

36

書く瞑想
「ジャーナリング」体験講座

開催日時

10/ 4 (土) 10:00～11:00
10/ 4 (土) 16:00～17:00

講師 仲 弥生



カラダはサウナや整体で整うけど、こころは？悩みのメカニズムを知り、自分でこころを整えるジャーナリングで、自分の大切な気持ちに気づく講座です。

〈対象〉中学生以上
〈定員〉7名 〈持ち物〉筆記用具

店名

いよいよジャーナリング
× さくらガーデン



会場

府中町2-24 ルミエール府中1階
FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/m8ZqdyR62fE8dNua6>

37

ラジオTAMAリバー
聴く＆作るを体験しよう！

開催日時

10/12 (日) 10:00～11:30
10/12 (日) 13:30～15:00
10/22 (水) 19:00～20:30

講師 乙井 雄介
みかみか



府中にラジオ局があるのをご存知ですか？知った方も知らなかった方も、一緒に聴いて作ってみませんか？ラジオ制作の裏側、全部お見せしちゃいます！

〈対象〉16歳以上 〈定員〉7名
〈持ち物〉筆記用具

店名

87.4MHz ラジオTAMAリバー



会場

片町2-21-9 ハートワンプラザビル3階 A-1

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/ckLTN1mGeNqaCGXv7>

38

しくじりから学ぼう！
事業ははじめの一步

開催日時

10/28 (火) 10:00～11:00
10/28 (火) 13:00～14:00

講師 田山 順平



事業を始めたい！でも不安があって踏み出せない…そんな皆さんにしくじりとその解決方法をシェアします。手ぶらで来てお話をしてみませんか？

〈対象〉個人事業開始を検討中の方、社員数1～2名の法人
〈定員〉7名

店名

シェアスペースひだまり



会場

新町2-1-2 バインアベニュー102

申込方法 ▶Eメール または 電話

hidamari.fuchu@gmail.com ☎050-1725-5742

48

姿勢作りの簡単体操

開催日時

10/ 5 (日) 10:00～11:00
10/ 8 (水) 10:00～11:00
10/19 (日) 10:00～11:00
10/22 (水) 10:00～11:00

講師 小林 友広
小林 涼子



当院が症状緩和のために目指す、良い姿勢で良い動作。簡単なストレッチや筋トレで、痛めにくく、動きやすい姿勢を作ります。

〈対象〉どなたでも 〈定員〉4名
〈持ち物〉運動できる服装、タオル、飲み物など

店名

小林接骨院はりきゆう治療院



会場

府中町2-6-16 リブレハス櫛1階

申込方法 ▶LINE または 電話 (定休日：水・日・祝)

<https://lin.ee/kTrxGar> ☎042-302-1971

49

骨盤矯正体験！
歪みを改善して、姿勢美人へ

開催日時

10 月平日限定
12:30～13:30
※8(水)を除く

講師 高橋 朋樹



インナーマッスルの大切さを学び、骨盤矯正を体験しましょう。

〈対象〉どなたでも
〈定員〉3名 〈持ち物〉動きやすい服装

店名

ふちゅう接骨院



会場

寿町1-4-16 関田ビル102

申込方法 ▶LINE または 電話 (定休日：日・土祝午後)

<https://lin.ee/MLNUJ2N> ☎042-319-8418

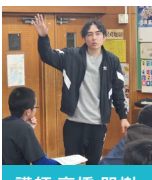
50

元気な体作り！
運動とケア

開催日時

10/ 4 (土) 13:30～14:30
10/18 (土) 13:00～14:00

講師 高橋 朋樹



運動前後のケア方法を学び、ケガ予防や体力アップを目指す！

〈対象〉小学生 (付き添いOK)
〈定員〉3組 〈持ち物〉動きやすい服装

店名

ふちゅう接骨院



会場

寿町1-4-16 関田ビル102

申込方法 ▶LINE または 電話 (定休日：日・土祝午後)

