

みんなて学んで

いいこと
ふくらむ
まちだ

生涯学習

NAVI

ナ

ビ

2026

秋号

町田市講座

イベント

情報誌

10月~12月



スマホで
アクセスは
こちらから！



無料でご自由にお持ち下さい！

-町田市生涯学習センター-

目次

●文化・芸術〈展示・関連イベント〉

東京家政学院生活文化博物館第 38 回特別展家政学の充実を求めて～大江文庫家政学英国コレクション～	3
プロムナード・コンサート「時を渡る和の響き-ジャポニズムの余韻」	3
うき世のたわむれ：笑いつづける浮世絵と幕末明治の渦	4
木版画一日教室 ～季節のおたより・手作りの年賀状～	4
2026 年度 CS 祭(Creative Spiral Festival)	5
ゲシュタルトUNG 企画 第三期	5
造形思考Ⅲ-情報の温度-	6
2026 年度 東京造形大学 博士審査展	6
SILK SCREEN TRIAL 2026	6
パリコレッ! ギャラリー vol.40 中垣ゆたか個展「にんじやくんがいる! 絵本原画展」	7
パリコレッ! ギャラリー vol.41 ひだかもと個展「ちいさなはなし」	7
「旅する言葉たちーふれる、まじわる、かんずる」	8
洋の東西 女性たちが愛した美ーマリー・アントワネットを中心に	9
秋の薬師池公園撮影会	10
第 77 回ツバキ展	10

●文化・芸術〈コンサート〉

町田市民ホール	11
和光大学ポプリホール鶴川	11
町田市内各市民センター	11

●歴史・国際交流

町田市立自由民権資料館 開館 40 周年記念自由民権家の家族史ー父石阪昌孝から美那・公歴・登志へー	12
古文書講座「村の古文書を読む」ー中級編(1)ー	12
まちだ歴史講座「まち歴」自由民権家の子女と東洋英和女学校ー石阪家と若林家を事例にー	13
まちだ歴史講座「まち歴」近代日本の教育と美那ー学校・教員制度を突き抜けて生きた女性ー	13
まちだ歴史講座「まち歴」フィールドワーク 石阪3兄弟ゆかりの地を巡る	14
町田市考古資料室 秋の特別開室	14
第 22 回 日本語学習者による日本語発表会	15

●暮らし〈その他〉

もしものときに役に立つ 介護講習会	15
くらしに役立つ学習会「噛めるお口の大切さー食べる・笑う・生きる力ー	16
くらしに役立つ料理教室「時短でおいしい麴調味料を作ろうー発酵食品を毎日の食卓にー	16
くらしに役立つ学習会 自宅も実家もスッキリ! ラクで楽しいモノの持ち方片づけ方	17
くらしに役立つ料理教室 国産大豆で豆腐を作ろうーおからも食べようー	17
くらしに役立つ学習会 その香り困っている人がいますー生活の中の香りやにおいについて考えようー	18
くらしに役立つテスト教室	18
2026 年度 外国人のための専門家無料相談会	19
司書が教える! 調べものの教室ー図書館フル活用術ー	19
ボランティアきっかけづくり講座	20
災害ボランティアコーディネーター養成講座	20

●スポーツ

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント(TAD)監修 TADL 講座 26 冬「英語で YOGA」全 7 回	21
学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント(TAD)監修 TADL 講座 26 冬「TAMAGAWA カラダ改革クリニック」全 3 回	21

目次

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント(TAD)監修 TADL 講座 26 冬「モーニングほぐさサイズ」全 8 回	22
学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント(TAD)監修 TADL 講座 26 冬「シンプルエクササイズ～シニア～」全 8 回	22
学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント(TAD)監修 TADL 講座 26 冬「シンプルエクササイズ～スタンダード～」全 8 回	23
～やくしの学び～ 薬師池パークヨガ	23
ベビトレヨガ	24
リラックスヨガ	24
はじめてのパワーヨガ	24
初心者太極拳	24
美姿勢ピラティス	25
脳トレ & 筋トレ	25
朝ピラティス	25
バドミントン初級者のための個人レッスン	26
楽しむフラダンス	26
脳トレ & リフレッシュダンス	26
元バレリーナによるバレエストレッチ教室	27
～アロハな時間を過ごしましょう～ハワイアンキルト教室	27
FC町田ゼルビア Jリーグホームゲーム情報	28
ASV ペスカドーラ町田 Fリーグホームゲーム情報	28
町田市立室内プール	29
●自然・環境	
～やくしの学び～ 季節楽しむ植物観察	30
●健康	
町田市総合健康づくり月間2026	30
●デジタル学習	
アクティブ SIT A	31
●さがまちカレッジ	
さがまちカレッジ	32
●生涯学習センター	
生涯学習主催イベント	37

生涯学習 NAVI 秋号（2026 年 10 月～12 月）に掲載しているイベント・講座については、各主催者の判断により中止または延期になる場合があります。

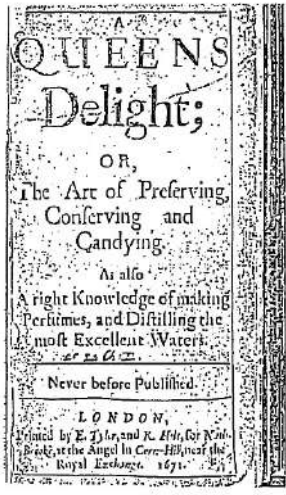
また、当誌発行時に既に募集期間が経過していても、定員に満たない場合は応募できる場合があります。

最新の情報については、各イベント・講座情報に記載の問合せ先にご確認ください。

生涯学習 NAVI！好き！学び！秋号（2026 年 10 月～12 月分）

- ◆主催：町田市教育委員会生涯学習部生涯学習センター
- ◆編集・発行：公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム
- ◆デザイン担当：森本百桃（和光大学 2 年）
- ◆所在地：町田市原町田 6-8-1
- ◆電話：042-728-0071 ◆FAX：042-728-0073

※この冊子は 1500 部作成し、1 部あたりの単価は 256 円です（委託費に基づき算出しました）。

東京家政学院生活文化博物館 第38回特別展 家政学の充実を求めて～大江文庫家政学英国コレクション～		主催 東京家政学院 生活文化博物館
大江文庫の中の家政学英国コレクションは、版本類同様に、家政学に関係のある英国の洋書を収集している。大江スミが留学していた頃の洋書を中心に購入し、2025年度の電子目録化により、全742件の所蔵数であることが判明している。 分野は歴史、医学、工学、商学、芸術など広範にわたっており、特に料理に関する書籍が最も多く、この展示によりこれら書籍が現在でも活用できるよう広く紹介する。		
日時	11月9日(月)～2027年2月5日(金) 開館時間:9:30～16:30 休館日:土・日・祝日、大学入試日 ※但し、11月14日(土)、11月15日(日)は 大学祭のため、10:00～16:00に開館	 料理書『A Queen's Delight』
会場	東京家政学院生活文化博物館 (町田市相原町2600〈東京家政学院大学1号棟1階〉)	
定員	特になし	
費用	入館料無料	
問合せ	042-782-9814 (東京家政学院生活文化博物館)	

プロムナード・コンサート 「時を渡る和の響き-ジャポニズムの余韻」		主催 町田市立 国際版画美術館
企画展「うき世のたわむれ-笑いつづける浮世絵と幕末明治の渦」関連イベントとして、プロムナード・コンサートを開催します。版画作品とともに音楽をお楽しみください。		
日時	11月21日(土) 第1部13:00～ 第2部15:00～ (各回30分程度)	
会場	町田市立国際版画美術館エントランスホール (町田市原町田4-28-1)	
定員	各回90名程度	
費用	無料	
申込	事前申込不要(当日、直接会場にお越しください)	
問合せ	042-726-2771 (町田市立国際版画美術館)	

前年度開催コンサートの様子

うき世のたわむれ：笑いつづける浮世絵と幕末明治の渦

主催

町田市立
国際版画美術館

いま生きるこの世を描く浮世絵には、現世を苦しみ(「憂世」)ではなく、楽しみ(「浮世」)として捉える考え方があります。なかでも戯画は、「たわむれ」の絵として見る者を笑いに誘い、近年高い人気を誇っています。本展では、歌川広重や歌川国芳による戯画のほか、鯉絵や麻疹絵、幕末期の風刺画、昇斎一景の開化絵、そして小林清親のポンチ絵など、当館の浮世絵コレクションを中心に、前期・後期あわせて約250点をご紹介します。

日時

9月12日(土)～11月23日(月・祝)
* 月曜日休館。ただし9月21日(月・祝)、10月12日(月・祝)、11月23日(月・祝)は開館し、9月24日(木)、10月13日(火)は休館。10月14日(水)は展示替えのため閉室。

会場

町田市立国際版画美術館 企画展示室1、2
(町田市原町田4-28-1)

定員

なし

費用

一般 1000円、大・高生 500円、中学生以下は無料

問合せ

042-726-2771
(町田市立国際版画美術館)



木版画一日教室 ～季節のおたより・手作りの年賀状～

主催

町田市立
国際版画美術館

木版画ならではの味わい深い年賀状で、新年のごあいさつを贈りませんか？絵柄や色がシンプルでも、手作りならではの温かさが受け取るかたに伝わります。図柄の転写、彫り、摺りまでを一日で行い、単色または2色摺りの年賀状を作ります。絵柄は干支の図案を含めて美術館でご用意したものからお好きなものをお選びいただけます。用具や材料も準備してありますので、お気軽にお申込みください。

日時

【第1回】12月1日(火) 10:30～16:00
【第2回】12月2日(水) 10:30～16:00

会場

町田市立国際版画美術館 アトリエ
(町田市原町田4-28-1)

対象

15才以上の初心者(中学生は除く)

定員

各回16名(抽選)

費用

3,000円(材料費込)

申込

10月7日(水)～11月16日(月)に、電話で右記の申込必要事項を町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。
※受付時間 7:00～19:00
初日のみ12:00から
※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード 261007A)
※お申し込みは1人1回まで

問合せ

042-726-2889
(町田市立国際版画美術館 普及担当)

【講師】 版画家 木下 泰嘉 氏

【申込必要事項】

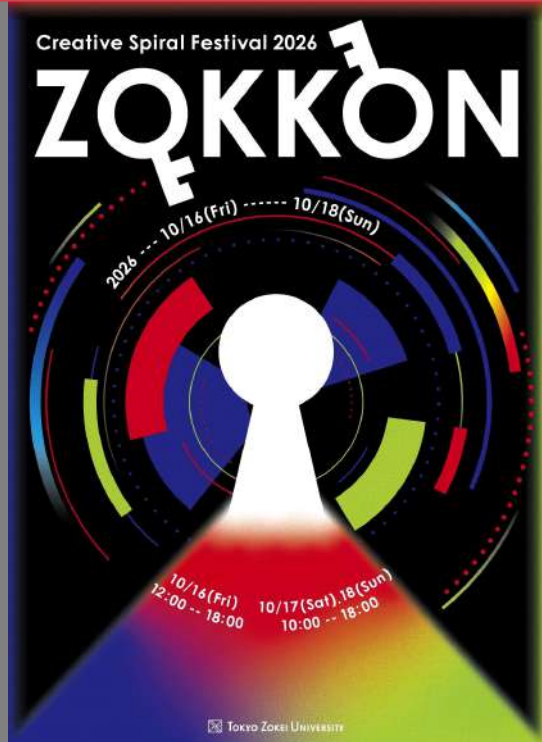
- ①講座名と希望日
- ②氏名
- ③フリガナ
- ④郵便番号
- ⑤住所
- ⑥電話番号
- ⑦年齢(任意)



町田市立国際版画美術館
ホームページはこちら



講座の様子

2026年度 CS祭 (Creative Spiral Festival)		主催
		東京造形大学 CS祭実行委員会
CS祭は学生による自主性を尊重した教育の一環として、CS祭実行委員会が中心となり、多くの学生の協力を得て行われる全学的なイベントです。今年度のメインテーマである『ZOKKON』(読み:ゾッコン)は誰もがどんな物事にも深く心を奪われ、本気で打ち込む姿を表しています。制作、サークル、行事など、人それぞれ情熱を注ぐ対象はもちろん違いますが、CS祭ではそうした一人ひとりの「ZOKKON」な想いが集まり、重なり合ったエネルギーを届ける機会にしたいと考えています。		
日時	10月16日(金) 12:00～18:00 10月17日(土) 10:00～18:00 10月18日(日) 10:00～18:00	
会場	東京造形大学 (東京都八王子市宇津貫町1556)	
費用	入場無料 ※飲食代等は別途必要です。	
問合せ	メール csfes@zokei.ac.jp (東京造形大学 CS祭実行委員会)	

