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）
①10:00～11:00
②15:00～16:00

講師 阿部 真俊 渡邉 佳祐

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します。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見て欲しい靴

店名 YAS BODY MENTOR

会場：寿町1-3-10 藤和府中コープ205

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/dcJDemG9JssN4rGP9

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 真俊

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 藤和府中コープ205

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/7cqrmmRh3kWt8gnm8

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

講師 菊井 美咲 入間田 早瑛 中村 琥 阿川 亜矢子

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

会場：若松町1-5-18 パークエレメント府中

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/54Qf6Egy31kaNpAeA

37 毎日がラクになる?! 体の使い方講座

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

講師 宮田 光紗

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、頑張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

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（火）15:30、22（木）13:00、
25（日）15:00、31（土）10:00
（各回40分）

講師 石原 康恵 黒田 仁美 藤井 聖司 やお ゆみ

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 ▶ LINE https://lin.ee/3dGDFqD

39 水仕事に負けない！ すっぴん美爪育成ケア

開催日時 10/ 6（火）10:00～11:00
10/ 8（木）14:00～15:00
10/20（火）10:00～11:00
10/22（木）14:00～15:00

講師 Tsukasa

「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すりand保湿テクニックを伝授。ささくれを撃退し、若々しい手元へ！

〈対象〉18歳以上 女性限定 〈定員〉3名

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

講師 EISAKU HIROMI

初心者大歓迎！プロダンサー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〉（火）：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：宮西町1-4-1 府中トーセイビルⅠ 4F

申込方法 ▶Eメール
ggft@goldsgym.jp

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

講師 安食 直史 木村 光志 大澤 宝穂 影森 真由子

運動を始めたい方へ！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〉中学生以上限定 〈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

店名 ゴールドジム府中東京

会場：宮西町1-4-1 府中トーセイビルⅠ 4F

申込方法 ▶Eメール ggft@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

講師 インナーマッスル高橋

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もご紹介します。

〈対象〉小・中学生 〈定員〉3組
〈持ち物〉動きやすい服装

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
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

講師 安岡 美恵

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などお伝えします。

〈対象〉どなたでも 〈定員〉3名 〈持ち物〉あればタオル

店名 足と爪の健康サロン ねこの手

集合：晴見町1-14-15 エスペランサ1階

申込方法 ▶申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/zCuSYbVcMKW39HAY8

44 家族でできる！ 「手当てセラピー」体験講座

開催日時 ①10/11（日）13:30～14:30
②10/11（日）15:00～16:00

講師 金子 のぶ

自分や家族への手当てで、子育て期や更年期の不調をやさしくケア。世界で実践されている手当て療法「レイキ」を、受けたり送ったりしながら体験できます。

〈対象〉①小学4年以上の親子 ②女性（40歳以上） 〈定員〉①4組 ②6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
プラッツ第7会議室A

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

45 カラダの芯から Relax ～ ゆるハタヨガ

開催日時 10/17（土）10:30～11:10
10/24（土）10:30～11:10

講師 GAURI 木実 × TTC

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た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ね！

〈対象〉20歳以上 女性限定
〈定員〉7名 〈持ち物〉動きやすい服装

店名 常温ヨガ 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

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。

2 お店に直接 申し込む

受付開始は 9/17（木）

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）

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。

※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

Xはこちら
@fuchu_machizemi

みなさんに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、ペデストリアンデッキ

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（土）-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てね♪

知りたいことや
やってみたいことが
楽しく学べる！

まちゼミ

第9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！ 45講座

むさし府中 まちゼミ

2026年
開催期間 10月1日（木）～10月31日（土）

各講座の受付は 9月17日（木）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柄を知ってもらい、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。

詳しくは公式サイトをチェックしてね！

むさし府中まちゼミ 検索

※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）

まちゼミ むさし府中 まちゼミ

選べる！ 45 講座

講座カテゴリー（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。

申込手順 ［注］受付開始日（9/17）前の申込は無効となります。

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。
2. お店に直接申し込む ※3 — 受付たい講座のお店に申し込む。
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。

☺ 子どもが参加できる講座です。※1　¥ 参加費は無料です。※2

※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）
※3 定員になり次第、締切となります。定員は、各回ごとの人数（組）になります。