<https://lin.ee/MLNUJ2N> ☎042-319-8418

39

プロ声優に学ぶ伝える力が
身につく発声方法

開催日時

10/ 5 (日) 10:00～11:30
10/ 5 (日) 14:00～15:30
10/ 5 (日) 17:00～18:30

講師 橋 あんり



老舗劇団に所属しプロの声優として活動しながらラジオTAMAリバーの代表を務める橋あんりによる、伝える力が身につく発声方法が学べる講座です。

〈対象〉小学3年生以上 〈定員〉4名

店名

87.4MHz ラジオTAMAリバー



会場

片町2-21-9 ハートワンプラザビル3階 A-1

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/R6z39WSUGLmL1MeB6>

40

家族で考える
生前の不動産相続対策

開催日時

10/ 5 (日) 13:00～14:00
10/19 (日) 10:00～11:00

講師 秋池 敬仁



相続の不安を解消！手続き・負担金・家族信託など、生前にできる対策を初心者向けにやさしく丁寧に学べる入門講座です。お気軽にご参加ください！

〈対象〉大人 〈定員〉4名

店名

府中まちづくり不動産株式会社



会場

晴見町1-27-34 桑田コーポ 1A

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/ssyvn2w3aGwVQbYY9>

41

実際に電気代は減るの？
太陽光と蓄電池の話

開催日時

10/ 5 (日) 10:00～11:00
10/18 (土) 10:00～11:00

講師 秋池 敬仁



太陽光発電や蓄電池の仕組み、補助金を使った導入費用や電気代削減の実例までご紹介。事例を交えてやさしくわかりやすくお伝えします！

〈対象〉大人 〈定員〉4名

店名

府中まちづくり不動産株式会社



会場

晴見町1-27-34 桑田コーポ 1A

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/h8EW4Qnn3z2MDF1Y6>

51

背筋ピン！
猫背姿勢改善ワークショップ

開催日時

10/11 (土) 13:00～14:00
10/25 (土) 13:00～14:00

講師 高橋 朋樹



楽しく体を動かしながら、姿勢を良くする方法を学ぼう！背筋ピンで元気な体作りを目指します！

〈対象〉小学生 (付き添いOK)
〈定員〉3組 〈持ち物〉動きやすい服装

店名

ふちゅう接骨院



会場

寿町1-4-16 関田ビル102

申込方法 ▶LINE または 電話 (定休日：日・土祝午後)

<https://lin.ee/MLNUJ2N> ☎042-319-8418

52

肩こり知らずの体になろう！
綺麗な姿勢講座

開催日時

10月2(木)①13:30 ②15:00、
7(火)16:00、9(木)・11(土)①10:30
②12:00、14(火)13:00、
25(土)①10:00 ②11:15 (各回1時間)

講師 石原 康恵
黒田 仁美
藤井 聖司
やお ゆみ



綺麗な姿勢は背骨の歪みと筋力から。5分の体操でシャキッと伸びる！背骨コンディショニングのタオルでできるセルフ矯正と施術体験。親子参加もOK！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉4名
〈持ち物〉動きやすい服装、長めのタオル、飲み物

店名

背骨スタジオ府中



会場

府中町2-3-11 府中KTマンション604

申込方法 ▶WEBフォーム

https://sebone-studio.com/?page_id=64#campaign

53

自分で足の爪が
切れない人のための講座

開催日時

10/ 4 (土) 10:30～11:30
10/18 (土) 10:30～11:30

講師 安間 美恵



「足の爪を切る」。実は巻き爪などで自分で切れない人がたくさんいます。爪のプロが正しい切り方を教えます。

〈対象〉どなたでも
〈定員〉4名 〈持ち物〉タオル

店名

足と爪の健康サロン ねこの手



集合

晴見町1-14-15

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/fxhdpZmg1fFi6SpZ7>

※各講座の受付は、9/17 (水) スタートです。受付開始前の申し込みは無効となるので、ご注意ください。

※定員になり次第、締め切りになります。

※受付完了後の無断キャンセルはご遠慮ください。やむを得ない事情の場合は、必ずお店へご連絡をお願いします。

※講座によって追加の日程が出る場合もあります。お店からの返信メールなどをご確認ください。

※駐車場・駐輪場の有無などは各店にお問い合わせください。

まちゼミのインスタができました！
Instagram @machizemi.fuchu
最新情報はXでも発信しています♪
X @fuchu_machizemi
#むさし府中まちゼミ で検索してね。

42

フェイシャルエステスクール・
体験レッスン

開催日時

10/2 (木)、5 (日)、7 (火)
①11:00～ ②13:00～
③15:00～ ④18:00～
(各回約1時間)

講師 井上 ひとみ



オールハンドエステを学びたい！レッスン内容を知りたい！エステのお仕事に興味がある方に、実際にフェイシャル技術指導受けながらエステティシャンを体験していただきます。

〈対象〉女性限定 (20歳以上) 〈定員〉1名

店名

フェイシャルサロン esty



会場

宮西町3-8-1 セザールプラザ府中1階

申込方法 ▶Eメール

esty.skin123@gmail.com

43

その体調不良、
実は自律神経の乱れかも

開催日時

10/2 (木)～31 (金)の
13:30～14:30
※(水)・(日)を除く

講師 佐藤 充



頭痛、不眠、倦怠感…自律神経の乱れには様々なケースがあります。30分ほどのテストをして現在の症状を診断し、対処法をアドバイスいたします！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉1名

店名

りた鍼灸院



会場

寿町1-4-3 ロイヤルプラザ府中204

申込方法 ▶電話 (10:00～21:00 ※水曜定休/日曜15:00まで)

☎042-319-1090

44

食べて健康！
自家製ふりかけを作ってみよう

開催日時

10/ 4 (土) 10:00～11:00
10/18 (土) 10:00～11:00

講師 村松 彩加



管理栄養士と一緒に、オリジナルのふりかけを作ってみませんか？カルシウムの摂れる食材を選んで組み合わせ＆もっちり麦と一緒に試食しましょう！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉6名