ゲシュタルトウング企画 第三期		主催
		東京造形大学
創立60周年記念事業「ゲシュタルトウング企画」を東京・渋谷のBAU SHIBUYAにて開催します。本企画は東京造形大学の60周年を機に、過去・現在・未来をつなぐ造形活動のあり方を多角的に問い直すとともに、社会と接続し得るプロジェクトとなることを目指すものです。		
日時	期間 2026年12月4日(金)～12月26日(土) 時間:12:00～19:00 休館日:火曜・水曜	
会場	BAU SHIBUYA Forum BF/Forum 1 (東京都渋谷区神南1-4-22)	
費用	無料	
問合せ	TEL:042-637-8111(代) e-mail:kikaku@zokei.ac.jp (東京造形大学 企画・広報課)	

造形思考Ⅲ-情報の温度-		主催
		東京造形大学附属美術館
「造形思考」は、東京造形大学の卒業生の活躍をグループ展形式で紹介する展覧会です。本企画では、東京造形大学の10専攻領域の内の2つの領域の卒業生の仕事を取り上げます。3回目となる今回はグラフィックデザイン専攻領域を卒業したデザイナー3名と、インダストリアルデザイン専攻領域を卒業したクリエイター3名の組み合わせで行います。		
日時	2026年10月5日(月)～11月16日(月) 開館時間:10:00～16:30(入館は16:00まで) 休館日:日曜、10月20日(火)、11月4日(水)※ただし10月18日(日)は開館	
会場	東京造形大学附属美術館 (東京都八王子市宇津貫町1556〈東京造形大学構内〉)	
費用	入館無料	
問合せ	TEL:042-637-8111 https://www.zokei.ac.jp/museum/ (東京造形大学)	

2026年度 東京造形大学 博士審査展		主催
		東京造形大学附属美術館
東京造形大学は、創立50周年を迎えた2016年4月に、東京造形大学大学院博士後期課程を新設しました。本学博士後期課程では、教育研究の具体的な展開を通して、高度な専門能力と柔軟で総合的な課題探究能力を合わせ持った人材育成を推進しております。本学博士後期課程の研究成果には、各自の研究テーマに合わせた学術系研究の「論文研究」と制作系研究の「作品と論文」による2つの形式があります。この度、これらを一般公開する「博士審査展」を開催いたします。		
日時	2026年11月30日(月)～12月12日(土) 開館時間:10:00～16:30(入館は16:00まで) 休館日:日曜	
会場	東京造形大学附属美術館 (東京都八王子市宇津貫町1556〈東京造形大学構内〉)	
費用	入館無料	
問合せ	東京造形大学 TEL:042-637-8111 https://www.zokei.ac.jp/museum/	

SILK SCREEN TRIAL 2026		主催
		東京造形大学
東京造形大学の在学生と全日本スクリーン・デジタル印刷協同組合連合会(JSDPA)に加盟する各社が共同制作を行い、その成果を展示します。		
日時	2026年11月1日(日)～11月22日(日) 時間:12:00～19:00 休館:火曜・水曜	会場
		会場:BAU SHIBUYA Forum BF/Forum 1 (東京都渋谷区神南1-4-22)
		費用
		無料
問合せ	TEL:042-637-8111(代) e-mail:kikaku@zokei.ac.jp (東京造形大学 企画・広報課)	

パリコレッ! ギャラリー vol.40 中垣ゆたか個展 「にんじゃくんがいる! 絵本原画展」

主催

町田パリオ

町田で上質なアートを3世代で楽しめるアート展パリコレッ! ギャラリー。
第40弾は町田在住の絵本作家・イラストレーター中垣ゆたかによる絵本『にんじゃくんがいる!』の原画展を開催。

あおぞらえんに通うミチルは、「まるで忍者!」というかつこうをした男の子を見かけて…?

にんじゃくんを探したり、キャラクターたちのセリフを想像したり、絵本になるまでの過程を垣間みたり。忍者好きな作者が描く、遊び心たっぷりの「にんじゃくん」の世界をお楽しみください。

日時

2026年10月6日(火)～10月12日(月・祝)
10:00～18:00
＜10月9日(金)は20:00までオープン＞
※それぞれ最終入場30分前まで

会場

町田パリオ3F ギャラリー・パリオ
(町田市森野1-15-13)

費用

入場無料

問合せ

042-725-3710(パリオ管理事務所)
メール project@pario-machida.com
URL <http://www.pario-machida.com>
※受付時間 月～土曜日 10:00～18:00



パリコレッ! ギャラリー vol.41 ひだかもと個展 「ちいさなはなし」

主催

町田パリオ

町田で上質なアートを3世代で楽しめるアート展パリコレッ! ギャラリー。

第41弾はイラストレーターひだかもとによる個展を開催。今回は『ちいさなはなし』をテーマに、イラストや粘土、文章を用いて作家本人の考えを平面と立体の角度から表現した作品を展示。道端に落ちているものや、パーキングエリアの空の文字、梅干しのシワ、あまりにも大きすぎるクリスマスツリーなど、ひだかもとのエスプリの効いたゆる～い世界をお楽しみください。

日時

2026年12月15日(火)～12月23日(水)
10:30～18:00
※最終入場30分前まで
★12月20日(日)は粘土で遊ぶ「ねんどこねこねワークショップ」を開催(要予約)

会場

町田パリオ3F ギャラリー・パリオ
(町田市森野1-15-13)

費用

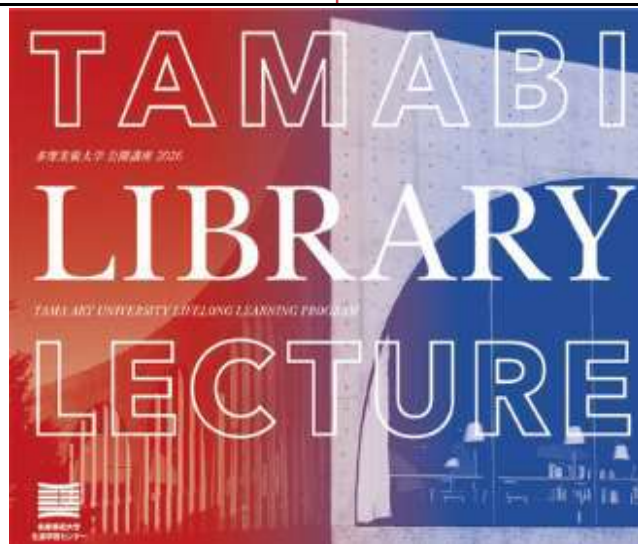
入場無料
★ワークショップは参加費1,000円

問合せ

042-725-3710(パリオ管理事務所)
メール project@pario-machida.com
URL <http://www.pario-machida.com>
※受付時間 月～土曜日 10:00～18:00



「旅する言葉たち—ふれる、まじわる、かんずる」			主催 多摩美術大学 生涯学習センター	
旅にまつわる本を紐解きながら「旅と言葉」の可能性に迫るレクチャー。宮本常一や開高健、ブルース・チャトウィンの名著から、中村氏自身がニューヨーク市ハーレムやアメリカの「周縁」で行ってきたフィールドワークの体験談まで、五感をひらく「旅の記録」が縦横無尽に交錯します。「あるく、みる、きく」に加え、他者や事柄に「ふれる、まじわる、かんずる」。そうした世界との交感の瞬間を、参加者とともに考えます。				
日時 内容	講座日時:2026年11月14日(土) 13:30～15:00 ※講師:中村寛 文化人類学者、デザイン人類学者(本学教授) ● 講座関連イベント 2026年10月19日(月)～11月14日(土) 多摩美術大学 八王子図書館2F丸テーブルにて、講座関連書籍を展示！ 本講座に関連した書籍の展示を開催します。本学図書館ならではの専門書を、手に取ってご覧いただけます。ぜひお立ち寄りください。 ※本講座にご参加の方および本学図書館の利用資格がある方のみ、ご覧いただけます。 ※18歳以上が、図書館利用資格者となります。 ※休館日(10月25日、10月30日～11月5日、11月8日)を除く。			
会場	多摩美術大学 八王子キャンパス (八王子市鎌水2-1723)	定員	30名(抽選)	
対象	高校入学年齢に達している方	費用	4,000円	
申込	○ お申し込み方法／お申し込み締切 ホームページのお申し込みWEBフォームまたはハガキに、下記の必要事項を記入し、締切日必着でお申し込みください。申し込み者多数の場合、抽選の上、当選した方へのみ、締切日から1週間以内に郵送にてご連絡します。 【10月15日(木)必着】 ※締切日後も定員まで受け付けます。お問い合わせください。 ※開講の詳細について、変更が出る場合があります。 ＜必要事項＞ ①講座名「旅する言葉たち—ふれる、まじわる、かんずる」 ②氏名、フリガナ ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥性別 ⑦生年月日 ⑧受講生番号(お持ちの方・お分かりの方のみ) ⑨本学学生とその家族・卒業生はその旨 ※ 最新の情報はホームページをご確認ください。			
問合せ	042-679-5707 FAX 042-679-5709 メール life@tamabi.ac.jp URL https://www.tamabi.ac.jp/life/ (多摩美術大学生涯学習センター)		 多摩美術大学 生涯学習センターHP QRコード	



洋の東西 女性たちが愛した美—マリー・アントワネットを中心に			主催 多摩美術大学 生涯学習センター
「西洋美術史」「日本美術史」の2コースで、マリー・アントワネットを中心に、当時の女性たちの愛した美術品や流行、ファッションをテーマに取り上げます。そこから、その時代の美意識や価値観、暮らしや文化、さらには社会背景がみえてくるかもしれません。両コースを一緒に辿ることで、同時代を生きた東西の女性たちの共通点や相違点が浮かび上がり、新たな気づきや発見をもたらしてくれるでしょう。			
日時 内容	【日本美術史コース —文化を彩った女性たちの遺愛の品々】 第1回 2026年10月12日(月・祝)13:00～14:10 「ファッションアイコンとなった女性たち」 第2回 2026年10月19日(月)13:00～14:10 「皇女や武家の姫君、そして仏王妃が愛した美術工芸品」 ※講師: 木下京子 美術史家[日本美術](本学教授・生涯学習センター長) 【西洋美術史コース —イメージと空間から見る王妃】 第1回 2026年10月12日(月・祝)15:00～16:10 「王妃マリー・アントワネットをめぐるイメージを読む」 第2回 2026年10月19日(月)15:00～16:10 「王妃が愛したヴェルサイユとトリアノン」 ※講師: 小林亜起子 美術史家[西洋美術](本学准教授) ●【西洋・日本美術史コース(全4回)】、【西洋美術史コース(全2回)】、【日本美術史コース(全2回)】の3種類から選択		
会場	オンライン・リアルタイム受講 (生配信＋見逃し配信)	定員	50名(抽選)
対象	高校入学年齢に達している方	費用	各 6,500円 (両コース受講で11,500円)
申込	○ お申し込み方法／お申し込み締切 ホームページのお申し込みWEBフォームまたはハガキに、下記の必要事項を記入し、締切日必着でお申し込みください。申し込み者多数の場合、抽選の上、当選した方へのみ、締切日から1週間以内に郵送にてご連絡します。 【9月24日(木)必着】 ※ 締切日後も定員まで受け付けます。お問い合わせください。 ※ 開講の詳細について、変更が出る場合があります。最新の情報はホームページをご確認ください。 <必要事項> ①講座名「洋の東西女性たちが愛した美—マリー・アントワネットを中心に」 ②氏名、フリガナ ③郵便番号、住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥性別 ⑦生年月日 ⑧受講生番号(お持ちの方・お分かりの方のみ) ⑨本学学生とその家族・卒業生はその旨		
問合せ	042-679-5707 FAX 042-679-5709 メール life@tamabi.ac.jp URL https://www.tamabi.ac.jp/life/ (多摩美術大学生涯学習センター)	 多摩美術大学 生涯学習センターHP QRコード	



