



# 「まちゼミ」って何？

お店の人が講師となって、専門知識やプロのコツを無料で教える  
少人数制のミニ講座です。



まちゼミ  
受講してみよう。

Facebook も  
チェックしてね!

むさし府中まちゼミ

安心して受講していただくため、  
お店からの販売は一切ありません!

選べる  
21  
講座

色々なジャンルの講座があるので、楽しく学べます。

講座の色分け **健美** **学**

受講料無料

※講座により材料費をいただく  
場合があります。

1 デジタルアカデミー Pendemy  
2 はじめての社交ダンス 親子で楽しもう!  
3 府中の街 格好よく歩こう!  
4 府中駅前北口商店会  
5 ママ必見! 産後の骨盤矯正を体験!  
6 ふちゅう接骨院  
7 メイクのコツ 教えます!  
8 Lacan beauty&skin  
9 これからの働きかたを 考えてみませんか?  
10 LIGHT UP LOBBY  
11 あのとき買った服、 どうしたけ...?  
12 ユニバーサルライフ  
13 ハサミを持たない美容師の 耳マッサージ  
14 不調改善は姿勢から ストレッチボール活用術  
15 ふちゅう接骨院 × パーソナル トレーニングスタジオ CHOICE FIT  
16 Space KURURU by Breath  
17 FC 東京パーク府中  
18 シーボン府中  
19 府中けやきテラス × 富田商店  
20 府中けやきテラス × act634府中  
21 メディカルサウナ aqua

府中駅周辺エリアのお店から専門知識をお得に学べる。

受講料無料

※講座により材料費をいただく  
場合があります。詳しくはホーム  
ページの各講座情報をご覧ください。



2023  
開催期間 **10月1日(日)~31日(火)**

まちゼミ申込受付開始日: 2023年9月15日(金)

お店と人を  
つなぐ  
コミュニケーション  
事業

お店の方が講師となってプロの知識やコツを教えてください。

みんな受講してね!



詳しくはこちら! 2次元コードをお読み込みください。

むさし府中まちゼミ特設サイト

<https://machidukuri-fuchu.jp/machizemi2023autumn/>

むさし府中まちゼミ 検索



特設サイト

むさし府中まちゼミのSNSで  
最新情報をチェック!



Facebook



X(旧Twitter)

お問い合わせ: 一般社団法人まちづくり府中 電話: 042-370-1960 (9:00~17:30/平日のみ)

主催: 一般社団法人まちづくり府中(府中市市民活動センタープラッツ登録団体) 後援: 府中市/むさし府中商工会議所/府中観光協会 協賛: 大成・三浦建設共同企業体



お申し込み手順

1 選ぶ
チラシの内容をよく見て講座をお選びください。

2 申込み 9/15 受付開始
受けたい講座のお店へ直接 WEB フォームからメールでお申込みください。

3 当日
時間、場所をお間違えないようご参加ください。

- ◆ 定員になり次第締め切らせていただきます。
◆ ご希望の講座をいくつでもご受講いただけます。
◆ 材料費は原則として、受講日に会場にて徴収いたします。...

WEB フォームやメールでのお申し込みの注意点
◆ スマホで2次元コードを読み取るとメールアプリケーションからメール送付ができます。
◆ 講師より返信がありましたら申込み完了です。

むさし府中まちゼミ 講座一覧

色分け説明
健康 もっと健康にもっとキレイに 9講座
学 新しい発見をしよう 12講座
アイコン説明 こどもが受講できる

1 親子で楽しめる！ レゴプログラミング体験
講師 木村 隼人
日時 10月7日 15:00~16:30
10月21日 15:00~16:30
対象：小学生と保護者 定員：7組 (親子などは1組)
持ち物：特になし 参加費：無料

2 はじめての社交ダンス 親子で楽しもう！
講師 伊藤 和明 伊藤 恵
日時 10月1日 11:00~12:00
10月1日 14:00~15:00
10月29日 11:00~12:00
10月29日 14:00~15:00
対象：ダンス初心者、小学校1~2年生の親子 定員：3組
持ち物：運動しやすい靴 (室内履き)、運動しやすい服装 参加費：無料

3 府中の街を格好よく歩こう！
講師 伊藤 和明 伊藤 恵
日時 10月4日 19:00~20:00
10月14日 11:00~12:00
10月14日 15:00~16:00
10月18日 19:00~20:00
対象：18歳以上 定員：6名
持ち物：運動しやすい靴 (室内履き)、運動しやすい服装 参加費：無料

4 商店会長と歩く！ 北口商店会まち歩きツアー
講師 堀江 元
日時 10月4日 13:30~15:00
10月11日 13:30~15:00
10月25日 13:30~15:00
対象：どなたでも 定員：7名 参加費：無料

5 あなたの骨盤の歪みをチェックします！
講師 高橋 朋樹
日時 10月2日/4日/6日/10日
12日/14日/16日/18日
24日/26日/30日
各日：13:00~14:00
対象：どなたでも 定員：2名 参加費：無料