店名

しんわラボ (しんわ薬局東府中店)



会場

若松町1-5-18 パークエレメント府中1階

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/AVJc1wVJgJZPrfaY7>

54

AI姿勢診断で
ゆがみチェック

開催日時

10/26 (日) 11:00～12:00
10/26 (日) 13:00～14:00
10/26 (日) 15:00～16:00
10/26 (日) 17:00～18:00

講師 杉山 純子



AIを使ってお体の歪みをチェック後、カイロプラクティック体験していただきます。

〈対象〉どなたでも 〈定員〉3名
〈持ち物〉タオル、動きやすい服装

店名

美容カイロエステサロンはびねす



会場

白糸台2-67-30 カース中屋301

申込方法 ▶LINE または 電話 (10:00～19:00)

<https://lin.ee/MVddbWZ> ☎080-3218-3291

55

極上リラックスヨガと呼吸法瞑想

開催日時

10/ 8 (水) 12:30～13:30
10/22 (水) 12:30～13:30

講師 GAURI 木実 他



肋骨と横隔膜をゆるめ、マッサージしながら呼吸を深めていくクラス。ゆっくりと進めていき、カラダの重だるさをとっていきま、のんびり過ごしたい方に、オススメです！

〈対象〉18歳以上の女性 〈定員〉7名
〈持ち物〉動きやすい服装

店名

HALVES YOGA STUDIO



会場

宮町2-15-13 第15三ツ木ビル3階

申込方法 ▶Eメール

studio.halves81@gmail.com

45

明日が輝く！
かんたん手と足のセルフケア

開催日時

10/ 6 (月) 11:00～12:00
10/ 6 (月) 13:30～14:30

講師 佐藤 まどか
月岡 幸枝



手と足のセルフケアを楽しむ講座。毎日の中でちょっと身体に触れるだけで心まで癒えます。続けやすいセルフケアを一緒に楽しみましょう！

〈対象〉18歳以上 (男女問わず)
〈定員〉4名 〈持ち物〉フェイスタオル

店名

ヘアーステサロニスト



会場

宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階

申込方法 ▶Eメール

footcare.lily@gmail.com

46

明日が楽しく！
カラーの力でモチベアップ

開催日時

10/14 (火) 11:00～12:00
10/14 (火) 13:30～14:30
10/27 (月) 11:00～12:00
10/27 (月) 13:30～14:30

講師 佐藤 まどか
工藤 純子



私達の生活の中にあるたくさんの色。今日の気分選びたい色。自分に縁のある色。日常に寄り添う色を上手に活用してモチベーションアップしませんか？

〈対象〉18歳以上 (男女問わず) 〈定員〉4名

店名

ヘアーステサロニスト



会場

宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階

申込方法 ▶Eメール

mainome@outlook.jp

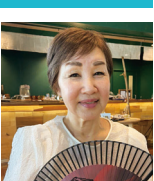
47

血流の流れを味わえる
遠赤外線ドーム体験！

開催日時

10月の毎週 (土)
①13:00～14:30
②15:30～17:00

講師 加賀美 敦子



遠赤外線ドームに入って、血流の流れがどれほど身体に大切かを味わっていただきます。免疫力が高まり、腰や肩の痛みも緩和、脳血管や心筋梗塞などの予防にも◎

〈対象〉30歳以上90歳まで 〈定員〉7名

店名

ドームフロリダ



会場

府中町2-2-5 府中センタービル701号室

申込方法 ▶電話 (10:00～19:30)

☎090-4528-1442

申込手順

詳しくは、「まちづくり府中」公式サイトの特設ページをご覧ください。
<https://machidukuri-fuchu.jp/machizemi2025autumn/>

1 ゼミを選ぶ

チラシや公式サイトを見て、気になる講座を探してみよう。

色んなお店の講座があつて迷うなあ

2 お店に直接申し込み

受付開始は9/17(水)

受けたい講座の店へ直接申し込みする。
●スマホは2次元コードより申し込みが可能です。またはアドレスを入力してください。
●Eメール・LINEでの申し込みは、講座名・希望日時・お名前・電話番号を送信。講師より返信で受付完了です。(先着順)
●講座には定員制限があります。お早目にお申し込みください。

3 当日参加する

時間・場所を間違えないように確認しましょう。

みなさんへ会えるのを楽しみにお待ちしております！

知りたいことや
やってみたいことが
楽しく学べる！

第8回 得する街のゼミナール

府中のお店の人が、
無料で教えてくれる！

選べる！
55 講座

むさし府中
まちゼミ

2025年
開催期間 10月1日(水)～10月31日(金)

各講座の受付は9月17日(水)から開始！※1

受講料無料※2

まちゼミってなに？
お店の人が講師となって、プロならではの専門知識やお得な情報、コツを無料で教えてくれる、少人数制のミニ講座です。
お店の魅力や店主の人格を知ってもらい、コミュニケーションを通じて、お店のファン作りを目的としています。お店からの販売・勧誘は一切ありません。安心して、受講してください。