秋の薬師池公園撮影会		主催
		町田市フォトサロン
薬師池公園の鮮やかな紅葉を撮影していきます。 参加費無料、事前の申込み不要です。直接薬師池公園までおいでください。 ご参加、お待ちしております。		
日時	11月28日(土)10:00～12:00 ※小雨開催	
会場	薬師池公園(町田市野津田町3270)	
費用	無料	
申込	事前申込は不要です。直接会場まで。	
問合せ	042-736-8281 URL https://phmuse.com (町田市フォトサロン)	

第77回ツバキ展		主催
		町田市フォトサロン
見慣れたツバキや洋種のツバキを生花と写真でご紹介いたします。 日本ツバキ協会会員による説明、育て方など質問の対応、ツバキの苗木やツバキの商品の販売もおこないます。 出展協力: 日本ツバキ協会町田支部		
日時	12月5日(土)9:30～16:30 ※入館は16:00まで 12月6日(日)9:30～15:00	
会場	町田市フォトサロン(町田市野津田町3272)	
費用	無料	
問合せ	042-736-8281 URL https://phmuse.com (町田市フォトサロン)	
		



(一財)町田市文化・国際交流財団 催し物ご案内

町田市民ホールと和光大学ポプリホール鶴川で、行われる催し物をご案内します。
詳しくは、財団情報誌「コンサートガイドまちだ」または、ホームページをご覧ください。

町田市民ホールホームページ <https://www.m-shimin-hall.jp>

和光大学ポプリホール鶴川ホームページ <https://www.m-shimin-hall.jp/tsurukawa>

【チケットのお申し込み・お問い合わせ】

インターネット<https://www.m-shimin-hall.jp>

電話 町田市民ホール TEL042-728-4300

窓口 町田市民ホール1階事務所

和光大学ポプリホール鶴川1階総合案内



※発売初日は10:00～インターネット又は電話のみ(電話は座席指定不可)

※チケットの発売状況等については、お問い合わせください。

※公演情報は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

会場：町田市民ホール(町田市森野2-2-36)

催し物	公演日	開演時間	入場料	備考
ヴェネツィア室内合奏団コンサート2026	10月4日	日	16:00	7,500円
小曾根真 ピアノ・ソロ2026	10月9日	金	18:30	6,000円
令和8年度 優秀映画鑑賞推進事業 35mmフィルム映画上映会 「真昼の暗黒」	10月24日	土	11:00	1,000円
令和8年度 優秀映画鑑賞推進事業 35mmフィルム映画上映会 「張込み」	10月24日	土	15:00	1,000円
第47回 町田市合唱連盟合唱祭	11月8日	日	11:00	無料
町田フィルハーモニー交響楽団 第96回定期演奏会 第100回定期演奏会記念シリーズVol.2	11月15日	日	13:30	A席:1,500円 B席:1,000円
林家たい平・桂宮治二人会 ～寒さを笑いで吹き飛ばせ!～	11月18日	水	18:30	3,900円
牛田智大 室内楽プロジェクトVol.4 「若き日の肖像 リハルト・シュトラウス」 ピアノ室内楽作品集	11月20日	金	18:30	6,000円
社会風刺コント集団 ザ・ニュースペーパー in 町田2026	11月28日	土	14:30	4,000円
高木薫々子 ヴァイオリンリサイタル	12月5日	土	13:30	一般:4,500円 学生(U24):2,000円
三井住友海上文化財団 ときめくひととき第1112回 上村文乃 チェロ・リサイタル	12月12日	土	14:00	一般:1,500円 中学生以下:500円
CITY GARDEN in MACHIDA	12月19日	土	15:00	S席:12,800円 A席:8,800円
落語 小はん囃の会	12月26日	土	13:30	3,000円 第4会議室

会場：和光大学ポプリホール鶴川(町田市能ヶ谷1-2-1)

催し物	公演日	開演時間	入場料	備考
魅惑のヴァイオリンとマンドリン 高松亜衣×藤川亜依里×角野未来	10月10日	土	14:00	4,500円
第六十二回 鶴川落語会 らくご@鶴川 「扇辰・兼好二人会Vol.3」	10月17日	土	13:30	一般:4,000円 U30:2,000円
城谷歩の実話怪談Vol.3	10月24日	土	16:00	4,000円
映画上映会 「老後の資金がありません!」	10月28日	水	①10:30 ②14:30	700円
町田フィル・パロック合奏団 第14回ポプリコンサート(2026) 時空を超えた弦の調べ:パロックからロマン派へ	11月3日	火・祝	14:00	1,000円
若き演奏家による水曜午後の音楽会 第113回「トランペットリサイタル」	11月18日	水	14:00	1,000円
観えてる3人の心霊トーク	11月20日	金	19:00	3,800円
グロウイングアップ映画祭 鶴川ショートムービーコンテスト2026授賞式	11月23日	月・祝	10:00	500円
Cantabile e Amabile カンタービレ・エ・アマービレ ～愛と歌声の午後～	11月29日	日	14:00	4,000円
第六十三回 鶴川落語会 らくご@鶴川 「正蔵・高太郎ガチンコ二人会Vol.14」	12月12日	土	13:30	一般:4,000円 U30:2,000円

※割引・当日料金等詳細はお問い合わせください。

会場：町田市内各市民センター

催し物	公演日	開演時間	入場料	備考
ふれあいコンサート クラシカルヴァイオリン×ジャズピアノ (忠生市民センター)	11月6日	金	14:30	一般:1,000円 高校生以下(18才未満):500円 町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあいコンサート 昭和歌謡&POPS (堺市民センター)	11月10日	火	14:30	一般:1,000円 高校生以下(18才未満):500円 町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあいコンサート ボサノヴァ (鶴川市民センター)	11月13日	金	14:30	一般:1,000円 高校生以下(18才未満):500円 町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください
ふれあいコンサート 声楽 (なるせ駅前市民センター)	11月30日	月	14:30	一般:1,000円 高校生以下(18才未満):500円 町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ お申込みください

町田市立自由民権資料館 開館40周年記念 自由民権家の家族史—父石阪昌孝から美那・公歴・登志へ—		主催
		町田市立 自由民権資料館
近代化・西洋化に関心を示し、自由民権運動に奔走した民権家たちは、どのような家族に囲まれていたのか。また、民権家たちの家族は、彼らからどのような影響を受けたのか。このような視点から民権家の家族に焦点をあて、旧神奈川県における自由民権運動の指導者で、多くの財産を失うまで政治運動に奔走した石阪昌孝の子どもたち3人美那(みな)・公歴(まさつぐ)・登志(とし)の人生を紹介します。		
日時	10月10日(土)～12月13日(日) 休館日:月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館) 9:00～16:30	
会場	町田市立自由民権資料館 展示室2 (町田市野津田町897)	
問合せ	電話 042-734-4508 メール syougaig012@city.machida.tokyo.jp (町田市立自由民権資料館)	
		左から美那・登志・公歴(堀越家)

古文書講座「村の古文書を読む」—中級編(1)—		主催
		町田市立 自由民権資料館
古文書読解の経験がある方を対象に、市域に関係が深い神奈川県域に残る古文書の解読を通じて、江戸時代の村びとの多様な暮らしを読み解きます。 11月から12月までの全4回の講座です。		
講師:根本佐智子氏(神奈川県立歴史博物館非常勤学芸員)		
日時	11月5日、11月19日、12月3日、12月17日 全4回 いずれも木曜日 13:30～15:30	
会場	町田市立国際版画美術館 講堂 (町田市原町田4丁目28-1)	
対象	これまでに古文書講座を受講したことがある方(古文書読解の経験のある方)	
定員	40名(申込順)	
費用	2,000円	
申込	10月2日から10月22日までに、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可 ※講座の詳細は、「広報まちだ」10月1日号をご覧ください。	
問合せ	電話 042-734-4508 メール syougaig012@city.machida.tokyo.jp (町田市立自由民権資料館)	

まちだ歴史講座「まち歴」 「自由民権家の子女と東洋英和女学校 ～石阪家と若林家を事例に～」		主催 町田市立 自由民権資料館
まち歴は、「町田の歴史をいろいろ知りたい！もっと知りたい！」という方にむけた、自由民権資料館の歴史講座です。 企画展「自由民権家の家族史—父石阪昌孝から美那・公歴・登志へ—」の開催に合わせた講演会です。石阪昌孝の次女登志が入学した東洋英和女学校と、子女を入学させる民権家や豪農層との関係などについて紹介します。 講師：水谷悟氏（静岡文化芸術大学教授）		
日時	10月31日(土) 14:00～16:00	
会場	町田市立中央図書館ホール (町田市原町田3-2-9)	
定員	100名(申込順)	
費用	500円	
申込	9月16日から10月19日までに、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ 12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可 ※講座の詳細は、「広報まちだ」9月15日号をご覧ください。	
問合せ	電話 042-734-4508 メール syougaig012@city.machida.tokyo.jp (町田市立自由民権資料館) 	 バイオリン を弾く登志 (古川家)

まちだ歴史講座「まち歴」 「近代日本の教育と美那 ～学校・教員制度を突き抜けて生きた女性～」		主催 町田市立 自由民権資料館
まち歴は、「町田の歴史をいろいろ知りたい！もっと知りたい！」という方にむけた、自由民権資料館の歴史講座です。 企画展「自由民権家の家族史—父石阪昌孝から美那・公歴・登志へ—」の開催に合わせた講演会です。当時実質的に、大学進学・師範学校教員免許取得が女性には閉ざされた制度だったなか、米国留学により大学に進学し、免許取得を果たした石阪昌孝の長女美那について紹介します。 講師：井上恵美子（フェリス女学院大学名誉教授）		
日時	11月21日(土) 14:00～16:00	
会場	町田市立中央図書館ホール (町田市原町田3-2-9)	
定員	100名(申込順)	
費用	500円	
申込	9月16日から11月9日までに、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ 12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可 ※講座の詳細は、「広報まちだ」9月15日号をご覧ください。	
問合せ	電話 042-734-4508 メール syougaig012@city.machida.tokyo.jp (町田市立自由民権資料館) 	 和服姿の 北村美那 (堀越家)

まちだ歴史講座「まち歴」 フィールドワーク 石阪3兄弟ゆかりの地を巡る		主催 町田市立 自由民権資料館
まち歴は、「町田の歴史をいろいろ知りたい！もっと知りたい！」という方にむけた、自由民権資料館の歴史講座です。 企画展「自由民権家の家族史—父石阪昌孝から美那・公歴・登志へ—」の開催に合わせて開催する関連イベントです。地域に残る風土を体感しつつ史跡を見学しながら、展示の主人公である3人の生活環境や生前・死後の父昌孝と野津田の人びとの関係性について紹介します。（全行程約5km、舗装されていない坂道あり） ・講師：松崎 稔（自由民権資料館学芸員）		
日時	第1回 11月23日（月・祝） 9:30～12:30 第2回 11月29日（日） 9:30～12:30	
会場	集合解散場所：自由民権資料館	
定員	各20名（申込順）	
費用	500円	
申込	10月16日から11月5日に、電話で町田市イベントダイヤル（042-724-5656）へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可 ※講座の詳細は、「広報まちだ」10月15日号をご覧ください。 ※第1回と第2回は同じ内容です。（重複しての参加はご遠慮ください。）	
問合せ	電話 042-734-4508 メール syougai012@city.machida.tokyo.jp （町田市立自由民権資料館） 	自由民権の碑 透谷・美那子出会いの地 （町田ぼたん園内）