1 お肌と心ほどける、秋のうるおい紅茶会

開催日時 10/13（火）17:00 ～ 18:00
10/19（月）11:00 ～ 12:00

秋の乾燥が気になり始める時期に、知るとお得なお話し会。
温かい紅茶と優しいスキンケアで心もほっぽかし、お肌もしっとり♪
アットホームなひとときを♡

講師 吉 緩詩子 佐藤 まどか

〈対象〉40歳以上　女性限定
〈定員〉6名　〈材料費〉500円

店名 Tea studio y2（サンタマリア紅茶）×イスト内まいのめ

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

2 あこ天然酵母の魅力について

開催日時 10/2（金）13:00 ～ 14:00
10/9（金）13:00 ～ 14:00

創業10年目、あこ天然酵母の美味しいパンとオリジナルレシピのシフォンをお話として加えと常設店もん店舗。毎日催事を開催して、また新たな業態のパニーをオープンしています。

講師 佐藤 寛 萩原 弘晃

〈対象〉18歳以上　〈定員〉7名

店名 株式会社コボコボ

会場：本宿町2-20-8

申込方法 ▶電話
☎042-306-5230（工場直通）

3 今日からできる！「秋のセルフケア腸活」

開催日時 10/2（金） 9:30 ～ 10:30
10/2（金）14:30 ～ 15:30

日々忙しい女性必見！腸活の基本を知り、体と心を整えるコツを学びます。
簡単なセルフケアで毎日をより軽やかに、自分をご機嫌にしませんか？

講師 今野 ちほ

〈対象〉18歳以上 女性限定
〈定員〉5名

店名 ハピ食べ研究所 × 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/ajjqvNcuKJZYaBR4A

4 食べて健康！手揉みスムージー体験

開催日時 10/ 3（土）10:00 ～ 11:00
10/31（土）10:00 ～ 11:00

野菜や果物、毎日食べていますか？
管理栄養士と一緒に、食事バランスをチェックし、手軽な果物スムージーを作って食材の魅力を体感しましょう！

講師 村松 彩加

〈対象〉どなたでも
〈定員〉7名　〈材料費〉200円

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/s3NvqB1CoP9Fh6zDA

5 柏屋ソムリエ直伝！日本ワインを知ろう

開催日時 10/24（土）11:00 ～ 12:00
10/25（日）11:00 ～ 12:00

近年注目を集める日本ワインの魅力や産地の特徴を、柏屋のソムリエが分かりやすく解説。テイスティングのコツも学べます。初心者の方も大歓迎です！

講師 小西 俊明（市場開発室・ワイン担当部長）

〈対象〉20歳以上の方（試飲を伴うため）
〈定員〉7名　〈材料費〉500円

店名 酒の柏屋

会場：緑町2-12-21

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/BEuz1ob4qNRTDf6v9

6 親子でお菓子づくり教室（バナナケーキ）

開催日時 10/ 3（土）10:00 ～ 11:00
10/10（土）10:00 ～ 11:00
10/17（土）10:00 ～ 11:00

子ども食堂開設予定の"ささきっちん"です。農業高校食物科教員で管理栄養士の店主がお菓子づくりの基本を教えます。

講師 ささきさちこ

〈対象〉小学生と保護者　〈定員〉2組
〈持ち物〉エプロン、三角巾、手ふきタオル　〈材料費〉300円

店名 ささきっちん

会場：晴見町3-21-39

申込方法 ▶WEBフォーム
https://x.gd/UKkCv

7 落語から学ぶ！『伝え方』実践講座

開催日時 10/10（土）10:00 ～ 11:30
10/11（日）10:00 ～ 11:30

「話しても伝わらない」を卒業！
落語のオチに学び、聴いて・体験して・話して、ちょっと自分にも「オチ」がつけられるようになる講座です。

講師 櫛部 良治

〈対象〉18歳以上　〈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2-17 片町文化センター

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

8 おしゃべりしながらスマホでスイーツ撮影のコツ講座♪

開催日時 10/2（金）9:30 ～ 10:30
10/8（木）9:30 ～ 10:30

カフェで楽しい朝活♪おしゃべりしながらスマホやカメラでスイーツを可愛く撮るコツを学びませんか？初心者歓迎、ワイワイ楽しく撮影しましょう！

講師 横井 裕子

〈対象〉どなたでも　〈定員〉4名
〈持ち物〉スマホやカメラなど
（写真が撮れるものであればなんでもOK）

店名 いとたまフォト × 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/SJEFig6n9Bz9f2FU8

