





詳しくはこちら! 2次元コードをお読み込みください。





むさし府中まちゼミのSNSで 最新情報をチェック







お問い合わせ: 一般社団法人まちづくり府中 電話: 042-370-1960 (9:00~17:30/平日のみ)

①選ぶ チラシの内容を



2申込み 9/15 受付開始



受けたい講座のお店へ直接 WEB フォームかメールでお申込みください。

社交ダンスは2人で踊るから楽しい。

さぁ!親子で手をつないで踊ってみよう!

10月 1日日 11:00~12:00

10月 1日 14:00~15:00

10月29日日 11:00~12:00

10月29日 14:00~15:00

場 ゼルコバ5F

骨盤の歪みは腰痛や膝痛などの原因に

なります。あなたの骨盤は歪んでいま

せんか? 骨盤の歪みチェックと簡単な

10月2日/4日/6日/10日

24H/26H/30H

各日:13:00~14:00

寿町1-4-16

関田ビル102

12日/14日/16日/18日

府中市府中町1-25-12

音楽に合わせて歩けば踊れます。

- ・Eメールでお申込みの際は、講座名・希望日時・申込者氏名・電話番号をご連絡ください。 ・受講内容や持ち物、材料費など詳細も各店へお気軽にお問合わせください。
- ・お電話での申込みは各講座名の「受付時間」にお願いします。



時間、場所をお間違え

ないようご参加ください。

◆定員になり次第締め切らせていただきます。

- ◆ご希望の講座をいくつでもご受講いただけます。
- ◆材料費は原則として、受講日に会場にて徴収いたします。つり銭のないようにご用意ください。
- ◆お申込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合があります。
- ◆小学生以下は、保護者同伴でのご参加をお願いします。
- ◆駐車場の有無は、お申込み時に各店にご確認ください。
- ◆講座会場にて、他の受講者に対する営業活動や勧誘はご遠慮ください。

WEBフォームやメールでのお申し込みの注意点

- ◆スマホで2次元コードを読み取るとメールアプリケーションからメール送付ができます。 ※一部の機種で未対応のため手動でアドレスを入力していただく場合があります。
- ◆講師より返信がありましたら申込み完了です。

(先着順のため、定員に達した講座は受講できないこともあります。ご了承ください。)

むさし府中まちゼミ

色分け 説明



もっと健康にもっとキレイに 9講座

親子で楽しもう

はじめての社交ダンス

■対象:ダンス初心者、小学校1~2年生の親子 ■定員:3組

佐 ダンスルーム伊藤

■持ち物:運動しやすい靴(室内履き)、運動しやすい服装 ■参加費:無料

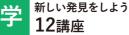
Mance.room.ito2@gmail.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

矯正が体験できます!

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 日曜日

あなたの骨盤の歪みを

チェックします♪





こどもが

□場所

受講できる

親子で楽しめる!

レゴプログラミ<u>ング体験</u>



プログラミングってどうなの?面白い の?これらの疑問を親子で解消します♪ レゴで作ったロボットを動かせるように



■対象:小学生と保護者 ■定員:7組(親子などは1組) ■持ち物:特になし ■参加費:無料

店 デジタルアカデミー Pendemy

≘ 寿町3-4-10-3F

10月21日 15:00~16:30

(自社サイトフォーム)



https://pendemy.com/machizemi2023



※講応夕 委切日時 由込老氏夕 電話悉号をデ連絡ください



商店会長と歩く! 北口商店会まち歩きツアー



府中駅北口商店会のお店を商店会長の ガイド付きで巡るツアー!新しいお店 や隠れた名店をご紹介。店主たちの話 や、ちょこっとお土産ももらえるかも?

10月 4日 13:30~15:00 日時 10月11日 13:30~15:00

■対象:どなたでも ■定員:7名 ■参加費:無料



講師 髙橋 美津

■対象:20代以上の女性 ■定員:1名

基 Lacan beauty&skin

■持ち物:ご自身のメイク道具 ■材料費:1,000円

図 lacanbeauty@gmail.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時[定休日]不定休

奈中駅北口商店会 場 (府中駅北第2庁舎前)集合

メイクについて習う機会があまりないの

で、いつも自己流でやっているという方。

- 度基本やコツを学んでみるとメイクの

日時 10月13日 13:00~14:00

10月13日@ 10:00~11:00

10月14日 15:00~16:00

10月15日 10:00~11:00

府中町1-12-10

楽しさや選ぶコスメの幅が広がります!

 ✓ fuchuekikitaguchi@gmail.com
※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください 「受付時間」申込受付日以降随時

(イクのコツ教えます!