町田市考古資料室 秋の特別開室		主催 町田市教育委員会 生涯学習総務課
町田市考古資料室で学芸員が皆様の質問にお答えします！展示解説・通常非公開の収蔵庫見学（午前11時と午後3時）や、まちだ縄文キャラクター「まっくう」クリアファイルなどのグッズと書籍「発掘された町田の遺跡」の販売も行います。さわれる土器もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお越しください！ ★「まちだ縄文キャラクターまっくう」Instagramアカウントのフォロー画面表示で、「まちだ縄文キャラクターまっくうステッカー」をプレゼントします。		
日時	11月7日（土） 10:00～16:00	
会場	町田市考古資料室 （町田市下小山田町4016）	
費用	無料	
申込	申込の必要はありません。 直接会場にお越しください。 詳しくは町田市ホームページをご覧ください。	
問合せ	042-724-2554（町田市生涯学習総務課 平日8:30～17:00） 042-797-9661（町田市考古資料室 開室日のみ）	

第22回 日本語学習者による日本語発表会

主催

(一財) 町田市文化・国際交流財団

この発表会は、日本語教室の学習者による学習の成果を発表するとともに、町田国際交流センターで行っている支援活動を地域の皆さまにご紹介し、交流を深めることを目的としています。学習者が日ごろ考えていることや感じていることを、日本語で一生懸命伝えます。ぜひご参加いただき、あたたかく見守っていただければ幸いです。

日時	10月11日(日) 14:00～16:00 (開場 13:30)
会場	町田市民フォーラム 3階ホール (町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム 3階)
定員	180名
費用	無料
申込	申し込み不要。！直接会場へどうぞ！お越しください。
問合せ	TEL 042-722-4260 FAX 042-722-5330 URL https://www.machida-kokusai.jp/ 【(一財)町田市文化・国際交流財団 町田国際交流センター】



暮らし ～Living～ 《その他》

もしものときに役に立つ 介護講習会

主催

町田市いきいき総務課・町田市介護人材開発センター

介護が初めての方にもわかりやすく、車いすの移乗、立ち座りや歩行の介助、コミュニケーションの取り方について実技を交えながら学ぶ講習会です。ご家族の介護をしている方はもちろん、将来の介護に備えて学びませんか。介護の仕事に関心がある方もご参加ください。

日時	11月22日(日) 14:00～16:30
会場	健康福祉会館 4階講習室 (町田市原町田5-8-21)
対象	市内在住の、家庭で介護をしている方、介護の仕事をしてみたい方等
定員	30名(申込順)
費用	無料
申込	10月15日(木)～11月13日(金)までに、電話で町田市介護人材開発センター(042-860-6071)へ。 ※受付時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日は除く) ※町田市介護人材開発センターホームページ(右記二次元コード)の申込フォームからの申込も可
問合せ	042-860-6071/ メール: info@machida-kjkc.jp URL: https://machida-kaigo.org (町田市介護人材開発センター)

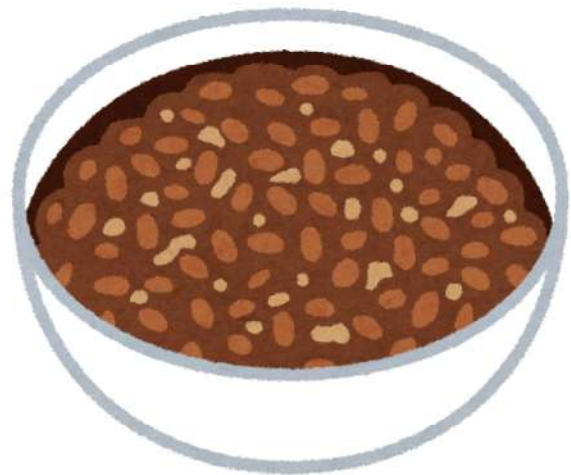
介護講習会の様子



暮らしに役立つ学習会 「噛めるお口の大切さ～食べる・笑う・生きる力～」			主催
			町田市 消費生活センター
噛むことの役割や噛めなくなる原因、放置するリスク、歯科受診の意味をわかりやすく解説し、毎日の口腔ケアや、今日からできるパタカラ体操などの実技体験を行う学習会です。			
日時	10月14日(水) 13:00～15:00		
会場	町田市民フォーラム3階 視聴覚室 (町田市原町田4-9-8)		
対象	市内在住、在勤、在学		
定員	40名(申込順)	費用	無料
申込	9月2日(水)から、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード260902D)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		



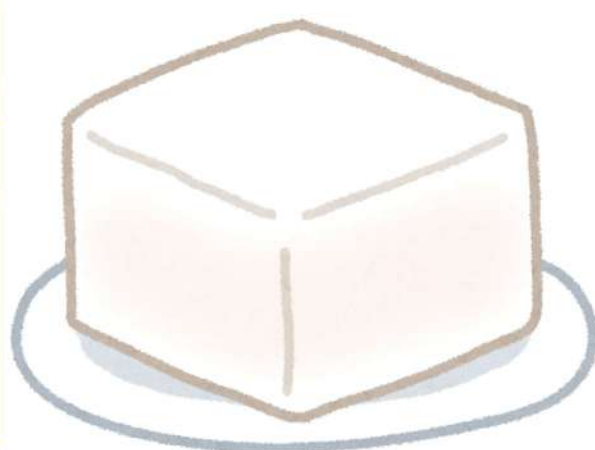
暮らしに役立つ料理教室 「時短でおいしい麺調味料を作ろう ～発酵食品を毎日の食卓に～」			主催
			町田市 消費生活センター
発酵食品に関する講義の後、醤油麺と玉ねぎ麺づくりを実習する料理教室です。			
日時	10月23日(金) 10:00～12:00		
会場	町田市民フォーラム3階 テスト室 (町田市原町田4-9-8)		
対象	市内在住、在勤、在学		
定員	16名(申込順)	費用	500円
申込	9月16日(水)から、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード260916C)		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		



暮らしに役立つ学習会 自宅も実家もスッキリ！ラクで楽しいモノの持ち方片づけ方				主催 町田市 消費生活センター	
ラクで楽しい片づけ術、防災につながる片づけ方、モノの持ち方・片づけ方を学ぶ学習会です。					
日時	11月6日(金) 13:00～15:00				
会場	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市原町田4-9-8)				
対象	市内在住、在勤、在学				
定員	40名	費用	無料		
申込	10月初旬に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード261002C)				
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)				



暮らしに役立つ料理教室 国産大豆で豆腐を作ろう～おからも食べよう～			主催 町田市 消費生活センター	
国産大豆(遺伝子組み換えなし)で豆腐を作り、その副産物としてできた「おから」でサラダも作る料理教室です。				
日時	11月11日(水) 10:00～12:00			
会場	町田市民フォーラム3階 調理室 (町田市原町田4-9-8)			
対象	市内在住、在勤、在学			
定員	20名	費用	300 円	
申込	10月初旬に、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可(イベントコード261002D)			
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)			



くらしに役立つ学習会 その香り困っている人がいます ～生活の中の香りやにおいについて考えよう～			主催
			町田市 消費生活センター
香りによる害の原因、現状、対策等を学び、その影響を誰もが受ける可能性があることを認識していただく学習会です。			
日時	12月7日(月) 10:00～12:00		
会場	町田市民フォーラム4階 第2学習室 (町田市原町田4-9-8)		
対象	市内在住、在勤、在学		
定員	40名	費用 無料	
申込	11月初旬に、電話で町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」 での申込も可。詳細は、広報まちだ、または ホームページをご覧ください。		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

くらしに役立つテスト教室			主催
			町田市 消費生活センター
東京家政学院大学 現代生活学部助教 佐々木 麻紀子氏を講師に招き、染み抜きについてお話いただく実習教室です。			
日時	12月14日(月) 10:00～12:00		
会場	町田市民フォーラム3階 テスト室 (町田市原町田4-9-8)		
対象	市内在住、在勤、在学		
定員	16名	費用 200円	
申込	11月初旬に、電話で町田市イベントダイヤル (042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」 での申込も可。詳細は、広報まちだ、または ホームページをご覧ください。		
問合せ	042-725-8805 (町田市消費生活センター)		

2026年度 外国人のための専門家無料相談会		主催 (一財) 町田市文化・国際交流財団
弁護士・行政書士など、専門家を招き、相談会を開催します。ビザ・在留資格・結婚・離婚・健康保険・労働年金・教育・子育てなど、毎日の生活の中で困っていること、聞きたいことの相談を対面及びオンラインで受けます。通訳ボランティアもいます。		
日時	2026年10月12日(月・祝) 13:30～15:30	
会場	町田国際交流センター (町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階)	
費用	無料	
申込	町田国際交流センターまで電話(Tel042-722-4260)、FAX(Fax042-722-5330)、E-mail(info@machida-kokusai.jp)、またはHP(https://www.machida-kokusai.jp/)より、10月7日(水)までにお申し込み下さい(当日の受付も可能)。	
問合せ	Tel042-722-4260 FAX 042-722-5330 (町田国際交流センター)	

司書が教える！調べもの教室～図書館フル活用術～		主催 町田市立中央図書館
図書館にきて、希望する本や情報が探せなかったことはありませんか？ 本講座では、図書館の本を使っての調べ方や、館内検索機(OPAC)で本を検索するコツ等をご紹介します。簡単な演習問題にチャレンジして、図書館の達人になりましょう。 本に貼ってある背ラベルの読み方や検索機の使い方を知りたい方、自分で調べものができるようになりたい方におススメの講座です。		
日時	2026年11月22日(日) 14:00～16:30	
会場	町田市立中央図書館 6階ホール (町田市原町田3-2-9)	
対象	町田市立図書館に利用登録できる方で、15歳以上(中学生を除く)	
定員	20名(申込順)	
費用	無料	
申込	以下のいずれかの方法でお申込ください。 ・町田市イベントダイヤル(042-724-5656) ※受付時間 7:00～19:00(初日のみ正午から) ・町田市のイベント申込システム「イベシス」 ・町田市立中央図書館4階メインカウンター ※申込は、11月からを予定しています。詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。	
問合せ	電話 042-728-8220 (町田市立中央図書館) https://www.library-machida.tokyo.jp/	

ボランティアきっかけづくり講座		主催 町田ボランティアセンター
「ボランティアに興味はあるけれど何から始めたらよいかわからない」「地域とつながりたい」「誰かの役に立ちたい」 そんな思いをお持ちの方を対象に、ボランティアきっかけづくり講座を開催します。 テーマ別に全2回開催し、両日参加はもちろん、興味のあるテーマのみの参加も可能です。 すでに活動されている方も大歓迎です。ゲストスピーカーの体験談を聞き、活動の魅力や始めるきっかけを見つけて、新しい一歩を踏み出しませんか。 ボランティアを通じた新たな出会いを応援します！		
日時	11月13日(金)、20日(金) 全2回 13:30～16:00	 申込みフォーム
会場	ボランティアセンター 講習室 (町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階)	
対象	ボランティア活動に関心のある方	
定員	20名(申込順)	
費用	無料	
申込	電話またはQRコード(⇒)から	
問合せ	042-725-4465 URL https://machida-shakyo.or.jp/ (問合せ先名称 町田ボランティアセンター)	

災害ボランティアコーディネーター養成講座		主催 町田ボランティアセンター
大規模災害時には、多くのボランティアが被災地へ支援に駆け付けます。その際に「災害ボランティアセンター(以下、災害VC)」は、被災者の困りごととボランティアを結びつける重要な窓口になります。「災害ボランティアコーディネーター」は災害VCで被災者のニーズとボランティアをつなぐ調整や運営を担います。 本講座では、災害ボランティア活動や災害ボランティアセンターの役割について学び、災害時にセンター運営を支える人材の養成を目指します。		
日時	10月25日(日) 10:00～17:00	 申込みフォーム
会場	ボランティアセンター 講習室 (町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階)	
対象	災害ボランティア、災害ボランティアセンターに興味・関心がある方	
定員	20名(申込順)	
費用	1,100円(税込み)	
申込	電話またはQRコードから	
問合せ	042-725-4465 URL https://machida-shakyo.or.jp/ (問合せ先名称 町田ボランティアセンター)	

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「英語でYOGA」全7回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

オーストラリア出身の講師による、英語でヨガを学ぶ講座です。ヨガを通して正しく身体を伸ばし、静かに自分を観察することによって、心身が澄みわたります。運動は苦手と思っている方でも楽しんでいただけるクラスにしていきたいと思います。

日時	11月24日、12月1日、8日、15日、22日、1月5日、12日 全7回 いずれも火曜日 18:00～19:00
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	初心者大歓迎
定員	15名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	19,250円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトよりお申し込みください。11月4日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師:ミリナー プレット 氏
玉川大学ELFセンター准教授
International YOGA Alliance インストラクター