※1 受付開始日 (9/17) 前の申込は無効となります。
※2 内容によっては材料費がかかる講座もあります。

主催：株式会社まちづくり府中 後援：府中市、むさし府中商工会議所、府中観光協会、府中市商店街連合会
協力：むさし府中まちゼミ実行委員会 協賛：大成・三浦建設共同企業体
お問い合わせ：株式会社まちづくり府中(宮西町2-8-3 野口ビル2階) TEL 042-370-1960(平日 9:00～17:30)



むさし
府中

まちぜミ

講座カテゴリ（色分け）



食

飲食に関する
講座です。



学

新しい発見が
あります。



健・美

健康や美容・キレイを
追究する講座です。



子どもが参加できる講座です。^{※1}



参加費は無料です。^{※2}

全 **55** 講座

※1 小学生以下の参加は、保護者同伴でお願いします。

※2 材料費がかかる講座もあります。（表示は税込）

※ 定数は、各回ごとの人数（席）になります。

※ 講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください。

3

開催日時

ワインとチーズの相性とは？ ペアリングの考え方

10/ 4 (土)	15:00 ~ 16:00
10/11 (土)	15:00 ~ 16:00
10/18 (土)	15:00 ~ 16:00

ワインとチーズの組み合わせは多種多様。選び方に迷ったら、このセミナーで楽しく学びながら、自分好みのペアリングを見つけしてみませんか？

〈対象〉20歳以上 〈定員〉6名



講師 池松頼都

店名

Café Brico

会場：晴見町1-27-1

申込方法 ▶ Googleフォーム

<https://x.gd/Ft05a>



6

子どもの“食べる力”を育む！ 体質タイプ別・食習慣の整え方

開催
日時

10/24 (金) 13:00 ~ 14:00

10/24 (金) 15:00 ~ 16:00

この講座では、子どもの“食べる力”を
“体質タイプ”別にわかりやすく紹介し
ながら、日常に取り入れやすい食習慣
のコツをお伝えします。

〈対象〉お子さまを持つ保護者の方
〈定員〉4名 〈持ち物〉筆記用具



講師 若本 祥子

店名

マイナス5歳ラボ

会場：宮町1-100 ル・シーヌ26F 第6会議室

申込方法 ▶WEBフォームまたは 電話

/x.gd/TrVna ☎042-319-8418



9

バク転しようぜ！



開催日時

10/19 (日) 10:00 ~ 10:55

10/19 (日) 11:05 ~ 12:00

大人も子ども也大歓迎！ バク転をしてみんなの注目の的になろう！

親子で、カップルで、ご夫婦で、友達との参加お待ちしております。

〈対象〉小学生以上 〈定員〉6名

〈持ち物〉動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

※当ジム会員の方、体験・WS等に参加経験の方は対象外



講師 山本 章平

店名

FLOWER GYM

会場：住吉町4-9-9 はやとビル2階

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/b6aeGGjR7JWEosp8x>



1
紅茶でマインドフルネス

開催
日時

10/ 7 (火) 11:00 ~ 12:00

10/25 (土) 14:00 ~ 15:00

ひと休みが苦手な方にむけて開催します。
家事や仕事の合間に気持ちをリセットする「緩みの紅茶time」をご紹介します。

〈対象〉 熱湯を扱える人 〈定員〉 3名

〈持ち物〉 筆記用具 (メモ用紙、ペン)



講師 吉 緩子

〈材料費〉 800円

店名

Tea studio y2 (サンタマリア紅茶)



会場: 宮西町2-14-5 萬作ビル202

申込方法 ▶Eメール

ko-cha@tea-studio-y2.co.jp

4

親子でエンタメ食育体験 「ジュース実験室」



開催日時

10/25 (土) 10:00 ~ 11:00
10/25 (土) 16:00 ~ 17:00



講師 今野 ちか

みんな大好きなジュース、何からできて
いる？砂糖の量は？食品添加物って何？
作って飲んで、ジュースの付き合い方
を考える体験型食育セミナー。

〈対象〉 小学生の親子（2人1組）
〈定員〉 7組（持ち物）エプロンまたは汚れてもよい服装、
筆記用具、手拭き、飲み物（材料費）300円

店名

ハビ食へ研究所 x さくらガーデン

会場：府中町2-24 ルミエール府中1階
FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶ Google フォーム
<https://forms.gle/X6okfL1dE3LLlQHq7>



