

生涯学習サークル体験事業

④女声合唱 ベラルーナ

日①3月28日(金)②4月4日(金)

時午後1時～3時

所①総合福祉センター②文化会館たづくり地下2階第2音楽練習室

内いろいろなジャンルの楽曲を二部合唱で楽しく歌う(「歌の翼に」、「オーシャンゼリゼ」、「ひとひらの花びら」ほか) 定各日申し込み順5人

持筆記用具

締め切り／各実施日の2日前

⑥深大寺走友会

日3月30日(日)、4月13日(日)・20日(日)

時午前7時～9時

集合場所／都立武蔵野の森公園・三鷹大沢総合グラウンド管理棟前

内スロージョギングからスピード練習までレベルに合わせたランニング

コース／味の素スタジアム周回5km、公園内1.8kmほか

定各日申し込み順3人 費ランニング可能な服装

締め切り／各実施日の2日前

③レディース・フラ

日4月3日(休)・10日(休)・17日(休)

時午後1時15分～3時30分 所下布田ふれあいの家

内フラダンスの音楽で楽しく踊り体をのばす

定各日申し込み順4人 費無料

持動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

締め切り／4月1日(火)

⑩調布ハーモニカクラブ(全2回)

日①4月11日(金)②25日(金) 時午後1時～4時

所文化会館たづくり地下2階①第1音楽練習室②第2音楽練習室

内ハーモニカの基礎から会員とのアンサンブル(合奏)まで 定申し込み順3人

持複音・C調ハーモニカ(お持ちの方、体験時の貸与あり) 締め切り／4月9日(水)

①～⑩共に

費無料

申 間各締切日までに生涯学習情報コーナー

☎042-441-6155(たづくり休館日を除く平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く))

(文化生涯学習課)

市民プラザあくろす指定管理者自主事業

④スポーツを頑張る方への応援ご飯!

スポーツ太巻きとデザートを作ろう

多くのトップアスリートへの食事提供、子どもへの調理実習などを行ってきた管理栄養士と、主食としても補食としても食べやすいスポーツ太巻きを作ります。

日3月30日(日)午前11時～午後1時

所市民プラザあくろす3階調理室

持スポーツ栄養に関心がある方

内セミナーにて栄養バランスの取り方や栄養効果などに触れた後、調理実習①スポーツ太巻き②豆腐白玉を使った料理※変更の場合あり

演エームサービス㈱管理栄養士

定申し込み順15人

費1000円(食材費、保険料など)

持筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル

他使用食品に乳・卵・小麦・かにを含むためアレルギーのある方はご遠慮ください。当日使用するアレルギー表示食品の説明あり

⑥新しい趣味を作ろう ヨガ講座

人生100年時代、新しい趣味を作りませんか。呼吸に合わせたゆっくりとしたヨガの動きで心も身体も軽やかに、癒しの時間を過ごします。

日3月31日(月)午前10時～正午

所市民プラザあくろす2階会議室1

演武田彩乃(ヨガ講師)

定申し込み順12人 費200円

持ヨガマットか大きめのバスタオル、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

③脳トレと運動を組み合わせたエクササイズで記憶力と反射をいつまでも!

スクエアステップや視覚機能トレーニング、認知機能トレーニングなどを組み合わせ、脳トレと緩やかな運動を同時に行うことで記憶力や反射速度を維持しよう。

日4月6日(日)午前9時30分～10時20分

所市民プラザあくろす3階ホール

内ライフキネティックを取り入れたエクササイズ

演渡辺智典(ライフキネティック公認トレーナー)

定申し込み順15人 費500円

持動きやすい服装、飲み物

⑩幼児・小学生向けリズムトレーニング

リズムに合わせて身体を動かすことで脳機能と運動機能の向上を目指し、判断力や思考力、瞬発力を養いましょう。

日4月6日(日)