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「TAMAGAWAカラダ改革クリニック」全3回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

日頃、あまり運動をしていない方でも無理なく始められるストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングなどをご紹介します。毎回テーマに沿った短時間のミニ講座で、体感だけでなく体のメカニズムを学び、効率よく快適な日々を取り戻す「カラダ改革」のきっかけづくりを行います。筋肉をしっかり動かして、自分を温める「自家発電」できる身体を作り、免疫強化のための疲労回復を行います。①余計なカロリーを燃焼②カラダを芯からあたためよう③免疫カアップ(快眠ストレッチ)

日時	①12月12日、②1月9日、③2月13日 全3回 いずれも土曜日 10:30～11:40
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	運動初心者でも安心してご参加いただけます。
定員	15名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,250円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトよりお申し込みください。11月12日(木)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師:石塚 志乃 氏
リフレッシュトレーナー
(株式会社アスポ認定)

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「モーニングほぐさサイズ」全8回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

朝一番のクラスでは、身体のほぐしを目的としており、運動強度は低めに設定しています。身体を活性化するためのストレッチや軽体操は立位で始まり、さらに15分程の簡単なステップを繰り返して行う有酸素運動では、筋肉を温め血行を促進します。後半はマットの上で、腰、股関節の関節可動域を意識したほぐしを行います。体が硬いことを気にしている方、運動から遠ざかっている方でも気軽にご参加いただけます。爽快な一日の始まりを一緒に楽しみましょう。

日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 9:00～9:50
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	初心者、シニア大歓迎
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,800円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師：山田 菜穂子 氏
公認エアロビックコーチ2
高齢者体力づくり支援士

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「シンプルエクササイズ～シニア～」全8回

主催

学校法人玉川学園
玉川アスレチック・
デパートメント
(TAD)

1分間に110拍ほどの音楽に合わせ、簡単なステップを繰り返すことで程よく体力づくりを行うシニア向けのクラスです。ご自身の身体に語りかけながら、全身をバランスよく動かすことで、血行の促進や筋力維持・向上を目指します。継続することで、頭の体操、転倒予防や健康維持にもつながります。後半のストレッチは温まった身体を感じながらマットの上で関節を優しくほぐしていきます。無理のない運動を継続することで生き生きとした毎日を過ごすための土台作りを一緒に目指していきましょう。

日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 10:00～10:50
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)
対象	概ね60歳以上の方、医師より運動制限の指示を 受けていないこと
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)
費用	8,800円(税込)
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))



講師：山田 菜穂子 氏
公認エアロビックコーチ2
高齢者体力づくり支援士
介護予防運動指導員

学校法人玉川学園玉川アスレチック・デパートメント (TAD) 監修 TADL講座26冬「シンプルエクササイズ～スタンダード～」 全8回		主催
		学校法人玉川学園 玉川アスレチック・ デパートメント (TAD)
1分間に112～115拍ほどの音楽に合わせて、簡単なステップを繰り返しながら、楽しく体力づくりを行うクラスです。ご自身の身体に語りかけながら、全身をバランスよく動かすことで、血行の促進や筋力維持・向上を目指します。シニアクラスとの違いは、動きのターゲットを絞ることで理解しやすくなり、ステップのバリエーションを増やせることです。後半のストレッチは温まった身体を感じながらマットの上で関節を優しくほぐしていきます。		
日時	1月8日、15日、22日、29日、2月12日、19日、 26日、3月5日 全8回 いずれも金曜日 11:00～11:50	
会場	学校法人玉川学園 ＊会場の詳細はお申込み 確定時にお知らせします。 (町田市玉川学園6-1-1)	
対象	運動初心者でも安心してご参加いただけます。	
定員	17名程度(お申し込み多数の場合は抽選)	
費用	8,800円(税込)	
申込	玉川アスレチック・デパートメント(TAD)のサイトより お申し込みください。12月2日(水)締切 https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/worksop.html	講師：山田 菜穂子 氏 公認エアロビックコーチ2 高齢者体力づくり支援士 介護予防運動指導員
問合せ	042-739-8189(9:00～17:00) メール tad_office@tamagawa.ac.jp URL https://www.tamagawa.ac.jp/tad/ (玉川アスレチック・デパートメント(TAD))	

～やくしの学び～ 薬師池パークヨガ		主催
		NEST Machida
東京都指定名勝の町田薬師池公園四季彩の杜薬師池で開催します。気品と緑あふれる芝生の上で、新しいヨガスタイルを見つけてみませんか。※雨天中止		
日時	10月14日(水)、10月18日(日)、11月11 日(水)、11月29日(日) 9:30～10:30	
会場	町田薬師池公園四季彩の杜薬師池・芝生 広場(町田市野津田町3270)	
対象	中学生以上	
定員	30名(申込順)	
費用	1,200円	
申込	西園HP(下記URL)またはお電話(042- 851-8942) 締切は開催日の前日	042-851-8942(受付時間9:00～17:00) URL https://shikisainomori-nishien.com/ 町田薬師池公園四季彩の杜西園
問合せ		

ベビトレヨガ			主催
			サン町田旭体育館
産後ママの骨盤調整や腰痛、肩こりなどのケアや赤ちゃんの体幹トレーニング、脳トレーニングを親子で一緒にヨガや手遊びをしながら行っていきます。			
日時	10月27日、11月24日、12月22日 全3回 いずれも火曜日 10:45～11:35 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	3か月～3歳までのお子様と保護者
		定員	各回7組(申込順)
申込	来館又はお電話にてお申込みください。	費用	1回/1,000円(税込)
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

リラックスヨガ			主催
			サン町田旭体育館
座位や仰向けで行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性やリラックスを得たい方にお勧めです。			
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日 9:30～10:30 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

はじめてのパワーヨガ			主催
			サン町田旭体育館
太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れたクラスです。総合的体力を高めたい方にお勧めです。			
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日10:45～11:45 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

初心者太極拳			主催
			サン町田旭体育館
太極拳の基本動作や呼吸法を取り入れることにより、基礎体力やバランス能力の向上を図ります。			
日時	10月6日～12月22日(11月3日は休講) 全11回 いずれも火曜日9:30～10:30 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

美姿勢ピラティス			主催
			サン町田旭体育館
呼吸とゆるやかな動きを組み合わせ、体幹を整えながら美しい姿勢へ導くクラスです。初めての方も参加しやすく、肩こりや姿勢のくずれが気になる方にもお勧めです。			
日時	10月7日～12月23日(11月18日は休講) 全11回 いずれも水曜日11:45～12:45 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,700円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

脳トレ&筋トレ			主催
			サン町田旭体育館
脳からの刺激を体への動きにつなげます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。			
日時	10月7日～12月23日 全12回 いずれも水曜日10:30～11:30 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	40歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	8,400円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

朝ピラティス			主催
			サン町田旭体育館
背骨や骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかでケガのしにくい体をつくります。 *ストレッチを多めに実施いたします。			
日時	10月2日～12月25日(10月23日、30日、11月27日は休講) 全10回 いずれも金曜日9:00～10:00 休館日:毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	18歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,000円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

バドミントン初級者のための個人レッスン			主催
			サン町田旭体育館
少人数制のマンツーマンに近い指導で個人の克服すべき課題の提供、克服へのアドバイスを行い、上達をめざします。			
日時	10月26日、11月9日、11月30日、12月14日、12月28日 全5回 いずれも月曜日 18:00～20:45 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 アリーナ (町田市旭町3丁目20-60)	対象	18歳以上
		定員	5名(先着)
		費用	1回1,800円(税込)
申込	開催日当日11:00より、次回開催分の受付を電話及び来館にて受付いたします。 10月26日(月)開催分は9月28日(月)11:00より受付いたします。		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

楽しむフラダンス			主催
			サン町田旭体育館
脳からの刺激を体への動きにつなげます。高く足を上げる、大きく腕を振る等、しっかり歩くために必要な運動を行います。			
日時	10月8日～12月24日(10月29日、11月26日、12月17日は休講) 全9回 いずれも木曜日13:40～14:50 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)		
会場	サン町田旭体育館 2階多目的室 (町田市旭町3丁目20-60)	対象	18歳以上
		定員	30名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	7,650円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

脳トレ&リフレッシュダンス			主催
			サン町田旭体育館
「歩く」を基本とした脳トレを取り入れ、さらに音楽に合わせたステップを踏んで心と体をリフレッシュします。			
日時	10月2日～12月25日(10月23日は休講) 全12回 いずれも金曜日10:20～11:20 休館日：毎月第1、3月曜日 (祝日の場合は開館し、翌日休館)	会場	サン町田旭体育館 2階会議室 (町田市旭町3丁目20-60)
		対象	40歳以上
		定員	20名(定員を超えた場合は抽選)
		費用	8,400円(税込)
申込	【一次受付】WEB/来館 8月20日(木)まで 【二次受付】来館 9月11日(金)8:45～、電話 9月12日(土)10:00～		
問合せ	042-720-0611/(サン町田旭体育館)		

元バレリーナによるバレエストレッチ教室		主催 スポーツ町田 共同事業体
～凛としたバレリーナのような立ち姿へ～ バレエ音楽に合わせて全身のストレッチをしていきます。最終日には心身共にバレリーナのような優雅さを形にしていきます。		
日時	11月4日～12月2日 全5回 いずれも水曜日 13:00～14:00	 講師 小杉 奈緒 (こすぎ なお) <経歴> 4歳からバレエを始め、幼少から数多くの舞台に立つ。 2012年まちだ全国バレエコンクールで町田賞受賞。 2014年ベラルーシ国立バレエ学校へ短期留学。 日本バレエ協会主催のバレエ公演「Summer Ballet concert」 「Ballet Art KANAGAWA」など多数出演。 16歳でダンスを始め、高校ダンス部の関東大会では優勝経験。 全国大会では3位入賞。数回観望や著名アーティストのライブに出演。 大学サークルでは全国優勝。引退後も多数のダンス公演に出演。
会場	町田市立総合体育館 第1・2会議室 ※11月11日・12月2日は小体育室 (〒194-0045 東京都町田市南成瀬5丁目12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
定員	20名(先着順)	
費用	7,000円/5回	
申込	総合体育館HP https://gion-machida.com/gymnasium/lesson/ 「教室の申込み」より10月1日～申込み開始	
問合せ	042-724-3440 (営業日の9:00～21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

～アロハな時間を過ごしましょう～ハワイアンキルト教室		主催 スポーツ町田 共同事業体
20cm×20cmほどのタペストリーを作成します。縫い物がお好きな方、ハワイアンキルトに興味がある方		
日時	11月5日～12月3日 全5回 いずれも木曜日 10:00～11:30	
会場	町田市立総合体育館 第2会議室 (〒194-0045 東京都町田市南成瀬5丁目12)	
対象	満18歳以上(高校生を除く)	
定員	10名(先着順)	
費用	6,500円/5回	
申込	総合体育館HP https://gion-machida.com/gymnasium/lesson/ 「教室の申込み」より10月1日～申込み開始	
問合せ	042-724-3440(営業日の9:00～21:00まで) メール machida-soutai@kk-gion.co.jp (町田市立総合体育館総合受付)	

FC町田ゼルビア Jリーグホームゲーム情報		主催 FC町田ゼルビア
町田市のホームタウンチームであるFC町田ゼルビアは、J1リーグ開幕から好調を見せており、第6節終了時点で1位と悲願の優勝に向け奮闘しています。9月からはACL2(AFCチャンピオンズリーグ2)に参戦し、アジアの強豪クラブ相手に試合を行います。これからも是非町田GIONスタジアムへお越しいただき、クラブ史上初のJ1優勝を目指し、そして世界のクラブにも挑むFC町田ゼルビアへの応援をよろしくお願いします。		
日時	○10節 10月18日(日) 16:00 アビスパ福岡 ○13節 11月 1日(日) 16:00 ガンバ大阪 ○14節 11月 8日(日) 14:00 サンフレッチェ広島 ○15節 11月21日(土) 14:00 V・ファーレン長崎 ※ACL2の試合詳細はホームページをご確認ください。	
会場	町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場) (町田市野津田町2035)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	ホームゼルビアサポーターズシート(標準価格) 【大人】2750円【中・高校生】1100円【小学生】550円 ※その他席種あり。各席種ともに予定枚数に達し次第、販売終了となります。 ※価格変動制が導入されているため、試合ごとに価格が異なる可能性があります。 詳細はホームページでご確認ください。	
問合せ	042-724-4036／メール bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.zelvia.co.jp/ (FC町田ゼルビア)	