7

府中の縄文土器型クッキーを 府中素材でつくってみよう♪



開催
日時

10/19 (日) 10:00 ~ 12:00

10/19 (日) 14:00 ~ 16:00



古代の土器が沢山発見されている府中!
お気に入りの土器型のクッキーを府中の
素材で楽しみたいですね♪

焼けたら土器クッキーを叩いて縄文のお
証書。みんなで繋がりましょう~

《対象》どなたでも (定員) 7名
《持ち物》エプロン、手拭きタオル、
髪のをまとめるもの (材料費) 300円

店名

RYURYU x ひだまり

講師 龍のり子

会場: 新町2-1-2 パインアベニュー102



申込方法 ♪ WEBチケット

https://ticket.tsukz.jp/events-detail/82500552103027

10

落語から学ぶ 『話し方の技術』体験講座

開催
日時

10/11 (土) 14:00 ~ 15:30

10/12 (日) 14:00 ~ 15:30

落語を聴いて、話し方も体験！
笑って学んで実践あり!!
話すのがちょっと楽しくなる講座です。



講師 榎部 良治

〈対象〉大人のみ 〈定員〉6名

〈持ち物〉クリップボード、筆記用具、飲み物

店名

合同会社Heart-being

会場：片町文化センター 3階 和室

申込方法 ▶Eメール
yoshihara.kushinobe@outlook.jp



2

開催日時

ソムリエ直伝！ 山梨ワインの世界

①10/4 (土) 11:00 ~ 12:00
 ②10/5 (日) 11:00 ~ 12:00

山梨ワインの魅力を知ろう、ソムリエのガイド付きで代表的なワインを飲み比べたいします。かっこいいワインテイस्टングのコツ、お伝えします！

〈対象〉20歳以上
 〈定員〉10名 〈材料費〉500円



講師 (ソムリエ)

① (株) トレスツール
 岩谷 亮吾 (左)

② (有) 柏屋
 小西 俊明 (右)

店名

酒の柏屋

会場：緑町2-12-21 柏屋店舗2F

申込方法：>>>Google フォーム

<https://forms.gle/cs55YrYHT8HEH3yg7>



5

あこ天然酵母パンの 美味しさの秘密

開催
日時

10/10 (金) 11:00 ~ 12:00

10/11 (土) 11:00 ~ 12:00

あこ天然酵母を使ったパンの独特な
風味と食感の秘密を解き明かします！

〈対象〉18歳以上 〈定員〉5名
〈持ち物〉筆記用具



講師 鈴木 亮
桑田 謙

店名

株式会社コボコボ

会場 本宿町2-20-8



申込方法 ▶ Googleフォーム

<https://forms.gle/9HkoCySqJskR6Uc6>

8

五品種ブラインド試食と お米お得情報オンライン講義



開催
日時

10/26 (日) 11:00 ~ 12:30

10/26 (日) 18:00 ~ 19:30



まずお米五種を試食していただきます。
オンライン講座で確めかしをしながら、各
種のお米に関する情報をお伝えします。
今回は、最近のお米動向なども！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉7組

〈材料費〉1,620円

講師 小澤 量

店名

天地米店



会場：宮町1-34-14 デュオ府中101

申込方法▶▶▶Googleフォーム（申込は、開催日の1週間前まで）
<https://forms.gle/trkkNAunde9Y5Nj5>

11

商店会長と歩く！
北口商店会まち歩きツアー

開催
日時

10/ 4 (土) 13:00 ~ 15:00
10/ 8 (水) 13:00 ~ 15:00

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します。
 店主たちの話や、ちょこっとお土産ももらえるかも！

うへまお

魚元

講師 堀江 元

〈対象〉どなたでも（たくさん歩きます！）

〈定員〉7名（持ち物）雨天の場合は雨具など

店名

府中駅北口商店会

集合：府中駅第2庁舎前（海町1-15）

申込方法 ▶Eメール（申込は、開催日の3日前まで）
fuchoekikitaguchi@gmail.com

12 駅の1日と“裏側”を知る 鉄道トークサロン

開催
日時

10/19 (日) 10:30 ~ 12:00

10/19 (日) 14:30 ~ 16:00

駅の外から見える仕事・見えない仕事の両面を、担当者が語ります。駅がどのような安全・快適・地域密着の場として機能しているのかを学べる講座です。

店名

JR東日本 府中本町駅

会場

本町1-29 府中本町駅

申込方法

▶ Googleフォーム
<https://x.gd/YM07t>

15 価値観カードで心と体に 向き合おう！

開催日時

10/18 (土) 9:30 ~ 10:30

10/18 (土) 11:00 ~ 12:00

10/19 (日) 9:30 ~ 10:30

10/19 (日) 11:00 ~ 12:00



キリコン×理学療法士監修カードで、
楽しく価値観を探索しませんか？結果
シートプレゼント。親子は絵と合体特別
シートに♪駄菓子食べ放題です！

店名
mamaima

〈対象〉どなたでも 〈定員〉6名 (3組)

