

34

足のお悩み解決！ 自分にあった靴の選び方



開催日時

10/8 (木)、18 (日)、22 (木)

① 10:00～11:00

② 15:00～16:00

理学療法士とシューフィッターの資格を持つスタッフが、あなたの足や歩き方を詳しく分析。結果に基づいて、本当に合った靴選びを指導する。足の疲れや外反母趾などの悩みがある方にも最適です。

〈対象〉靴選びに困っている人
〈定員〉6名 〈持ち物〉普段履いている靴や靴で欲しい靴




講師 阿部 真後
渡邊 佳祐

店名

YAS BODY MENTOR

会場：寿町1-3-10 藤和府中コア205



申込方法 ▶ Google フォーム

<https://forms.gle/dcJdEM9JssN4rGP9>

35

理学療法士が教える腰痛予防



開催日時

10/ 7 (水)、10 (土)
21 (水)、24 (土)
①10:00～11:00
②15:00～16:00



講師 阿部 真史

腰痛の原因は人によって異なります。理学療法士が、あなたの体の特徴を評価した上で、自分に合った予防法を提案。将来の健康寿命を守るための講座です。

〈対象〉腰痛で悩んでいる方、予防したい方、家族の健康が気になる方 〈定員〉3名 〈持ち物〉動きやすい服装

店名

YAS BODY MENTOR



会場：寿町1-3-10 藤和府中コース205

申込方法 ▶Googleフォーム
<https://forms.gle/7cqrrmRh3kWt8gnm8>

36

こども薬剤師体験



開催
日時

10/17 (土) 14:30 ~ 16:00

10/17 (土) 16:15 ~ 17:45

薬局の薬剤師を体験してみよう！

白衣を着て、錠剤やシロップ剤・塗り薬を作って、模擬患者さんに渡してみませんか？

(使用するのはお菓子です)

〈対象〉小学生 〈定員〉6名



店名

しんわ薬局東府中店

講師 菊井 美咲

入間田 早瑛

中村 竣

阿川 亜矢子

店名

しんわ薬局東府中店



会場：若松町15-18 パークエメント府中

申込方法 ▶Google・フォーム

<https://forms.gle/54Qf6Egy31kaNpAeA>

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/machizemi2026/>
むさし府中まちゼミ
🔍 検索

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。

申込する？
うん！
色々なお店の講座があって迷うなあ

2 お店に直接申し込む

受付開始は
9/17(木)

受付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。講師より返信で申し込み完了です。
- 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。(先着順)

一緒に参加してみない？
フォーム入力で便利ね

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。

なるほどー！
すごいわねー！

※各講座の受付は、9/17(木)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。 ※小学生以下は保護者同伴での参加をお願いします。

※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 MAP はこちら
<https://x.gd/dHp2Y>



インスタはこちら
[@machizemi.fuchu](https://www.instagram.com/machizemi.fuchu)



Xはこちら
[@fuchu_machizemi](https://x.com/fuchu_machizemi)





みなさんへ会えるのを楽しみにお待ちしております！

10月 府中まちなかイベント情報 ※諸事情や天候により、変更・中止になる場合がございます。

10/4^日

第46回 福祉まつり

10:00 ~ 16:00 @けやき並木通り、ペDESTリアンデッキ

10/10^土

歩いて知ろう
わがまち府中! 2026

8:30 ~ 13:00 @国司館と家康御殿史跡広場(スタート・ゴール)

10/11^日

府中環境まつり2026

11:00 ~ 16:00 @けやき並木通り

10/18^日

令和8年
府中市総合防災訓練

10:00 ~ 15:30 @けやき並木通り ほか

10/25^日

けやき音楽祭2026
JAZZ in FUCHU

11:00 ~ 20:00 @府中市内約19会場

10/31-11/1^日

けやきフェスタ2026
よさこい in 府中

土 12:00 ~ 16:00 @東府中平和通り会場

日 11:00 ~ 17:00 @けやき並木通り会場 ほか

10月の府中はイベントが盛りだくさんだよ!
まちゼミと一緒にぜひ参加してみよう!

37

開催日時

毎日がラクになる？！ 体の使い方講座

10/10 (土) 13:00 ~ 14:00
10/18 (日) 11:00 ~ 12:00

頑張るほど疲れる体から卒業！
肩こりや腰痛の原因にもなる体の使い
方のクセを知り、頭寒らずにラクに動
けるコツを体験します。

〈対象〉18歳以上 〈定員〉4名
〈持ち物〉動きやすい服装、水分



講師 宮田 光紗

店名

＋Mimoris

会場：寿町1-6-3 村木ビル306

申込方法 ▶LINE

<https://lin.ee/sHzhFIWs>



38

腰痛、肩こりだけじゃない？！ 背骨のトリセツ 背骨コンディショニング

開催日時

10.1(木) 14:00/15:00、6(火) 15:30
9(金) 14:00、12(月) 11:00、
14(水) 12:00、17(土) 10:00、
20(木) 15:30、22(木) 13:00、
25(日) 15:00、31(土) 10:00

会場
60分




姿勢改善はもちろん！背骨の歪みを整える事で様々な不調から抜け出すヒントをお伝えします。どなたでも出来る簡単なトリセツを手に入れましょう！

〈対象〉18歳以上 <定員> 4名
〈持ち物〉動きやすい服、長めのタオル、飲み物

店名

背骨スタジオ府中

講師 石原 康恵
黒田 仁美
藤井 聖可
やお ゆみ



会場：府中町2-3-11 府中KTマンション604

申込方法 ▶ LINE <https://lin.ee/3dGDFqD>

39

開催日時

水仕事に負けない！ すっぴん美爪育成ケア

10/ 6 (火)	10:00 ~ 11:00
10/ 8 (木)	10:00 ~ 15:00
10/20 (火)	10:00 ~ 11:00
10/22 (木)	10:00 ~ 15:00