9 中高年層なかなか聞けない保険・葬儀・遺言

開催日時 10/22（木）14:00 ～ 15:00
10/28（水）11:00 ～ 12:00

子どもたちに迷惑をかけたくないけれど、どう準備して良いかわからない、万一の時の備え。そのヒントを保険代理店、葬儀社、行政書士からわかりやすく丁寧にお伝えします。

講師 奥住 直人 森本 太一 森岡 潤家

〈対象〉40歳以上
〈定員〉4名　〈持ち物〉筆記具

店名 ユニバーサルライフ株式会社 東京第5支社

会場：府中町1-7-3 恩田ビル2階

申込方法 ▶Eメール
n-okuzumi@universal-life.co.jp

10 商店会長と歩く！北口商店会まち歩きツアー

開催日時 10/10（土）13:00 ～ 15:00
10/14（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。店主たちの話や、ちょこっとお土産もらえるかも？

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：府中駅北第2庁舎前（寿町1-5）

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

11 土地から探す、はじめてのマイホーム

開催日時 10/ 3（土）10:00 ～ 11:30
10/ 4（日）13:30 ～ 15:00
10/17（土）10:00 ～ 11:30

土地を安く買い、賢く建てる。総予算から考えるマイホーム。プロしか知らない得する土地の買い方！片づけのプロが建築家を招き伝授します。

講師 戸田 里江 米戸 誠治

〈対象〉どなたでも
〈定員〉2組

店名 株式会社スペースR

会場：清水が丘2-12-3-105

申込方法 ▶LINEまたは電話（070-6559-4217）
https://line.me/ti/p/M-3ncYUjkG

12 良い家の建て方（建替え・リフォーム）

開催日時 10/ 3（土）13:30 ～ 15:00
10/ 4（日）10:00 ～ 11:30
10/17（土）13:30 ～ 15:00

基本が守られている快適な家の建て方！片づけのプロが建築家を招き伝授します。建築業界の裏表やホンネをお話しします。

講師 戸田 里江 米戸 誠治

〈対象〉どなたでも
〈定員〉2組

店名 株式会社スペースR

会場：清水が丘2-12-3-105

申込方法 ▶LINEまたは電話（070-6559-4217）
https://line.me/ti/p/M-3ncYUjkG

13 ハロウィンランタン作り

開催日時 10/3（土）13:00 ～ 14:00
10/3（土）15:00 ～ 16:00

プラスチック容器にアクリル絵の具で色をつけて、かわいいハロウィンランタンを作りましょう！
簡単セルフケアで毎日をより軽やかに、自分をご機嫌にしませんか？

講師 山路 友子

〈対象〉小学生　〈定員〉6名
〈持ち物〉飲みもの、汚れても良い服装
〈材料費〉500円

店名 こどもアート教室 Kids ART COLORS

会場：白糸台5丁目12-4 コーポシャンティ1-5

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/Ebff2t57eb9PmE8W6

14 価値観カード「erabo」体験会

開催日時 10/31（土） 9:30 ～ 10:20
10/31（土）10:40 ～ 11:30

カードゲーム感覚で楽しみながら自分や相手の価値観に触れてみませんか？お一人でも、グループでも。
お気軽にどうぞ♩

講師 板花 梨奈

〈対象〉10歳以上　〈定員〉6名

店名 erabo

会場：宮町1-100 ル・シーニュ6F プラッツ第4会議室

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/miYxvphUHypAAx3b9

15 恋する作曲家たち

開催日時 10/ 7（水）19:00 ～ 20:30
10/21（水）19:00 ～ 20:30

音楽には恋がつきもの。過去の偉大な作曲家たちの生きざまをジブシーヴァイオリニストの古館由佳子がみなさんと一緒に紐解きます。

講師 古館 由佳子

〈対象〉18歳以上　〈定員〉7組

店名 TSD音楽練習室Freunde

会場：府中町2-10-10 多磨ビル1階

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/jHQirK6NsDyzchJPA

16 【作ってみよう】鉛筆削りと竹とんぼ

開催日時 10/17（土）13:00 ～ 14:30
10/17（土）15:00 ～ 16:30

くらしの中から、「手を使う」動作が失われて行っています。たまには指先のクリックを離れ、身近な道具や遊びを自分で作ってみることを親子で体験してみませんか。

講師 三原 嘉明 吉村 忠彦

〈対象〉小学生以上　〈定員〉7組

店名 TSDKids自習室あみーご

会場：府中町2-10-10 多磨ビル1階

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/4FaopvWSrFdvx95s9

17 チャッピーはなぜ机ごと持って行ったのか？

開催日時 10/11（日）13:00 ～ 14:15
10/11（日）15:00 ～ 16:15

生成AI「チャッピー」とライブ対話！