時①第1部:午前10時30分～11時15分

②第2部:11時30分～午後0時20分

所市民プラザあくろすホール

持①3～6歳の未就学児※要保護者同伴

②小学1～3年生

内リズムに合わせた体操やリズムジャンプなど

演渡辺智典(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)

定申し込み順①12組②15人 費1人500円

持動きやすい服装、飲み物

①～⑩共に

申 間3月21日(金)午前9時～各実施日の前日に直接または電話で市民プラザあくろす指定管理者

☎042-443-1211、または各申し込みフォームから申し込み(多様性社会・男女共同参画推進課)

第22回・森の地図スタンプラリー

武蔵野コッツウォルズHP

調布市と近隣の市を巡る散策イベントです。

期4月1日(火)～6月8日(日)

費無料※一部、入園料など負担あり

他詳細は武蔵野コッツウォルズHP参照

調武蔵野コッツウォルズ☎0422-32-0962

(産業振興課)

市制施行70周年記念事業 劇団芸優座 第12回春の公演「汀のアンヌ～嘘も真も～」

①市民特別割引⑥公演無料招待

日4月19日(土)午後6時30分～、20日(日)午後2時～(各回30分前開場)

所市内在住・在勤・在学の方

費①2000円(市民特別割引)⑥無料

定⑥19日:20人、20日:30人(多数抽選)

申①公演特設HPから申し込み⑥4月1日(火)までに申し込みフォームから申し込み

③バックステージツアー

日4月20日(日)終演30分後

内作品解説、出演者との交流、舞台上がってセット見学など

費無料

申事前申し込み不要。

観劇後座席で待機

①～③共に

所文化会館たづくりくすのきホール

調①劇団芸優座

☎042-489-6066

⑥③文化生涯学習課

☎042-481-7139



パソコン教室

コース名	日程	時間	費用
パソコン入門(全5回)	①4月7日(月)～11日(金)	午後	8000円
	②5月19日(月)～23日(金)	午前	
ワード基礎(全4回)	①4月14日(月)～17日(休)	午前	8000円
	②5月19日(月)～22日(休)	午後	
ワード活用(全4回)	4月21日(月)～24日(休)	午前	8000円
エクセル基礎(全4回)	①4月21日(月)～24日(休)	午後	9000円
	②5月12日(月)～15日(休)	午前	
エクセル活用(全4回)	5月26日(月)～29日(休)	午後	9000円
パワーポイント(全4回)	4月14日(月)～17日(休)	午後	9000円
ホームページ作成(全5回)	5月7日(火)～9日(金)・29日(休)・30日(金)	午前	1万5000円
今さら聞けないスマホの基本 新※3	①4月1日(火)	午前※1	1000円
	②5月12日(月)	午後※2	
スマホ・カメラと写真編集 ※3	①4月2日(水)	午前※1	1000円
	②5月13日(火)	午後※2	
スマホ・マップと乗換案内 ※3	①4月4日(金)	午前※1	1000円
	②5月15日(休)	午後※2	
スマホ・安全なLINEの使い方 ※3	①4月3日(休)	午前※1	1000円
	②5月14日(水)	午後※2	
スマホ動画基礎(撮影と編集) 新※3	①4月7日(月)	午前※1	1000円
	②5月7日(火)	午後※2	
スマホ動画活用(ショートムービー制作) 新※3	①4月8日(火)	午前	2000円
	②5月8日(休)	午後	
パソコン・スマホ倶楽部	①4月4日(金)②18日(金)③5月9日(金)④23日(金)	午後※2	1000円
個人授業	要相談		

時午前は9時30分～午後0時30分、午後は1時30分～4時30分 ※1は午前9時30分～11時30分※2は午後1時30分～3時30分 定5人(パソコン・スマホ倶楽部のみ6人) ※3は申し込み2人以上で開講

他各コース申し込み順。費用はテキスト代を含む。詳細はシルバー人材センターHP参照

所申 間3月21日(金)以降に(公社)調布市シルバー人材センター☎042-487-9375

パソコン教室HP



④申し込みフォーム



⑥申し込みフォーム