ASVペスカドーラ町田 Fリーグホームゲーム情報		主催 ASV ペスカドーラ町田
町田市のホームタウンチームであるASVペスカドーラ町田は、開幕6連勝を達成し、第11節終了時点で3位となっています。Fリーグ(日本フットサルリーグ)は後半戦に入り、優勝争いから目の離せない展開となっております。ぜひホームアリーナである町田市立総合体育館にお越しいただき、クラブ史上初の優勝を目指すASVペスカドーラ町田へ熱い声援をよろしくお願いします。		
日時	○第15節 10月10日(土) 15:00 バルドラール浦安 ○第17節 10月31日(土) 15:00 フウガドルすみだ ○第19節 11月21日(土) 14:00 エスポラーダ北海道 ○第22節 12月19日(土) 15:00 湘南ベルマーレ	
会場	町田市立総合体育館 (町田市南成瀬5-12)	
申込	詳細はホームページでご確認ください。	
費用	ホーム自由席 【大人】2,000円(前売)、2,500円(当日) 【小・中学生、高校生】1,000円 ※価格は変更する場合があります。	
問合せ	042-724-4036／メール bunsपो020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL https://www.pescadola-machida.com (ASVペスカドーラ町田)	

町田市立室内プール 運動プログラム

町田市立室内プールは、町田市バイオエネルギーセンターのゴミ焼却余熱を利用し、プール水温や室温を年間を通して快適な温度に保っています。公認50mプールをはじめ、25mプール、幼児プール、トレーニング室を完備しており、様々な運動プログラムもご用意しております！

お問い合わせ

町田市立室内プール 〒194-0203 町田市図師町199-1 TEL:042-792-7761

ホームページ: <https://machidapool-kyoei.jp> 指定管理者: 株式会社協栄・東京体育機器株式会社共同事業体

開館時間	9時～21時	利用料金	プール	トレーニング室	温浴
プール休憩	12時、15時、18時より10分間	大人	460円	310円	700円
休館日	第1・3月曜日(祝日の場合は翌日が休館となります) 年末年始(12/29～1/3) その他法令点検等による休館有。詳しくはお問合せください。	65歳以上	150円	100円	700円
		障がい者	150円	100円	350円
		小・中学生	無料※		350円
お得な共通券や回数券もあります！					

プログラム	日程	対象	定員	費用	申込
無料お試しエアロ	月曜日 10:30～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料 ワンポイントレッスン	月曜日 11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
水中エアロ	毎週火曜日・水曜日・金曜日 10:10～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各800円	②
成人水泳教室 ①クロールクラス ②背泳ぎクラス ③バタフライクラス ④平泳ぎクラス (①～④ともに25m完泳が目標)	①毎週火曜日 ②毎週水曜日 ③毎週木曜日 ④毎週金曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	各600円	②
優雅に長距離をゆっくり泳ぐ	毎週金曜日 14:10～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で50m完泳できる方	各20名 (当日申込順)	600円	②
自己流改善、成人教室	第2、4土曜日 19:00～20:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	600円	②
ベーシックエアロ	毎週月曜日・木曜日 14:00～15:00、 毎週水曜日 18:30～19:30、 毎週日曜日 11:00～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
はじめてエアロ	毎週月曜日・水曜日・土曜日 10:00～11:00、 毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
バランスボール	毎週木曜日 10:00～11:00、 毎週土曜日 14:00～15:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	各10名 (当日申込順)	500円	②
ポール&ストレッチ	毎週日曜日 18:30～19:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上でピギナートレーニング受講済みの方	10名 (当日申込順)	500円	②
のびのび体操&ストレッチ	毎週火曜日・金曜日 10:45～11:45 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	高校生以上の方	各20名 (当日申込順)	500円	②
ヨガ	毎週火曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各20名 (当日申込順)	800円	②
ポールdeボディケア	毎週金曜日 9:30～10:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	20名 (当日申込順)	600円	②
青竹エクササイズ&ヨガ	毎週木曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	600円	②
やさしいヨガ	毎週金曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	600円	②
週末ヨガ	第2、4日曜日 10:00～11:00 (変更または除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	15名 (当日申込順)	800円	②

申込方法

- ①当日、室内プール(25mプール)までお越しください。
 - ②当日、2階インフォメーションカウンターにてお申し込みください。
- ※電話での事前申込や予約は出来ません。



～やくしの学び～ 季節楽しむ植物観察		主催
		NEST Machida
毎日がちょっと輝く植物観察をします。いつものありきたりの風景が楽しいものにも変わるかも！？植物観察を日々の生活に取り入れてみませんか。11月はコスモス摘み取り体験つき。※荒天中止		
日時	10月10日(土)、11月14日(土) 10:00～12:00	
会場	町田薬師池公園四季彩の杜西園・薬師池 (町田市本町田3105)	
定員	10名(申込順)	
費用	1,000円	
申込	西園HP(下記URL)またはお電話(042-851-8942) 締切は開催日の前日	
問合せ	042-851-8942(9:00～17:00) URL https://shikisainomori-nishien.com/ 町田薬師池公園四季彩の杜西園	

健康 ～Health～

町田市総合健康づくり月間2026		主催 町田市保健所 健康推進課
市では、気軽に健康づくりに取り組める機会を提供することを目的に、11月を「町田市総合健康づくり月間」と定め、各施設やオンライン等を中心に「町田市総合健康づくり月間2026」を開催いたします。運動教室や体験会、講演会など、様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。お子様から高齢者の方まで、楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。		
日時	11月1日(日)～11月30日(月)	  ▲ 町田市総合健康 づくり月間ホームページ 
会場	各イベントの会場や参加費、申込等の詳細は、町田市ホームページまたは、新聞折り込みや市民センター等市の施設などで配布する「みんなの健康だより特別号(10月15日発行予定)」をご確認ください。	
対象		
定員		
費用		
申込		
問合せ	042-724-4236 (町田市保健所健康推進課健康推進係) https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/event/healthmonth.html (町田市総合健康づくり月間ホームページ)	町田市総合健康づくり月間2025 でのイベントの様子

●アクティブSITA

イベント・講座名		日 時	会 場	費 用	備 考
スマホ・パソコン相談室		第1・第3金曜日 ①10:30～12:00 ②13:15～14:45 ③15:00～16:30 第2・第4水曜日 ①13:15～14:45 ②15:00～16:45	せりがや会館 3階 (町田市原町田4-24-6)	700円 (1回分)	スマホやパソコン関連の『困った』や『やりたい』或いは『継続学習したい』ことあれば、どなたでも。相談室だけで解決困難な場合、ご自宅に訪問し対処する『訪問サポート』(1時間当たり1,500円＋交通費の有料サポート)を用意しております。
まちだ プログラミングひろば		今期は変則日程になります 10月25日(日) 11月はお休み 12月13日(日) 時間はどれも 13:30～15:00	町田市民フォーラム 4階 (町田市原町田4-9-8)	500円 (1回分)	プログラミングを楽しむ子どもたち(年長～小学生)保護者同伴歓迎 ※クロームブック/タブレットの貸出可(200円かかります)
出前講座		モバイル機器(スマホ・タブレット)の選び方・使い方、Wi-Fiのこと、ネットワークのこと、ブログやSNSの楽しみ方、ホームページの作り方まで対応可能です。 3人以上集まって頂ければ、学びたいこと、楽しみたいこと、場所のこと、回数や費用のことなどを一緒に考え、提案させていただきます。			
申込	電話、又は、当会ホームページ(下記)からご連絡下さい。 https://active-sita.com/contact/	どの講座も事前予約が必要です。 スマホ・パソコン相談室の申込み 080-7043-1645(中村): 予約は前日迄に。 まちだプログラミングひろばの申込み 080-7043-1645 (中村): 予約は前日迄に。 出前講座の申込み 090-9841-6928(佐藤): 予約は1週間前迄に。 ※ご不明点等ございましたら、各担当者にご連絡ください。			





さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】 秀吉と連歌ー戦国武将の文化と文芸ー		主催 相模原・町田大学地域 コンソーシアム
2026年のNHK大河ドラマ『豊臣兄弟！』。乱世を生き抜き、天下を治めた破天荒な秀吉と、秀吉を支えた弟・秀長の活躍に、毎週胸を躍らせている方も多いのではないのでしょうか？ 謀略渦巻く戦国時代、武将たちは連帯・絆を求めて文化を育んでいきます。例えば、千利休に代表される茶の湯、そして、時に戦勝祈願の役割を果たした連歌。この講座では、複数人で「座」を形成し、言葉を紡ぐ共同制作の文芸、連歌をとりあげて、歴史の裏側に迫ります。秀吉主宰の連歌会に参加する徳川家康、蒲生氏郷、前田利家、細川藤孝、伊達政宗といった著名な武将たち。無常、寂びの美学、雅の文化、伝統と時代に想いを馳せながら、各人の逸話にも触れつつ、具体的に作品を読み解いていきましょう。[ユニコムプラザさがみはら共催]		
日時	10月7日(水) 14:00～15:30	【講師】 和光大学表現学部総合文化学科 教授 稲葉 有祐 氏 【申込先】 ＊申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list ＊郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 ＊FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301 bono相模大野サウスモール3階)	
対象	高校生以上の方	
定員	30名(申込順)	
費用	1,200円	
申込	申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ ※8月30日(日)を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	


さがまちカレッジ



【さがまちカレッジ】 歌って 歌って Smile! Smile! Smile! 〈秋〉		主催 相模原・町田大学地域 コンソーシアム
「歌は人生に潤いと励ましを与えてくれます。人生に歌がなかったら、どんなにか、それは殺風景なものでありましょう。」と玉川大学創立者の小原國芳は愛吟集の序文でこう述べています。人が集い、共に声を合わせて歌う事は私たちが生きていく上では欠かせないものです。今一度、歌う事の喜びを思い出し、心に潤いを与え、皆様と共に笑顔になりましょう!! この講座では生のピアノ伴奏にあわせて童謡・唱歌やなじみの歌を歌います。皆さんで声を合わせて歌い、心から元気になりましょう。〔公益財団法人相模原市民文化財団共催〕		
日時	10月9日(金)、10月23日(金) 14:00～16:00(全2回)	【講師】 元玉川大学通信教育部 助教/ 全日本合唱教育研究会顧問 千葉 佑 氏
会場	相模女子大学グリーンホール (相模原市南区相模大野4-4-1)	
定員	80名(申込順)	
費用	2,000円	
申込	申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ ※9月13日(日)を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

【申込先】
* 申込フォーム：
https://sagamachi.jp/consuniv/list
* 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野
3-3-2-301
* FAX 042-703-8536

※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。


さがまちカレッジ





さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】 歯と口から健康を考える		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
様々な研究によって歯と口の状態が全身の健康に大きく影響していることが明らかになってきました。歯周病と糖尿病や心血管疾患が互いに悪影響を及ぼし合っていることも知られるようになってきました。また、口腔機能の維持が認知症予防に繋がることも分かってきました。この講座では虫歯や歯周病の発症メカニズムと口腔の健康を守るための方法をお話します。口腔の健康を守ることで、健康を守るための知識を学びましょう。		
日時	10月24日(土) 13:30～15:00	【講師】 昭和薬科大学 教授 金本 大成 氏
会場	昭和薬科大学 (町田市東玉川学園3-2-1)	【申込先】 * 申込フォーム : https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	高校生以上の方	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
定員	30名(申込順)	
費用	1,200円	
申込	申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ ※9月23日(水)を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