「ネイルは無理」と諦めていませんか？
家事で酷使した手を労わるプロのやりすり
と保湿テクニックを伝授。さくれを
撃退し、若々しい手元へ！

〈対象〉18歳以上 女性限定 〈定員〉3名



講師 Tsukasa

店名

nail mink

会場：若松町1-1-4 ライトルヴェ503



申込方法 ▶Eメール

hinako5271006@gmail.com

40

楽しく踊ろう！ ヒップホップダンス



開催日時

10/ 3 (土) 17:00 ~ 18:30

10/ 6 (火) 16:45 ~ 17:45

10/10 (土) 17:00 ~ 18:30

10/13 (火) 16:45 ~ 17:45

初心者大歓迎！プログラムから学ぶ
ヒップホップダンス。子どもから大人まで
楽しくダンスを学びましょう！

(対象) 小・小学生 (土) : 小学生~大人
(定員) 5名 (持ち物) 動きやすい服装、
室内用シューズ、タオル、飲みもの、身分証明書

店名

ゴールドジム府中東京

会場: 西宮西1-4-1 府中トーセイビル1 4F

申込方法 ▶メール

ggft@goldsgym.jp



講師 EISAKU
HIROMI



41

InBody 測定付き 初心者説明会



開催日時

10/ 3 (土) 11:00 ~ 12:00

10/ 8 (木) 15:00 ~ 16:00

10/17 (土) 15:00 ~ 16:00

10/23 (金) 11:00 ~ 12:00

運動を始めた方へ InBody測定付き初心者説明会。✓体組成をチェック/マシンの使い方をサポート ✓あなたに合った運動をご提案します。

〈対象〉中学生以下に限定 〈定員〉3名
 (持ち物) 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲みもの、身分証明書




講師 安食 直史

木村 光志

大澤 圭樹

影森 真由子

店名

ゴールドジム府中東京

会場: 宮西町1-4-1 府中センターセイル 4F

申込方法 ▶Eメール gfft@goldsgym.jp



42

背筋ピン! 小中学生の 猫背改善ワークショップ



開催
日時

10月毎週(土) 13:30 ~ 14:30

毎週(水) 16:30 ~ 17:30

猫背や姿勢が気になるお子さんへ!
ゲームやスマホ、ランドセルで崩れやすい姿勢を、楽しく体を動かしながら改善するコツを学びます。ご家庭でも続けられる簡単な体操をご紹介します。

〈対象〉小・中学生 〈定員〉3組

〈持ち物〉動きやすい服装



講師
インナーマッスル 高橋 優子

店名 ふちゅう接骨院

会場: 寿町1-4-16 岡田ビル102

申込方法 ▶LINE

<https://lin.ee/MLNUJ2N>



43

自分で足の爪が 切れない人のための講座



開催日時

10/ 3 (土) 10:30 ~ 11:30

10/ 9 (金) 10:30 ~ 11:30

10/10 (土) 10:30 ~ 11:30

足の爪は、歩き方や加齢による姿勢の変化、足の指や外反母趾などによって変形してしまいます。巻き爪防止や肥厚爪にならないために、正しい爪の切り方や足と靴が自分に合ったサイズを履いているかどうかお伝えします。

(対象) となでも (定員) 3名 (持ち物) あればタオル



講師 安間 美恵

店名

足と爪の健康サロン ねこの手

集合▶晴見町1-14-15 エスぺランサ1階

申込方法 ▶ 申込方法 ▶ Googleフォーム

< a href="https://forms.gle/zCUsYbVcMKW39HYa8" style="color: #0072bc; font-weight: bold; font-size: 18px;">https://forms.gle/zCUsYbVcMKW39HYa8



44
家族でできる！
「手当てセラビー」体験講座

開催
日時

① 10/11 (日) 13:30～14:30
② 10/11 (日) 15:00～16:00

自分や家族への手当てで、子育て期や更年期の不調をささぐけよう。世界で実践されている手当て療法「レイキ」を、受けたら送ったしらがすべて体験できます。

〈対象〉①小学4年以上の親子 ②女性 (40歳以上) ③定員) ④組 ⑤6名

店名

ヒーリングサロンひかりのたね

会場：宮町1-100 ル・シーニュ6F
ブラザー第7会議室A

講師 金子のぶ

申込方法 ▶Googleフォーム
<https://forms.gle/RERuJvgh2urnZ4yn6>

45

開催日時

10/17 (土) 10:30～11:10
10/24 (土) 10:30～11:10

カラダの芯からRelax ～ ゆるハタヨガ

やさしくて安心できるヨガクラスです。呼吸やポーズ1つ1つを、丁寧に紹介しながら、ヨガの楽しさと奥深さに触れていきます。身体の硬さや運動経験に関係なく、自分のペースでゆっくりと体験できる時間です。心と体の繋がりをゆっくりと、感じていきましょう!

<対象> 20歳以上 女性限定
<定員> 7名 (持ち物) 動きやすい服装



講師 GAURI 木末
～ TTC

店名

常溫ヨガ 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



33

朝スッキリ！ 睡眠ドトックスセミナー



開催
日時

10/ 3 (土) 14:30 ~ 15:30
10/10 (土) 14:30 ~ 15:30

朝起きられない、寝つきが悪い……とお悩みの方へ。
寝る前5分の魔法のエクササイズで自律神経を整え、朝からスッキリ元気に動ける体を作りましょう！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉7名



講師 渡辺 浩志

店名

晴見町整体院

会場：Cafe Brico 晴見町1-27-1 常松ビル1階

申込方法 ▶LINE
<https://t.me/xg/xzl4E>