笑ってツッコミながら、AIを題材に人間の考え方や「当たり前」を親子で楽しく考えます。

講師 淺野 ありさ

〈対象〉小学生以上　〈定員〉7組

店名 TSDKids自習室あみーご

会場：府中町2-10-10 多磨ビル1階

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/kkyNpPNuQPkxyJZc8

18 あなたの「好き」を3分ラジオ番組に！

開催日時 10/11（日）10:00 ～ 11:30
10/11（日）14:00 ～ 15:30

あなたの「好き」を整理し、誰に・何を・どう伝えるかを一緒に考えながら、3分間のミニラジオ番組を作る講座です。最後はスマホで収録して完成です。

講師 丸山 美佳

〈対象〉高校生以上（スマホにstandFMをインストールできる方）　〈定員〉7名
〈持ち物〉スマホ、筆記用具

店名 クレッセントビジネスデザイン × スナックトミタ

会場：晴見町1-12-11-102 スナックトミタ

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/S5bNYXncsSa7qFE36

19 親子で作ろう！ガンプラ講座

開催日時 10/10（土）14:00 ～ 15:00
10/18（日）14:00 ～ 15:00
10/25（日）14:00 ～ 15:00

親子で「EG RX-78-2 ガンダム」を作ろう！ニッパー、塗装、シール貼り不要。駄菓子食べ放題付き。

講師 富田 良治

〈対象〉小学生以上の親子　〈定員〉4組
〈材料費〉1,500円

店名 富田商店 / スナックトミタ

会場：晴見町1-12-11-102

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/MjRBsDgtSXLrtVJS9

20 オリジナルシール「駄コラシール」を作ろう！

開催日時 10/10（土）16:00 ～ 17:00
10/18（日）16:00 ～ 17:00
10/25（日）16:00 ～ 17:00

駄菓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」を作ろう！駄菓子食べ放題付き。

講師 富田 良治

〈対象〉小学生以上の親子
〈定員〉4組

店名 富田商店 / スナックトミタ

会場：晴見町1-12-11-102

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/1c2qSeFCWHNww5Av7

21 生成AIの効果的な活用ポイント

開催日時 10/10（土）10:00 ～ 11:00
10/18（日）10:00 ～ 11:00
10/25（日）10:00 ～ 11:00

生成AIの専門家が、効果的な活用ポイントをアドバイスします！初心者歓迎。駄菓子食べ放題付き。

講師 富田 良治

〈対象〉どなたでも　〈定員〉6名
〈持ち物〉スマホ

店名 TITC合同会社 / スナックトミタ

会場：晴見町1-12-11-102

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/x76imG1ABN9fnnDD9

22 元保育士が教える！簡単木工作体験教室

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

元保育士が教える、親子で楽しめる簡単DIY教室！木のぬくもりに触れながら作品作りを一緒に楽しみましょう。

講師 須藤 佳明

〈対象〉どなたでも　〈定員〉7名
〈持ち物〉飲み物

店名 株式会社大結技建

会場：四谷3-47-4

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/4ZpF3p96PTc5mKJ87

23 地域と駅をつなぐ交流トークサロン

開催日時 10/12（月）10:00 ～ 11:30
10/12（月）14:00 ～ 15:30

普段は見えない駅の仕事や取り組みをご紹介！
地域と駅をつなぐ、発見と交流のトークサロンです。

講師 澤田 裕太 政田 諭伺 曽根 雅文 中村 まとい 大貫 文土郎

〈対象〉どなたでも
〈定員〉4組（8名まで）

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 ▶WEBフォーム
https://forms.cloud.microsoft/r/hGwwJhR0F3

24 現役運転士が語る安全運行の舞台裏

開催日時 10/31（土）10:00 ～ 11:30
10/31（土）14:00 ～ 15:30

武蔵野線の現役運転士が、日々の安全運行を支える仕組みや技術、仕事のやりがいを語ります。いつもの電車がもっと楽しくなる講座です！

講師 伊藤 裕太 舌間 俊亮 小野寺 徹

〈対象〉どなたでも
〈定員〉5組（各2名）

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 ▶WEBフォーム
https://forms.cloud.microsoft/r/v9qSDqBA6R

25 家族で話そう。わが家の不動産相続

開催日時 10/ 3（土）13:00 ～ 14:00
10/ 3（土）14:30 ～ 15:30
10/14（水）13:00 ～ 14:00
10/14（水）14:30 ～ 15:30