和朝食作りをご家族で

※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 日曜日



講師 高橋 朋樹

(LINE)

■対象:どなたでも

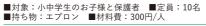
■定員:2名 ■参加費:無料

ふちゅう接骨院

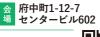
https://lin.ee/GC0ML2h

和朝食、なんとなく大変?子供向け料理 教室を主催する料理研究家と米屋のコ ラボ。シンプルで知恵を生かした、かつ 栄養も十分な和朝食の体験教室です。

10月 1日日 11:00~13:00 10月22日 11:00~13:00



店 村井りんご & 天地米店



office@107heaven-earth.com ※請座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時[定休日] 水曜日、日曜日



府中の街を格好よく歩こう!

説明



日頃の姿勢を見直してみませんか。歩く 姿勢を中心にエクササイズしてみましょ

10月 4日 19:00~20:00 10月14日 11:00~12:00 10月14日 15:00~16:00 10月18日の 19:00~20:00

■対象:18歳以上 ■定員:6名 ■持ち物:運動しやすい靴(室内履き)、運動しやすい服装 ■参加費:無料

☆ 府中市府中町1-25-12

店 ダンスルーム伊藤

図 dance.room.ito2@gmail.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください 「完休日】日曜日



産後の骨盤矯正を体験!



出産後2ヶ月以降から骨盤矯正を始め ます。その骨盤の歪みを治す体験やお 家でもできるケア方法をお伝えしま す! 2042-319-8418でも申込可。

10月3日/5日/7日/9日/11日 13日/17日/19日/21日 23H/25H/27H 各日:13:00~14:00

■対象:産前産後の女性 ■定員:2名 ■参加費:無料

https://lin.ee/GC0ML2h

(LINE)

※赤ちゃん連れ可。 寿町1-4-16

関田ビル102

※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 日曜日

これからの働きかたを

考えてみませんか?



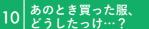
コワーキングスペースならではの今の働 き方やこれからの働き方を考える価値 観ワークショップ I 学生さんや社会人の方お待ちしてます!

10月11日 19:00~20:15 10月21日 11:30~13:00 ■対象:大人(お子様連れは可能) ■定員:7名

■持ち物:筆記用旦 ■参加費:無料 店 LIGHT UP LOBBY 会 府中町1-1-1 名 (ライトアップロビー) 場 ホテルケヤキゲート東京府中2F

回線回

 info@lightup-lobby.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 不定休、年末年始





いつもと違うファッションに挑戦したい けど一歩が踏み出せない。そんなあな たの背中をRAFNISTが押します。

10月 8日 11:00~12:00 10月15日 11:00~12:00

■対象:大人(30歳以上) ■定員:3名 ■持ち物:タンスに眠る着ていない服 ■参加費:無料

店 RAFNIST

会 府中町1-2-1 場 ぷらりと京王府中 西2F 203区画

■ info@ffp-fuchu.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日]なし





耳にはたくさんのツボがあります。お 父さんお母さんに「いつもありがとう」 のマッサージ覚えてみませんか?ぜひ 親子でご参加下さい。



10月 8日 14:00~14:30 10月23日 15:00~15:30 10月23日 16:30~17:00

■対象:小学生以上 ■定員:6名 ■参加費:無料

ヘアーエステサロンイスト内 会 宮西町3-1-6 おかおそりるーむまいのめ 場 ナイスアーバン府中1F 名 おかおそりる一むまいのめ

■ mainome@outlook.jp



~創業支援講座/初心者編



作品販売の始め方

向けて、手続きや注意事項、コツなどを まとめたミニセミナーです。まだ具体的 な段階でなくてもお気軽にご参加を! 10月 5日日 ①11:00~12:00②13:00~14:00

10月14日 ① 113:00~14:00②15:00~16:00 10月25日@ ①11:00~12:00②13:00~14:00 10月31日② ①11:00~12:00②17:00~18:00

なつかしのベーゴマに親子でチャレン

ジしよう!講座で使用したベーゴマは

10月 7日 10:00~11:00

10月15日 10:00~11:00

10月21日 10:00~11:00

■対象:どなたでも ■定員:7名 ■持ち物:特になし ■参加費:無料

店 Space KURURU 名 by Breath

※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 不定休 🔲 🏋 🚾

親子でチャレンジ!