【さがまちカレッジ】 ハンドベル集中講座一天使のハーモニーを楽しむー		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
毎回好評をいただいているハンドベル体験講座をこの秋も開催します。ハンドベルはその音の響きの美しさから“天使のハーモニー”ともいわれています。人々がともに音楽を奏で親しく交わる機会を与えてくれ、一人で演奏したのでは味わうことができない音楽演奏の喜びを教えてください。イングリッシュハンドベルを用いて、2日間の集中講座でベルの持ち方から始め、ハンドベルの名曲を参加者全員で力を合わせて完奏することを目指します。初めてハンドベルを持つ方大歓迎です。一緒に演奏を楽しみましょう。		
日時	①11月7日(土) 14:00～16:00 ②11月8日(日) 10:00～16:00 ※昼休憩あり 全2回	【講師】 元玉川大学通信教育部 助教/ 全日本合唱教育研究会顧問 千葉 佑 氏
会場	町田市生涯学習センター ホール (町田市原町田6-8-1)	【申込先】 * 申込フォーム : https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	中学生以上の方	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
定員	16名(申込順)	
費用	6,500円	
申込	申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ ※9月30日(水)を締切にしていますので、刊行時は申込順の受付になります。	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	



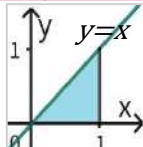
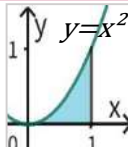
さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】		主催
米国に見る「日本」の象徴としての浮世絵を含めた美術品		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
アメリカの博物館・美術館を代表するフィラデルフィア美術館が日本の美術品を積極的に収集するきっかけとなったのは、1876年(米国生誕100周年)に開催されたフィラデルフィア万国博覧会でした。ヨーロッパではすでに印象派の画家たちによって浮世絵のモチーフを取り入れており、ジャポニズム(日本趣味)が流行していました。日本の木版画プリント(浮世絵)および工芸品が大きな影響を及ぼしていたことから、アメリカでも浮世絵・工芸品から「日本」(ジャポニズム)を理解する、収集することが始まったのです。そのため、フィラデルフィア美術館には約4,000点浮世絵が収集されています。さらにここには、日本の貴重な美術品が数多く収集されていることにも注目して日本の美術品収集の変遷をたどります。[ユニコムプラザさがみはら共催]		
日時	11月18日(水) 14:00~16:10	【講師】 多摩大学経営情報学部 特任教授 安田 震一 氏
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301 bono相模大野サウスモール3階)	【申込先】 * 申込フォーム : https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	大学生以上の方	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布して います。
定員	24名(抽選)	
費用	1,500円	
申込	10月14日(水)までに申込フォーム、または 受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコ ンソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町 田大学地域コンソーシアム))	

【さがまちカレッジ】		主催
大人の数学~記号 $\int_a^b f(x)dx$ に秘められた意味から 「積分とは何か」を考える~		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
右図の色塗り部分の面積を求めたい。左側の図は三角形ですから1/2になります。では、右側の方はどうでしょう。実はこちらは1/3になります。この図を見て、高校で学んだ定積分の公式を思い出した方もいらっしゃるでしょう。この講座では、ライプニッツ(1646~1716)によって考案された講座名にあるこの記号に秘められた深い意味を解き明かしなが、ら、「積分とは何か」に迫ります。		
		 
日時	11月25日(水) 14:00~15:30	【講師】 元相模女子大学中高等部校長 原野 聡美 氏
会場	町田市生涯学習センター学習室1, 2 (町田市原町田6-8-1)	【申込先】 * 申込フォーム : https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	高校生以上の方	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布して います。
定員	16名(抽選)	
費用	1,200円	
申込	10月14日(水)までに申込フォーム、または 受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコ ンソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町 田大学地域コンソーシアム))	



さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】 歌う喜びを合唱で～「かえるの合唱」から「第九」まで		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
「歌は人生に潤いと励ましを与えてくれます。人生に歌がなかったら、どんなにか、それは殺風景なものでありましょう。」と玉川大学創立者の小原國芳は愛吟集の序文でこう述べております。人が集い、共に声を合わせて歌う事は私達が生きていく上では欠かせないものです。歌う事の喜びを思い出し、心に潤いを与え、皆様と共に笑顔になりましょう！！生のピアノ伴奏に合わせて歌う恒例の千葉先生の歌の講座、今回は合唱を中心に行います。特に、ベートーヴェンの交響曲第九番「歓喜の歌」の主題部分をドイツ語で歌います。初めての方大歓迎です。楽しくチャレンジしてみませんか。		
日時	11月29日(日)、12月5日(土)、 12月13日(日) 14:00～16:00(全3回)	【講師】 元玉川大学通信教育部 助教/ 全日本合唱教育研究会顧問 千葉 佑 氏 【申込先】 * 申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布して います。
会場	町田市生涯学習センター ホール (町田市原町田6-8-1)	
対象	どなたでも	
定員	80名(申込順)	
費用	3,000円	
申込	11月1日(日)までに申込フォーム、または受 講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコン ソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町 田大学地域コンソーシアム))	

【さがまちカレッジ】 病気を可視化しよう：病気を見つける診断法と薬の話		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
身体の病気を見つける診断法の種類と仕組みについて説明します。また病気を見つけやすくする造影剤についても薬の構造や効果についてお話しします。クイズを交えながらわかりやすくお話ししますので、楽しんでお聞きください。		
日時	12月3日(木) 14:00～15:30	【講師】 昭和薬科大学 教授 唐澤 悟 氏 【申込先】 * 申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布して います。
会場	ユニコムプラザさがみはら (相模原市南区相模大野3-3-2-301 bono相模大野サウスモール3階)	
対象	一般の方	
定員	30名(抽選)	
費用	1,200円	
申込	11月1日(日)までに申込フォーム、または受 講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコン ソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町 田大学地域コンソーシアム))	



さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い ー暮らしの中の身近な学びー

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】 データから見る資源循環 ー私たちの未来を支える「資源の流れ」と世界情勢ー		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
カーボンニュートラル(脱炭素社会)の実現や、デジタル技術で豊かな社会を作る「Society 5.0」への転換が急速に進んでいます。しかし、電気自動車や最先端の電子機器を動かすためには、「銅」や「レアメタル」といった資源の確保が欠かせません。この講座では、こうした未来の社会を支える「資源の確保」や、特定の国からの輸入に頼ることによる「地政学的リスク」について、実際の貿易統計データを見ながら、やさしく紐解いていきます。後半は、貿易データに触れる初心者向けのミニ演習も実施します。「ニュースの背景にあるデータの見方」をゆったりペースで学ぶ講座です。		
日時	12月5日(土) 13:00～15:00	【講師】 青山学院大学社会情報学部 教授 南部 和香 氏
会場	青山学院大学 (相模原市中央区淵野辺5-10-1)	【申込先】 * 申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	中学生以上の方	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
定員	20名(抽選)	
費用	1,200円	
申込	11月1日(日)までに申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

【さがまちカレッジ】【こども体験講座】 さがまちエコ・プロチャレンジ！ ～環境問題をプログラミングで表現してみよう！～		主催
		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
みんなで一緒に、環境問題を考えながら、プログラミングを体験してみませんか。環境問題について学び、学んだことをもとにプログラミング環境Scratch(スクラッチ)で表現してみましょう。2020年度からスタートした環境をテーマにしたプログラミングイベント「さがみはらエコ・プロチャレンジ」は、「さがまちエコ・プロチャレンジ」に生まれ変わりました。初めての人も経験者も、作品を制作し、発表し合しましょう。親子での参加を歓迎します。ぜひ保護者の皆さまも作品作りにご参加ください！親子で、作品を紹介しあいましょう！		
日時	12月12日(土) 13:00～16:00	【講師】 青山学院大学社会情報学部 教授 南部 和香 氏 准教授 吉田 葵 氏
会場	青山学院大学 (相模原市中央区淵野辺5-10-1)	【申込先】 * 申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536
対象	小学4～6年生とその保護者、中学生	※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
定員	16組(抽選)	
費用	1,000円	
申込	11月15日(日)までに申込フォーム、または受講申込書を郵送またはFAXで、さがまちコンソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	



さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い —暮らしの中の身近な学び—

主催

相模原・町田大学地域コンソーシアム

【さがまちカレッジ】 薬学講座～投与後の抗菌薬の化学～		主催
抗菌薬にはペニシリンをはじめ、様々な種類があります。抗菌薬の構造的特徴や違いを薬学の視点で概説します。医薬品は我々の生活に欠かせないものですが、医薬品の効き方に関する授業は一般にはありません。医薬品が効くメカニズムというブラックボックスを少し開けることで、医薬品を考えたときに化学の視点を持つことができるでしょう。		相模原・町田大学地域 コンソーシアム
日時	12月19日(土) 10:00～11:30	【講師】 昭和薬科大学 教授 伊藤 俊将 氏 【申込先】 * 申込フォーム： https://sagamachi.jp/consuniv/list * 郵送 〒252-0303 相模原市南区相模大野 3-3-2-301 * FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。
会場	町田市生涯学習センター学習室1, 2 (町田市原町田6-8-1)	
対象	一般の方	
定員	24名(抽選)	
費用	1,200円	
申込	11月15日(日)までに申込フォーム、または 受講申込書を郵送またはFAXで、さがまち コンソーシアム事務局へ	
問合せ	042-703-8535 メール college@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町 田大学地域コンソーシアム))	

生涯学習センター ～LifeLong Learning Center～

まちだ市民大学HATS後期歴史文化コース公開講座 白洲正子と小林秀雄～「つねなるもの」をめぐって～		主催
白洲正子は小林秀雄の日本の古典に関する評論に、大きな影響を受けました。今回は両者の古典論を取り上げ、それらが今日の状況の中で、どのような意味合いを持ち得るのかを考察していきます。 また、講座に関連したパネル展示「白洲正子のライフスタイル」を9月20日から10月22日まで、7階ミニギャラリーで開催します。		町田市生涯学習センター
講師：玉川大学リベラルアーツ学部 教授 渡邊 正彦 氏		
日時	2026年11月3日(火・祝) 14:00～16:00(受付は13:30から)	 パネル展示ギャラリートーク 10月10日(土)15:00から 文学館学芸員が解説します。事前申込不要。
会場	町田市生涯学習センターホール (町田市原町田6-8-1町田センタービル7階)	
定員	120名(申込順)	
費用	無料	
申込	申込期間：10月6日(火)～10月31日(土) ●Webでの申込み(イベシス) ●イベントダイヤルでの申込み TEL:042-724-5656	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

家庭教育支援事業テーマ別講座 デジタル時代の子育て講座 子どもが伸びる デジタルとの関わり方のポイント〈保育付〉		主催
		町田市生涯学習センター
適切な活用術を身につければ、デジタルは『成長の道具』や『将来の強み』になります。 生成AIやトラブル対策などの最新情報からや家庭のルールづくりまで、正しく知ることによって不安を減らし、子どもの可能性を広げる子育てにお役立てください！＜2回連続講座＞		
日時	11月7日、14日 全2回 いずれも土曜日 10:00～12:00	 【講師】尾花 紀子 氏 (ネット教育アナリスト) 1984年に日本アイ・ピー・エム入社、2005年よりフリー。インターネット教育の専門家として、行政委員を務めると共に、幅広い層への講演・セミナーを行い、教育コンテンツの監修やSNS相談体制の構築を通じてデジタル教育に幅広く寄与している。
会場	町田市生涯学習センター 7階 ホール (町田市原町田6-8-1 町田センタービル)	
対象	市内在住の子育て中の方	
定員	30名(申込順)	
費用	無料	
申込	【募集期間】 10月1日(木)9時から11月1日(日) 詳細及び申込み方法は、広報まちだ、またはまちだ子育てサイトをご覧ください。	 まちだ子育てサイト 二次元コード
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