相続は何から始めればいい？不動産の名義や分け方、家族信託など、生前の備えを1組限定でやさしく解説。まだ何も決まっていない方も大歓迎です！

講師 秋池 敬仁

〈対象〉どなたでも　〈定員〉1組

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/WDZVQjFhJxbJ53v76

26 お気に入りを探そう！晴見町商店街さんぽ

開催日時 10/ 3（土）10:30 ～ 12:00
10/10（土）10:30 ～ 12:00

商店会長の案内で歩く晴見町商店街。個性豊かな店や昔ながらの店を巡り、お気に入りを探しませんか？
さそやかなお土産もあります！

講師 秋池 敬仁

〈対象〉どなたでも
〈定員〉7名

店名 晴見町商店会

集合：晴見町1-2 すみれビル（チョコザップ前）

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/pfmzokx1wRA9nQEm6

27 時間を忘れて、工作&コ・ゲットカード体験

開催日時 10/17（土）13:30 ～ 14:30
10/17（土）15:30 ～ 16:30

お勉強の「はじめの一歩」に！ワクワク楽しみながら学べる工作やコ・ゲットカード遊びに挑戦してみよう。

講師 渡邉 万里子

〈対象〉5歳～小学3年生
〈定員〉3組

店名 PILEキッズ塾府中

会場：府中市片町2-24-1

申込方法 ▶Eメール
pilekidsfuchu@gmail.com

28 夫と子どもを伸ばす！「ママコーチ」講座

開催日時 10/24（土）9:30 ～ 11:00
10/31（土）9:30 ～ 11:00

ママが「在り方」をつかむだけで、我が家の名コーチに！
夫と子どもがどんどん変化していく「怒らない脱力系コーチング」のコツをお伝えします。

講師 仲 弥生

〈対象〉子育て中の方（男性も可）
〈定員〉7名　〈持ち物〉筆記用具

店名 IYOIYO × 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 ▶Eメール
nakayayoi@gmail.com

29 クリスマスリースをつくろう

開催日時 10/30（金）13:30 ～ 14:30
10/30（金）15:00 ～ 16:00

クリスマスまで飾れるリースを段ボールとマカロニを使ってみんなで楽しく工作しよう！

講師 まちづくり府中事業推進部

〈対象〉3歳～小学生　〈定員〉6名
〈持ち物〉汚れても良い服装

店名 まちづくり府中

会場：宮町1-100 ル・シーニュ6F プラッツ第4会議室

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/wszs8NLg9rw4PRv9A

30 親子で体験！FC東京サッカー教室

開催日時 ①10/3（土）12:00 ～ 12:50
②10/4（日）12:40 ～ 13:40

親子で楽しくサッカーを体験！サッカーが初めての子、これから始めてみたい子、運動が苦手な子も大歓迎。一緒にボールを蹴って、サッカーを楽しもう！

©FC TOKYO

講師 FC東京普及部コーチ

〈対象〉①年中・年長親子　②小学1・2年親子
〈定員〉①②12組　〈持ち物〉運動できる服装、シューズ（スパイク不可）、飲みもの　※当スクール生は対象外

店名 FC東京パーク府中

会場：宮町1-41-2 ミッテン府中屋上

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.fctokyoparkfuchu.jp/parknews/15004056/

31 将来も自分の足で歩く姿勢・筋力講座

開催日時 10/ 6（火）13:00 ～ 14:00
10/14（水）13:00 ～ 14:00
10/22（水）13:00 ～ 14:00

理学療法士が教える！姿勢や筋力を簡単にチェックし、歩く力を出すコツを学びます。最後はジムのマシンも体験できます！

講師 星野輝 幸地 楓太

〈対象〉18歳以上（高校生不可）
〈定員〉6名　〈持ち物〉あれば室内履き

店名 THE PERSONAL GYM 府中店

会場：寿町1-6-3 府中村木ビル203

申込方法 ▶Googleフォーム
https://forms.gle/Ss6f2UF4X69JeTNPA

32 親子で忍者修行！転ばない・プレない身体作り

開催日時 10/ 3（土）13:00 ～ 14:00
10/10（土）13:00 ～ 14:00

よく転ぶ、姿勢が悪い…
そんなお悩みを解決！親子で楽しく忍者ごっこ（簡単な体幹遊び）をしながら、運動神経の基礎を作る秘密のトレーニングを伝授！

講師 渡邉 浩志

〈対象〉年長～小学生の親子
〈定員〉5組

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://x.gd/xzl4E

33 朝スッキリ！睡眠デトックスセミナー

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！

講師 渡邉 浩志

〈対象〉どなたでも　〈定員〉7名

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://x.gd/xzl4E