

### 緩やかな運動と脳トレで健康を維持しよう！エクササイズ体験会



専用フォーム

8月22日(休)午前11時30分～午後0時30分  
 市民プラザあくろすホール  
 渡辺智典(スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクター) 申し込み順15人  
 費100円(保険料) 飲み物、動きやすい服装  
 8月6日(休)午前9時～21日(休)に専用フォームから申し込み、または直接、電話で市民プラザあくろす指定管理者☎042-443-1211  
 (多様性社会・男女共同参画推進課)

### 第20回野川灯籠流し



野川灯籠流しHP

8月22日(休)午後6時30分～7時30分※荒天中止  
 野川河川敷(御塔坂橋下流、中耕地橋から調布卸売センター付近)  
 申込書(深大寺 寺務所(深大寺元町5-15-1)、西光寺 寺務所(上石原1-28-3)、産業振興課(市役所8階(平日のみ))、調布市観光案内所「ぬくもりステーション」(調布駅改札外コンコース(土・日曜日、祝日のみ))で配布)を、8月16日(金)までに直接深大寺または西光寺※当日は会場で受け付け(午後6時～7時、先着200基まで)  
 灯籠の頒布 / 1基1000円  
 調布市灯籠流し実行委員会事務局☎080-9298-3054  
 (産業振興課)

### 骨粗しょう症に関わる栄養素と日常できる運動を学ぼう



専用フォーム

8月25日(日)午後1時30分～3時  
 市民プラザあくろすホール  
 骨粗しょう症のメカニズムと関係する栄養素の説明。運動のレクチャーと実演  
 橋 理江(理学療法士)、門前昌子(看護師)  
 申し込み順20人 費500円  
 飲み物、筆記用具、メモ、動きやすい服装  
 8月6日(休)午前9時～24日(土)に専用フォームから申し込み、または直接、電話で市民プラザあくろす指定管理者☎042-443-1211  
 (多様性社会・男女共同参画推進課)

### 生涯学習サークル体験事業

④コーロ・ゼッフィロ(混声合唱)  
 8月31日(土)、9月7日(土)・14日(土)  
 午前10時～正午 総合福祉センター  
 指揮者の指導で混声合唱を体験 各日申し込み順7人 費無料 締め切り/8月30日(金)

⑥刀版紙工房(全3回)  
 ①9月14日(土)②10月12日(土)③11月9日(土)  
 午後1時30分～3時30分 文化会館たづくり11階第2創作室 多色刷りの水性木版画で年賀状を制作 申し込み順8人 費1400円(材料費)  
 年賀状にする原画(自筆、コピー、写真、雑誌の切り抜きなど)、筆記用具(色鉛筆、HB、2B以上の鉛筆)、カッター、定規、彫刻刀(お持ちの方)  
 締め切り/9月6日(金)

④⑥共に  
 各締切日までに生涯学習情報コーナー  
 ☎042-441-6155 (文化生涯学習課)

### 相互友好協力協定締結大学の市民対象の事業紹介



※詳細は市HP参照

●電気通信大学(平成15年5月20日締結)  
 ◎子ども工作教室「不思議な噴水を作ろう」  
 8月31日(土)午後1時30分～4時  
 創立80周年記念会館フォーラム(3階)  
 小学生4～6年生 20人(多数抽選) 費500円  
 8月21日(休)までに電気通信大学から申し込み  
 総務企画課☎042-443-5880(平日午前9時～午後5時)

●明治大学(平成16年2月17日締結)  
 ◎生涯学習機関「リバティアカデミー」春期講座  
 明大サッカー部選手による個別指導型サッカー指導  
 9月30日(月)までの平日(土・日曜日、祝日は要相談)  
 午後3時～8時(1回約70分)  
 明治大学八幡山グラウンド 小学生・中学生  
 ①マンツーマン②2～4人向け③5～10人向け  
 栗田大輔(明治大学体育会サッカー部監督)、明治大学体育会サッカー部選手  
 ①1万1000円②1万5400円③1万7600円  
 明治大学リバティアカデミーから申し込み  
 明治大学リバティアカデミー事務局  
 ☎03-3296-4423・E academy@mics.meiji.ac.jp



明治大学リバティアカデミーHP

●白百合女子大学(平成18年3月28日締結)  
 ◎公開講座「三島由紀夫 生誕100年を前に」  
 9月7日(土)午前10時～11時30分  
 平野啓一郎(小説家)、井上隆史(聞き手、本学教授) 11号館3階クララホール  
 費1000円(当日持参)  
 白百合女子大学から申し込み  
 社会連携センター☎03-3326-6877



