施】第2・4火曜 10:30~11:30

☞筆使い、墨の濃淡を基本から学ぶ。
題材は竹・葡萄・梅・菊・雀など。




■文化系■ 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150円

☞季節の花や正月飾りなど、季節に
合った作品を学ぶ。



■文化系■ 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1kg700円
道具代1,800円(希望者のみ)

☞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。



■文化系■ 半年 全10回
**特別短期講座
イベント講座**

いろいろな講座・イベントを企画中です。
開催決定次第、市報・館内掲示
ホームページ等にてお知らせ致します。



●自由参加●
マッサージの日

☞プロによるあん摩。施術1回20分ほど。
日本手拭い1枚またはタオル1枚必要
(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)
*実施日はお問い合わせ下さい。