会場：晴見町1-12-11 晴見町チャレンジショップ&スナックミタ

申込方法：forms.gle/Formeフォーム

<https://forms.gle/upxkUSGWZTUyghSh7>





講師 板花 梨奈

18

クラシック音楽を楽しもう！



開催日時

10/ 1 (水) 18:30 ~ 20:00
10/15 (水) 18:30 ~ 20:00
10/29 (水) 18:30 ~ 20:00

クラシック音楽はもっと楽しい！至宝のジプシーヴァイオリニスト古館由佳子が、2人のくせつよアマチュアと繰り広げる抱腹絶倒の参加型トークライブ。

講師 古館 由佳子

富山 英世

浅野 ありさ



対象

興味があればどなたでも

定員

7組

店名

TSD音楽練習室Freunde

会場

府中市府中町2-10-10 多磨ビル1階

申込方法 ▶Eメール

kumagera2008@yahoo.co.jp



21

手作り楽器でリズム遊び



開催
日時

10/ 5 (日) 10:00 ~ 11:00

10/ 5 (日) 16:00 ~ 17:00

親子で楽しく手作り楽器講座♪身近な素材で楽器を作って、音楽に合わせてリズム遊び！お天気が良ければ外に出て、参加者みなんで演奏会を楽しもう♪

〈対象〉親子（お子さまは小学生）

〈定員〉5組



講師 柴田 由香莉

店名

リトミック教室nicoリト

× さくらガーデン

会場：府中町2-24 ルミエール府中1階
FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶ Google フォーム

<https://forms.gle/zDRdQhgfYxh9don9>



13

開催
日時

10/ 4 (土) 15:00 ~ 16:00
10/13 (月) 16:00 ~ 17:00

府中の街を格好良く歩こう！

日頃の姿勢を真直してみませんか。
歩く姿勢を中心にエクササイズして
みましょう！

〈対象〉18歳以上 〈定員〉6名
〈持ち物〉運動しやすい室内履き、服装



講師 伊藤 和明
伊藤 恵

店名

ダンスルーム伊藤



会場：府中町1-25-12 ゼルコバ5階

申込方法 ▶メール
dance.room.ito@gmail.com

16

木で作る火おこしと 生活クラフト教室



開催
日時

10/19 (日) 13:00 ~ 14:30

10/19 (日) 15:00 ~ 16:30

この講座では、木やロープなど使って生活用具を作ったり、火おこしにもチャレンジします。災害時にもきつと役に立つことでしょう！

〈対象〉どなたでも

〈定員〉5組 〈持ち物〉軍手とハサミ

〈材料費〉500円



講師 森 昌昭
浅野 ありさ

店名

TSDKids自習室あみーご

会場：府中市府中町2-10-10 多磨ビル1階

申込方法 ▶メール
kumagera2008@yahoo.co.jp



19
保護猫活動ってなんだろう？
😊

開催日時

10/18 (土) 10:00 ~ 11:30

10/18 (土) 16:00 ~ 17:30

府中で保護猫活動をしている団体に話を聞いてみませんか？みんなが大人になったとき保護猫活動が不要になるにはどうしたら良いのか？考えながら缶バッジを作成しよう！

〈対象〉親子（お子さまは小学生）
 〈定員〉7組 〈材料費〉200円



講師 篠崎 薫

店名

猫にゃんネットワーク府中
× さくらガーデン

会場：府中町2-24 ルミエール府中1階
 FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶Googleフォーム
<https://x.g/TqJ6S>