白百合女子大学HP

●桐朋学園(平成16年7月22日締結)  
 ◎桐朋学園芸術短期大学 2024年度  
 後期ウィークエンドカレッジ・イブニングカレッジ  
 10月～令和7年3月 費1万～1万6000円  
 ④歌を歌って体内活性化！(松井康司(本学名誉教授)) ⑤箏講座(滝田美智子(本学特別招聘教授))  
 ◎作曲家があかす有名オペラのドラマと音楽の秘密(たかの舞俐(本学講師)) ⑥あなたもできる作曲講座(たかの舞俐) ⑦「名曲のしくみ～魅力の再発見VII」(池田哲美(本学特任教授)) ⑧S(ソルフェージュ)H(ハーモニー)M(メロディ)を楽しみながら学びましょう(坂田晴美(元本学講師)) ⑨三味線ことはじめ～三味線で童謡歌唱！(本條秀慈郎(本学講師)) ⑩経験者のための三味線クリニック！(本條秀慈郎) ⑪「身体と音楽との調和」～inspired by Alexander Technique(志村寿一(本学特任教授))  
 ①みんなで「ヨーイ」いきなり三味線アンサンブル！(本條秀慈郎) ※各講座の詳細は桐朋学園芸術短期大学HP参照  
 8月31日(土)までに桐朋学園芸術短期大学HP申し込みフォームから申し込み  
 調布市教育課☎03-3300-4252



桐朋学園芸術短期大学HP

●東京外国語大学(平成18年11月2日締結)  
 ◎テニスコートの貸し出し  
 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分  
 本学府中キャンパステニスコート  
 費1000円(1面1時間当たり)  
 東京外国語大学貸出案内を確認の上、使用日の7日前までに申し込み 営利を目的とした団体(例：参加費を徴収した大会運営など)の利用不可  
 東京外国語大学・施設企画課☎042-330-5136  
 ※このほかの事業は市HP参照 (文化生涯学習課)

### 都立調布特別支援学校 スポーツ・レクリエーション教室

9月8日(日)午後1時30分～3時(1時間開場)  
 調布特別支援学校体育館 小学生以上  
 ボッチャと四面卓球の体験  
 NPO法人調和SHC倶楽部指導員 申し込み順20人  
 費無料 室内履き、飲み物、タオル  
 調布市電話・東京都スポーツ文化事業団またははがき・FAXに住所、氏名、電話番号を明記し、9月3日(日)までに〒151-0051渋谷区千駄ヶ谷1-29-9日本パーティビル2階東京都スポーツ文化事業団  
 ☎03-6804-5636・☎03-5413-6926  
 (スポーツ振興課)

### CIFA交流サロン 「ルーマニアの魅力を知ろう～ルーマニア料理を作ってみよう～」

9月14日(土)午後2時～5時(受付1時45分～)  
 文化会館たづくり10階調理室 市民  
 申し込み順16人 費参加費：CIFA会員1000円、非会員1200円  
 国際交流センターから申し込み  
 国際交流センター☎042-441-6195  
 (文化生涯学習課)



国際交流センターHP

### いやしとふれあいの旅事業 茨城日帰りバスツアー

◎梨狩り・大洗遊膳と海を見ながらのんびり入浴  
 9月18日(水)  
 集合時間・場所/午前7時30分頃・仙川駅、7時40分頃・国領駅、8時頃・文化会館たづくり横※最終案内書で要確認  
 解散/午後5時10分・仙川駅、5時15分・国領駅、5時25分頃・文化会館たづくり横  
 行程/調布→守谷SA(休憩)→笠間稲荷(観光)→道の駅かさま(観光)→潮騒の湯(入浴・昼食)→安田果樹園(梨狩り)→八潮PA(休憩)→調布  
 申し込み順27人 最少催行人数/20人  
 費1万5000円 交通事情などにより時間が前後、または中止する場合あり。旅行契約成立後の取り消しは、取消料がかかる場合あり。仙川駅・国領駅発は先着5人まで(さくらツーリスト送迎車)。帰りはバスで国領駅、仙川駅へ  
 さくらツーリスト(株)☎042-487-1711(協働推進課)



安田果樹園の梨

参加費 無料 2024年 特別イベント

## 9/4(水) 林家さく姫と考える 相続・終活と心豊かなシニアライフ

明るいキャラクターと歯切れの良いトークで人気の落語家・林家さく姫さんと一緒に、気になる相続・終活について学びましょう！不動産、相続税、遺言、マネー、お墓など、各分野の専門家も続々登場！さまざまな展示ブースでは、うれしいプレゼントも！最後は、さく姫さんの爆笑トークショーと落語で締めくくり！盛りだくさんのイベントです。

プログラム 第1部：相続・終活と心豊かなシニアライフを考える 第2部：林家さく姫トークショー落語

定員 150名(予約制・先着順) 会場 調布市グリーンホール 小ホール 東京都調布市小島町2-47-1 京王線調布駅広場口から徒歩1分

お申込み 「シニアと家族の相談室」まで、今すぐお電話ください！

通話無料 0120-948-644 (受付 10:30～19:00・土日祝もOK)

親のこと 私のこと シニアと家族の相談室

【主催】株式会社鎌倉新書「シニアと家族の相談室」、一般社団法人よさずパートナーズ 【協賛】大東建託 OAG税理士法人東京ウエスト、調布霊廟、株式会社 Do it プランニングほか

●スマートフォンアプリで水道・下水道料金の確認・支払が簡単に  
 各種手続や利用状況の照会、水道・下水道料金の支払い、水道局からのお知らせなどの確認ができます。  
 調布市アプリについて：東京都水道局公式HP そのほか下水道事業について：下水道課☎042-481-7228



東京都水道局公式HP