6 ママ必見！ 産後の骨盤矯正を体験！
講師 高橋 朋樹
日時 10月3日/5日/7日/9日/11日
13日/17日/19日/21日
23日/25日/27日
各日：13:00~14:00
対象：産前産後の女性 定員：2名 参加費：無料 ※赤ちゃん連れ可。

7 メイクのコツ教えます！
講師 高橋 美津子 高橋 悦子
日時 10月13日 10:00~11:00
10月13日 13:00~14:00
10月14日 15:00~16:00
10月15日 10:00~11:00
対象：20代以上の女性 定員：1名
持ち物：ご自身のメイク道具 材料費：1,000円

8 簡単に栄養十分な和朝食作りをご家族で
講師 村井りんご 小澤 量
日時 10月1日 11:00~13:00
10月22日 11:00~13:00
対象：小中学生のお子様と保護者 定員：10名
持ち物：エプロン 材料費：300円/人

9 これからの働きかたを 考えてみませんか？
講師 小野 里海
日時 10月11日 19:00~20:15
10月21日 11:30~13:00
対象：大人 (お子様連れは可能) 定員：7名
持ち物：筆記用具 参加費：無料

10 あのと買った服、 どうしたっけ...?
講師 佐藤 拓也
日時 10月8日 11:00~12:00
10月15日 11:00~12:00
対象：大人 (30歳以上) 定員：3名
持ち物：タンスに眠る着ていない服 参加費：無料

13 ハサミを持たない理容師の 耳マッサージ
講師 佐藤 まどか
日時 10月8日 14:00~14:30
10月23日 15:00~15:30
10月23日 16:30~17:00
対象：小学生以上 定員：6名 参加費：無料

16 作品販売の始め方 ~創業支援講座/初心者編
講師 Space KURURU スタッフ一同
日時 10月5日 11:00~12:00/13:00~14:00
10月14日 13:00~14:00/15:00~16:00
10月25日 11:00~12:00/13:00~14:00
10月31日 11:00~12:00/17:00~18:00
対象：どなたでも 定員：7名
持ち物：特になし 参加費：無料

19 親子でチャレンジ！ ペーゴマ講座
講師 富田 良治
日時 10月7日 10:00~11:00
10月15日 10:00~11:00
10月21日 10:00~11:00
対象：小学生以下のお子様と親 定員：6組
参加費：無料 持ち物：なし

11 基礎からやさしく。 外貨建て保険の理解
講師 奥住 直人
日時 10月9日 11:00~12:00
10月18日 14:00~15:00
対象：18歳以上 定員：4名
持ち物：筆記用具 参加費：無料

14 不調改善は姿勢から ストレッチボール活用術
講師 新屋敷 竜大 高橋 朋樹
日時 10月20日 13:30~14:30
10月31日 13:30~14:30
対象：18歳以上 定員：7組
持ち物：動きやすい服装 参加費：無料

17 サッカーを楽しもう！
講師 FC 東京普及部コーチ
日時 ①10月7日 11:30~12:30
②10月7日 12:50~13:50
対象：①年中・年長 ②小学1・2年生 定員：各学年12名
持ち物：運動できる服装、シューズ、飲み物 ※ボールは不要 参加費：無料

20 身近な花とみどりで ハーバリウムづくり
講師 齋藤 善寛 林 瑞恵
日時 10月1日 9:30~10:45
10月9日 9:30~10:45
対象：どなたでも 参加費：300円/1個
定員：7組 ※親子の場合は大人1名につき子供2名まで

12 老いなんて怖くない！ 歯並びと健康と若さ
講師 キンズマン 恵子 佐藤 亜紀
日時 10月6日 10:30~12:30
10月12日 10:30~12:30
10月20日 10:30~12:30
10月27日 10:30~12:30
対象：30-50代の女性 定員：4名 参加費：無料

15 ハロウィンかざりを つくろう！
講師 Space KURURU スタッフ一同
日時 10月2日/6日/7日/8日/11日
13日/14日/15日/16日
18日/23日/24日/25日
各日 ①11:00~11:50 ②14:00~14:50
対象：どなたでも 定員：4名程度
持ち物：特になし 材料費：500円以内

18 東洋式美顔セルフマッサージ
講師 石黒 美加代 千葉 理美 齋藤 奈央香
日時 10月9日 10:30~12:00
10月9日 13:00~14:30
対象：20歳以上の女性限定 定員：5名 参加費：無料

21 体験！低温サウナ
講師 クワバラノボン
日時 10月6日 14:00~15:00
10月6日 15:30~16:30
10月7日 14:30~16:00
10月8日 14:30~16:00
対象：30歳から50歳まで 定員：2名ずつ
持ち物：経口水分、バスタオルを3枚
参加費：タオルレンタル希望は1,000円