22

親子で楽しめる！ レゴプログラミング体験



開催日時

10/12 (日) 10:30 ~ 12:00

10/12 (日) 13:30 ~ 15:00

10/18 (土) 10:30 ~ 12:00

10/18 (土) 13:30 ~ 15:00

プログラミングってどんなの？面白いの？
これらの疑問を親子で体験して解消します♪
そして作ったロボットをプログラミングで自由自在に動かします！

講師



木村 隼人

店名

デジタルアカデミーPendemy



会場：寿町3-4-10 Max olé 府中3階

申込方法 ▶WEBフォーム

<https://pendemy.com/machizemi2025-1/>

※お申し込みは10/10(金)までです。

14 幾何学デザインで Tシャツプリントしよう！

開催
日時

10/19 (日) 10:00 ~ 11:30

10/19 (日) 13:00 ~ 14:30

府中町の新シェアオフィスで幾何学を使ったデザインを学ぼう！その後、積み木をハココにしたりオリジナルデザインを自分のTシャツにプリントしよう！



講師 廣瀬 春奈
浪川 真奈

〈対象〉中学生以上 〈定員〉7名
〈持ち物〉無地で白色or淡色、綿100%のTシャツ、汚れてもいい嗜好 〈材料費〉500円

店名

シェアオフィス/func

Wave Sun Design



会場：府中町2-10-10多磨ビル2F シェアオフィス func

申込方法 ▶Google フォーム
<https://forms.gle/BekxG5UAXp8DaTaGA>

17
松延せんせいの
理科実験教室！



開催
日時

10/ 5 (日) 13:00 ~ 14:30

10/ 5 (日) 15:30 ~ 17:00

「世界で一番受けたい授業」の人気講師
松師松延先生が、あみーごに降臨！
誰でも理科を好きになる、大人も子供も
ワクワクの理科マジックを是非体験
してください。

講師 松延 康



店名

TSDKids自習室あみーご

会場：府中市府中町2-10-10 多磨ビル1階



申込方法 ▶Eメール
kumagera2008@yahoo.co.jp

20
災害からのサバイバル



開催
日時

10/ 5 (日) 10:00 ~ 11:00
10/26 (日) 10:00 ~ 11:00



防災紙芝居を見ながらクイズに挑戦！
 あっばくんで胸骨圧迫（心臓マッサージ）
 を試してみよう。

駄菓子屋の防災食付き。

〈対象〉親子（お子さまは4歳以上）

〈定員〉5組

講師

有井 美佐代
三井 貴子

店名

駄菓子屋ハッピー堂



会場：美好町3-14-26

申込方法 ▶Eメール
misadagasi@gmail.com

23

わくわく実験！ 沈まない船を作ってみよう！



開催日時

10/ 4 (土) 10:30 ~ 12:00

10/ 4 (土) 13:30 ~ 15:00

10/25 (土) 10:30 ~ 12:00

10/25 (土) 13:30 ~ 15:00



船が浮かぶ仕組みである浮力・重力について学び、試行錯誤しながら沈まない船を作ります！最後までには作った船にだけお宝を乗せられるか勝負🏆

店名

デジタルアカデミーPendemy

講師 西野 はる菜

対象

小学生 定員）7名



会場

会場：寿町3-4-10 Max olé 府中3階

申込方法

①WEBフォーム
<https://pendemy.com/machizemi2025-2/>

24

FC 東京サッカースクール 体験会



開催
日時

①10/ 4 (土) 12:00 ~ 12:50

②10/ 5 (日) 12:40 ~ 13:40



「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たい子、運動が苦手な子も一緒にボールを蹴って楽しもう！

講師 FC東京
普及部コーチ

◎FC TOKYO

(対象) ①年中・年長親子 ②小学1~3年生

(定員) ②0組 ⑫名 (持ち物) 運動できる服装、シューズ
(スパイク不可)、飲み物 ※当スクール生は対象外



店名

FC東京パーク府中

会場:宮内1-41-2 ミッセン府中屋上

申込方法 WEBフォーム(案内ページを確認後、手順に沿って申込)

https://www.fcctokyoparkfuchu.jp/parknews/57899522/

27

オリジナルシール 「駄コラシール」を作ろう



開催日時

10/ 4 (土) 14:00 ~ 15:00

10/ 5 (日) 14:00 ~ 15:00

10/13 (月) 14:00 ~ 15:00

駄菓子子のパッケージを使って、オリジナルシール「駄コラシール」を作
成しよう！駄菓子子食べ放題付き。

講師 富田 良治

店名

富田商店 / スナックミタ

会場: 晴見町1-12-11-102



申込方法 ▶ Googleフォーム

<https://forms.gle/aWPqFLJV19bwqFg26>

30

製図ソフトで 紙飛行機作ろう！



開催日時

10/ 4 (土) 13:00 ~ 14:00
 10/ 9 (木) 19:00 ~ 20:00
 10/13 (月) 13:00 ~ 14:00
 10/18 (土) 13:00 ~ 14:00
 10/23 (木) 19:00 ~ 20:00
 10/25 (土) 13:00 ~ 14:00



製図ソフト (AutoCAD) を使って、
紙飛行機を作ってみましょう！

講師 大久津 美幸

対象

〈対象〉 初心者 (未成年の場合、保護者同伴) 〔定員〕 4名 (組)

会場

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場

会場: 宮町1-41-2 ミッテン府中9階

申込方法

申込方法 ▶ 電話 (平日10:00~20:00/ 土日祝10:00~18:00)
 ☎0120-982-636

年齢関係なく働く！ 日本語教師解説セミナー

33

開催日時

10月2・9・16・23(木) 19:00
 4・18(土)・5・26(日) 11:00
 14(火) 13:00、25(土) 14:00

(各回1時間)



開催日時

2024年4月スタートの「登録日本語教員」国内・海外・オンライン・対面問わず、年齢関係なく活動可能！そんな日本語教師のお仕事解説します！



講師 板谷 亮

申込方法

(対象)どなたでも(未成年の場合、保護者同伴) (定員)4名(組)

会場

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

申込方法

電話 (平日10:00～20:00/土日祝10:00～18:00)
 0120-982-636

25

武蔵台緑地の 植物観察マップをつくろう！



開催
日時

10/11 (土) 10:00 ~ 11:00
10/11 (土) 13:30 ~ 14:30

里山林を散策しながら植物観察マップをつくろう！他の季節の様子や緑地の手入れも紹介します。(ツブダウンの多い林です) ※荒天時は室内開催

〈対象〉 小学生以上 **〈定員〉** 5名
〈持ち物〉 長袖・長ズボン、筆記用具

店名

第一造園株式会社

会場：武蔵台 2-2-2 武蔵台文化センター、緑地

申込方法：▶Eメール

ichikawa.daichizoen@gmail.com



講師 市川 明子



28
セル画塗りワークショップ



開催日時

10/ 4 (土) 16:00 ~ 17:00
 10/ 5 (日) 16:00 ~ 17:00
 10/13 (月) 16:00 ~ 17:00
 10/25 (土) 16:00 ~ 17:00