日時

■対象:小学生以下のお子様と親 ■定員:6組

■参加費:無料 ■持ち物:なし

プレゼントします。

店 府中けやきテラス×富田商店 場 宮西町 2 - 2 - 12 府中けやきテラス

https://forms.gle/X738HvYwP53aXp9L8 (Googleフォーム) ※講座名・新記日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日]なし

ベーゴマ講座



身近な花とみどりで



EC.TOKYO

府中けやきテラスや府中の公園で夏の

日時

店 府中けやきテラス× 者 act634府中

(Googleフォーム)

老いなんて怖くない! 歯並びと健康と若さ



お口の病気や噛み合せが原因の全身的 な病気を防ぎ、健康と若さを保つため のミニ講座!若さと美容の秘訣は歯か ら! 042(403)9511電話でも申込可!

講師 キンズマン 惠 佐藤 亜紀

10月06日@ 10:30~12:30 10月12日 10:30~12:30 10月20日 10:30~12:30 10月27日 10:30~12:30

■対象:30-50代の女性 ■定員:4名 ■参加費:無料

虚 サクレクール デンタル

会 府中町2-6-1 プラウド府中セントラル106

 info@sacre-c-dental.com ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 水曜日、木曜日午後、日曜日



ハロウィンかざりを つくろう!



乳幼児から大人の方まで、ハロウィンを ーマにしたグッズを一緒に作りましょ う!いろんな材料を用意して、くるる4 階でお待ちしています♪ 10月2日/6日/7日/8日/11日

13日/14日/15日/16日

18日/23日/24日/25日 各日①11:00~11:50②14:00~14:50 ■対象:どかたでも、■定員:4名程度

■持ち物:特になし ■材料費:500円以内 Space KURURU by Breath

会 宮町1-50 場 くるる4F

https://forms.gle/6HpZrNAuWuzaQ8Tb6 (Googleフォーム) ※謙広夕 差望日時 由込老氏夕 電話悉号をデ連絡くださ」 [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 不定休



東洋式美顔セルフマッサージ



当サロンで行っている東洋式美顔マッサー ジをセルフ用にリニューアルしました!内 側から血行やリンパの流れを良くしてハリ と透明感を! 20120-136-551でも申込可。

■対象:20歳以上の女性限定 ■定員:5名 ■参加費:無料

宮町1-11-2

≥ s2717@cbon.co.jp

※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 第二、第三月曜日



府中六社堂ビル4F

体験!低温サウナ 体温が1度上がると免疫力は5~6倍



身体の内側から健康に!医者要らずを目 指しましょう!

■持ち物:経口水分、バスタオルを3枚 ■参加費:タオルレンタル希望は1.000円

톨 メディカルサウナaqua

※請座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください 「受付時間」申込受付日以降随時[定休日]月曜日







■持ち物:運動できる服装、シューズ、飲み物 ※ボールは不要 ■参加費:無料

※案内ページをご確認いただき、申込方法の流れに従って お申込ください。 [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] なし

■対象:①年中·年長②小学1·2年4 ■定員:各学年12名

基礎からやさしく。

■対象:18歳以上 ■定員:4名 ■持ち物:筆記用具 ■参加費:無料

店 ユニバーサルライフ

名 ㈱東京第5支社

講師 新屋敷 竜木

■対象:18歳以上 ■定員:7組

ふちゅう接骨院×パーソナル

■持ち物:動きやすい服装 ■参加費:無料

■ well.loose@gmail.com

|7| サッカーを楽しもう!

外貨建て保険の理解

外貨で保険に入るのは難しそうでちょっ

と不安ですよね。でも注意するポイント

を押さえることができれば、資産形成や

会 府中町1-7-3 場 恩田ビル2F

肩こり腰痛などの身体の不調を姿勢を

整えることで改善しましょう。自宅でも

取り組みやすいストレッチポールの活

10月20日 13:30~14:30

10月31日 2013:30~14:30

会 宮町1-100 ル・シーニュ 府中市

「FC東京」のサッカースクールコーチと、

サッカーが好きな子やサッカーを始めて

みたい子、運動が苦手な子も一緒になっ

①10月7日 11:30~12:30

②10月7日 12:50~13:50

てボールを蹴って楽しもう!

相続などに有用な保険となります。

M n-okuzumi@universal-life.co.jp ※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 不定休

用法をご体験ください。

名 トレーニングスタジオCHOICE FIT 場 市民活動センタープラッツ5Fスタジオ

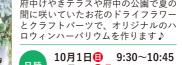
※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください

[受付時間]申込受付日以降随時 [定休日]月曜日

下調改善は姿勢から

ストレッチポール活用術



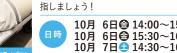






※講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください [受付時間]申込受付日以降随時 [定休日] 不定休 🔳 🔭 🔭

https://forms.gle/j3rA7JV2CmzHwLgm9



■対象:30歳から50歳まで ■定員:2名ずつ

会 本町1-1-21 cc-base 2F