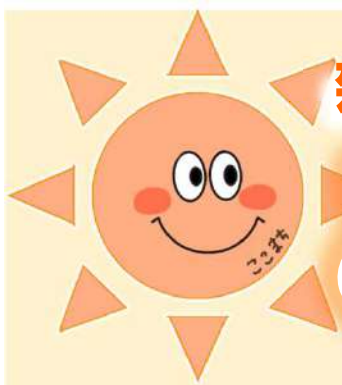
学びのきっかけづくり講座 自分らしさってなに？ ～16タイプ診断別！20代社会人のリアルな働き方～		主催
		町田市生涯学習センター
就職・転職活動に悩む方々のための20代現役社会人による本音トークショーを開催いたします！ 16タイプ診断の結果がバラバラのゲストスピーカーたちを複数人迎え、それぞれの価値観や生き方から“社会人とは”について語ってもらいます！ 「就活って何をすればいいの？」、「働くって何？」、「最初の一步が踏み出せない」といったリアルな疑問に対し、「これでいいんだ！」と心がスッと軽くなるような時間をお届けします。ぜひ気軽にお申込みください！当日は私服でお越しください！		
日時	11月22日(日) 13:00～14:30 受付12:45～	
会場	町田市生涯学習センター 7階 ホール (東京都町田市原町田6-8-1 町田センタービル)	
定員	20名(申込順)	
費用	無料	
申込	二次元コードもしくは、下記連絡先までお問い合わせください。 ＜受付可能時間＞申込フォーム：24時間 電話：9:00～17:00 ※第4月曜日は休館日です。	
問合せ	この講座は町田市生涯学習センターから委託を受けて、さがまちコンソーシアムが企画・実施をしています。 【問い合わせ】 電話：070-2472-4794 (さがまちコンソーシアム学びのきっかけづくり講座担当)	

家庭教育支援事業テーマ別講座 子どもの健やかな成長を支える「食選力」講座 ～野菜不足・好き嫌いに悩まない食卓づくり〈保育付〉～		主催
		町田市生涯学習センター
この講座では、子どもの成長を支える野菜の役割や、自発的な食習慣を育むための家庭での関わり方を全2回でじっくりお伝えします。 後半には、旬の冬野菜を活かした時短調理の試食も実施します。知識と実践の両面から、お子さまの「好き嫌い」を「好き」に変えるきっかけを作りましょう。		
日時	11月17日、12月1日 全2回、いずれも火曜日 10:00～12:00	 【講師】親子横浜野菜キッチン主宰 高崎 順子 氏 野菜食育家。「親子横浜野菜キッチン」を主宰。農学部卒業後、食品メーカーにて商品開発やマーケティング等を担当。現在は都市型農業の応援をしながら、ファミリーで楽しく野菜を囲む食卓提案をしている。野菜授業や料理教室、イベント企画、メディア出演など幅広く活動。
会場	町田市生涯学習センター 第1回学習室1・2 第2回調理実習室 (町田市原町田6-8-1町田センタービル6階)	
対象	市内在住の子育て中の方	
定員	20名(申込順) うち保育付8名(11月1日時点で8か月以上の未就学児)	
費用	500円(材料費込)	
申込	10月16日(金)9時から ※詳細及び申込方法は、広報まちだ、または子育てサイトをご覧ください。	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

第21回昭和薬科大学・町田市共催市民講座 「生活習慣から考える健康」		主催
		昭和薬科大学・町田市生涯学習センター
がん、心疾患、脳血管疾患を予防・治療するには、日常の生活習慣の改善が大切です。この講座では、がんと食生活、動脈硬化によって起こる病気と健康寿命について考えてみましょう。		
【講師】 昭和薬科大学 応用薬物治療部門 教授 増田 豊 氏 「第1部:がんと食生活の関係」 日本薬科大学 衛生薬学研究室 教授 樋口 敏幸 氏 「第2部:動脈硬化と健康寿命」		
日時	12月12日(土) 14:00～16:00	  昭和薬科大学 応用薬物治療部門 教授 増田 豊 氏 日本薬科大学 衛生薬学研究室 教授 樋口 敏幸 氏
会場	町田市生涯学習センター ホール (町田市原町田6-8-1町田センタービル7階)	
定員	140名(申込順)	
費用	無料	
申込	11月中旬から、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 町田市のイベントシステム「イベシス」での申込も可。詳細は広報まちだ、またはホームページをご覧ください。	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

まちだ市民大学HATS後期自然環境コース公開講座 生きものの世界からみた環境 ～環境マスタープランと生きものの世界～		主催
		町田市生涯学習センター
東京家政大学講師の片田真一氏から「都市域の緑地で暮らす生きものの達の生態」についてお話をいただくとともに、町田市環境政策課から環境マスタープランの説明をします。※オンライン公開講座		
講師：東京家政大学講師 片田 真一 氏、町田市環境政策課		
日時	12月下旬～ 順次公開予定	 東京家政大学講師 片田 真一 氏
会場	オンデマンド受講(録画視聴) ※録画された講座を、インターネット上で期間限定で視聴できます。	
対象	どなたでも	
定員	50名(申込順)	
費用	無料	
申込	後日発行される広報まちだ、町田市HPをご確認ください。	
問合せ	042-728-0071 (町田市生涯学習センター)	

ここまちベース（町田市立第一中学校学びの場支援事業）		主催
		町田市生涯学習センター
ここまちベースとは町田第一中学校の図書室を活用したコミュニティスペースです。本の閲覧や自主学習等をおこなうことができます。「ここ」がみなさんの「ベース(居場所)」になることを目指しています。 開館中は地域の大学生スタッフが常駐しており、スマホの使い方の相談や勉強といった学習支援のみならず、ハンドクラフトをはじめとする多様なイベント実施し、老若男女問わず様々な方にご利用いただいています。学びの場、憩いの場として、ぜひご活用ください！		
日時	原則 毎週土曜日、第1・第3・第5日曜日 9:00～17:00 ※学校行事等で利用できない日もあります。	
会場	町田第一中学校 2階 図書室 (町田市中町1丁目27-5)	
対象	町田市内に在住、在勤、在学している小学生以上の方 (未就学児童の方は、保護者同伴であれば利用可)	
費用	無料	
持ち物	室内履き、利用者カード (未作成の方は当日発行しますので、本人確認証※をお持ちください) ※マイナンバーカード、運転免許証、学生証など	
問合せ	この事業は、町田市生涯学習センターから委託を受けて、さがまちコンソーシアムが企画・実施をしています。 TEL:090-1294-5366 (さがまちコンソーシアム ここまちベース担当者) ※詳細な日時や会場案内については、QRコードから公式ホームページをご確認ください。	



雑談・団らん・本気の勉強！ここにおいでよ

ここまちベース

ここまちベースとは
町田第一中学校の図書室を活用
したコミュニティスペースです。
本の閲覧や自主学习等をおこな
うことができます。
「ここ」がみなさんの「ベース
(居場所)」になることを目指して、
学習支援やイベント実施を行っ
ており、老若男女問わず様々な
方にご利用いただいています。
学びの場、憩いの場として、
ぜひご活用ください！

最新の開館日や
イベントについては
公式ホームページを
ご確認ください。
公式X(旧Twitter)でも
情報発信中です♪
【@kokomachibase】

ここまちベース
公式HP



ご希望があれば大学生スタッフが
みなさんの学びをサポートします！



場 所

町田第一中学校 2階 図書室

開館日時

原則 毎週土曜日、第1・第3・第5日曜日
9:00 ~ 17:00

※学校行事等で利用できない日もあります。

持ち物

室内履き、利用者カード

(未作成の方は当日発行しますので、本人確認書類※をお持ちください)

※マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など

利用できる方

町田市内に在住、在勤、在学している小学生以上の方
(未就学児童の方は、保護者同伴であれば利用可)

施設利用料

完全無料

おすすめポイント

- ① **大学生スタッフによる学習支援**
希望があれば学習をサポートします！
- ② **コミュニティスペース**
友達と話しながら楽しく勉強できます。
雑談や読書での利用もちろんOK！
- ③ **集中スペース**
静かにゆっくり過ごしたい方はこちら。
- ④ **Free Wi-Fi & コンセント**
回数制限や時間制限はありません！
- ⑤ **備品貸し出しサービス**
延長コードやタブレットを貸し出し中！
ボードゲームやカードゲームもあります♪
- ⑥ **館内の本は閲覧自由**
検定の過去問集や辞典も多数あります！

主な設備

- Wi-Fi
- コンセント
- 延長コード
- タブレット端末
- 学習用テキスト
- カードゲーム
- ボードゲーム

※Wi-Fi利用には専用の登録が
別途必要です。(無料)
※備品の数には限りがあります。
譲り合ってのご利用をお願いします。
※学習用テキストへの書き込みは
ご遠慮ください。



小田急線町田駅より徒歩約10分。
鶴川街道を北上、「中町交番前」(シバヒロ)を左折、二つ目の交差点「中町一丁目」
を横断。体育館手前の正門よりお入りください。
※駐車場はありません。公共の交通機関をご利用ください。





ここまちwithスタディ



◎こんな困りごとありませんか？

- ☐ にが て こく ふく 苦手を克服したい
 ☐ とも だち べんきょう お友達といっしょに勉強したい
- ☐ がっ こう き もんだい 学校で聞きづらい問題がある
 ☐ き がる しつ もん ば しょ 気軽に質問できる場所がほしい
- ☐ わ もん だい おお 分からない問題が多くて
 ☐ たの べんきょう 楽しく勉強がしたい
- ☐ しゅくだい すす 宿題が進まない...

⇒ よやく 予約フォームからぜひ一度ここまちwithスタディへ！

かいさいにちじ まいしゅうどうようび ごぜん 開催日時：毎週土曜日午前10時～12時

きゅうかんび のぞ ※休館日を除く

ばしょ 場所：ここまちベース コミュニティスペース
まちだいいいちゅうがっこうない としよしつ
 町田第一中学校内 図書室

たいしゅう しょうがくせい ちゅうがくせい
 対象：小学生・中学生

ていいん がくしゅうしゃ がくしゅうしえん いん
 定員：学習者(みなさん)6人、学習支援員(スタッフ)2～3人

も もの べんきょうどうぐ きょうかしよ しゅくだい ひっき ようぐ
 持ち物：勉強道具(教科書、ワーク、宿題など)、筆記用具

じぜん よやく ひつす
 事前予約：必須

さんか ひ むりよう かいかん び 参加費：無料 かく にん 開館日はHPを確認してね！

じゅぎょう ※授業ではなく、じしゅう 自習へのサポートという形です！ かたち



HP

予約フォーム



<保護者の方へ>

『ここまちwithスタディ』でのサポートは、
 皆さんの学びに対して、学習支援員が寄り添い、
 “一緒に考える”学習支援です。

対話を大切にし、勉強へのモチベーションアップや、
 つまずきポイントに気づく根本的な解決を目指します。
 主に小中学生に学習支援経験のある職員や地域の大学生が、
 一人ひとりの学びに寄り添います。

希望があれば、静かに自習して過ごすことも可能です！
 お気軽にお越しください！



【主催】町田市生涯学習センター

【企画・運営】さがまちコンソーシアム

【お問い合わせ】さがまちコンソーシアム ここまちベース担当

TEL:090-1294-5366 Mail:kokomachi@sagamachi.jp



自分らしさ ってなに？

～16タイプ診断別！20代社会人のリアルな働き方～

テーマ

【社会人のリアル】

- ・就活どんなことしてた？
- ・就活生時代に抱えていたこと
- ・学生と社会人の違いって？
- ・なぜその仕事をしているの？

就活って何を
すればいいの？

働くって何？

最初の一歩が
踏み出せない...

参加者の方には
16タイプ診断別にまとめた
現役社会人たちの
プロフィール帳配布！

就職・転職活動に悩む方々のための20代現役社会人による本音トークショー！

16タイプ診断の結果がバラバラのゲストスピーカーたちを複数人迎えて
それぞれの価値観や生き方から“社会人とは”について語ってもらいます。

持ち物

筆記用具、ご自身の16タイプ診断の結果

※診断結果は申込みの場にあります。

服装

私服！（スーツである必要はありません）



（ゲストスピーカー）

法政大学出身
人材業界法人営業
ENFJ（主人公）

ゆうかさん

他4名ほど

2026

11.22

13:00～14:30
事前受付12:45

↓申込フォーム

参加無料

定員20名
（先着順）



町田市生涯学習センター 7F ホール
(〒194-0013町田市原町田6-8-1)

主催：町田市生涯学習センター

この講座は町田市生涯学習センターから委託を受けて、さがまちコンソーシアムが企画・運営をしています。

【問い合わせ】さがまちコンソーシアム学びのきっかけづくり講座担当

Tel：070-2472-4794 Mail：s-event@sagamachi.jp