透明なフィルム(セル)に色を塗って、アニメの元になるセル画を作成しよう！駄菓子食べ放題付き。



講師 富田 良治
小本曾 真幸

店名

塗料屋サンライズ / スナックミタ

会場：晴見町1-12-11-102

申込方法 ▶ Googleフォーム
<https://forms.gle/8E4LEbkZUr9G41GaA>



31

未経験OK！ SNS映え動画編集



開催日時

10月4(土) 10:00、5(日) 16:00
 8(水) 19:00、18(土) 10:00
 19(日) 16:00、22(火) 19:00
 25(土) 10:00、26(日) 16:00
 (各回1時間)

X・Instagram・YouTube 向けに、カット編集を中心に短時間で学び動画を完成させ、効果的に伸びるコンテンツについて学ぶことができます。

(対象)どなたでも(未成年の場合、保護者同伴)

講師 後藤 寿志

会場

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場:宮町1-41-2 ミッテン府中9階

申込方法▶電話 (平日10:00～20:00/土日祝10:00～18:00)

0120-982-636

34

リスクリंग制度 活用方法解説セミナー

開催日時

10月1日(水)、24(金) 19:00
 2・16(木)、14(火) 14:00
 4・18(水)、5・26(日) 17:00
 (各回1時間) 25(土) 12:00



講師 板谷 亮

対象者は経済産業省リスクリंग制度
 を利用して、大きくご負担を軽減してス
 キルアップ可能次のキャリアを目指す
 ます！当日は活用方法などお伝え！

【対象】雇用契約を結んで仕事をしている方（雇用形態は問わず）
 【定員】4名（組）

申込

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場：宮町1-41-2 府中府中9階

申込方法▶電話（平日10:00～20:00▶土日祝10:00～18:00）
 ☎0120-982-636

26

開催日時

タイヤの中を見てみよう！ 自転車のパンク修理体験

10/ 5 (日) 10:30 ~ 11:30

10/19 (日) 10:30 ~ 11:30

パンク修理やタイヤ交換を通じて
工具の使い方や、自転車のしくみを
たのしく学ぼう！
(※車体はこちらで準備いたします)

〈対象〉小学生以上
〈定員〉3組 〈持ち物〉軍手、汚れても良い服装



店名

アートと自転車 Scorchers

会場：武蔵台1-8-7 ヨダビル1F

申込方法 ▶WEBフォームまたは 電話

<https://scorchers.ch/c/form>
☎
042-318-5349



講師 荻野 智規



29 話題の生成AIを 使ってみよう！

開催日時

10/ 5 (日) 19:00 ~ 20:00

10/13 (月) 19:00 ~ 20:00

10/20 (月) 19:00 ~ 20:00

10/27 (月) 19:00 ~ 20:00



話題の生成AIを実際に使ってみよう！
全国で生成AIセミナーを実施する講師
が生成AIの仕組みと使い方の基本を
お伝えします。駄菓子食べ放題付き。

〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名
〈持ち物〉スマホ or ノートPC



講師 富田 良治

店名

TITC合同会社 / スナックミタ

会場：晴見町1-12-11-102

申込方法 ▶ Googleフォーム

<https://forms.gle/VFDERRZFHH48syxH6>



32

ネイルの仕事に触れよう！ ネイリスト体験会



開催日時

10/12 (日)、10/26 (日)

- ① 11:00～12:00
- ② 13:00～14:00
- ③ 14:00～15:00



講師 橋本 知子

プロのネイリストが綺麗なマニキュアの塗り方を教えます！初めての方も大歓迎です。

〈対象〉どなたでも（未成年※小学1年以上の場合、保護者同伴）
〈定員〉4名（組）

店名

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場：宮町1-41-2 ミッテン府中9階

申込方法 ▶ 電話（平日10:00～20:00 / 土日祝10:00～18:00）
0120-982-636

35 ヤマトと環境 EV車に乗車してみよう！



開催 日時	10/11 (土) 10:00 ~ 11:30 10/11 (土) 14:00 ~ 15:30
----------	---

環境についてヤマト運輸と一緒に楽しく学びましょう！町で見かけるヤマト運輸のEVトラックに乗車する貴重な体験もできます！

〈対象〉小学生以下 〈定員〉5組

〈持ち物〉筆記用具、動きやすい服装



講師 丹 真一
鈴木 匠
遠岡 真
添田 聖良

店名

ヤマト運輸 多摩主管支店

会場：四谷5-23-62 DPL 国立府中1階

申込方法 ▶ Googleフォーム

https://x.gd/xz14E

