

I 講座・教室・催し物情報

令和7年4月時点の情報です。最新情報は市報やホームページをご確認ください。

(I) 趣味・教養

● 市民大学

※市外局番は(049)です。

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
市民大学ふじみ野	「市民の学び 地域の学び 知の好循環」を基本理念に、市民による市民のための学びの場です。	5月～3月	協働推進課	262-8123
昭和100年大学 元気健康学部	・健康のための体育学科 ・健康のための音楽学科	6月～3月	上福岡西公民館	266-9501
昭和100年大学 くらしの中の芸術学部	・くらしの中の陶芸学科 ・くらしの中の美術学科	6月～3月予定	上福岡西公民館	266-9501
昭和100年大学 くらしの生活学部	・教養学科	6月～3月	上福岡西公民館	266-9501

● 趣味・教養(一般向け)

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
大人の藍染め体験教室	県内、市内に紺屋があったことや伝統技術の概要を学び、とともに、ストールの藍染を体験します。	5月28日(水)	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
写経入門教室	内容についてのお話を伺いながら実際に写経を行います。	6月・11月開講	市民交流プラザ	264-7971
ゆかた着付け教室	ゆかたを美しく着るための初心者向けの教室です。	①7月10日(水) ②7月17日(水)	市民交流プラザ	264-7971
健康寿命を伸ばすためのセルフメンテナンス講座	健康寿命を伸ばすための方法とは？	8月	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
シニア向けオンライン(Zoom)体験講座	好評につき、シニア向けZoom体験を開催します。	8月開催予定	ふじみ野市社会福祉協議会	264-7212
ワークショップ はじめてのビッグバンド講座(仮)	11月22日(土)開催予定の「ふじみ野スペシャルビッグバンドコンサート(仮)」に向け、コンサートのマナー、ビッグバンドの歴史、曲や楽器の解説をする講座です。	10月13日(月)	ステラ・イースト	261-6678
絵本の読み聞かせ入門	家庭や学校で子どもたちに絵本の読み聞かせをしてみませんか。	10月～11月頃	大井図書館	263-1100
絵本の読み聞かせ講座	集団に読み聞かせをする方向けの講座です。	10月～11月頃	大井図書館	263-1100
ビジネス支援講座	起業や経営、就業、個人のキャリアアップ等、ビジネスに関する有用な情報を提供します。	11月	上福岡図書館	262-3710
夢のランタンづくりのワークショップと展示	自分の夢をランタンの形やデザインで表現し、ギャラリーで展示・点灯するアート体験型イベントです。	12月7日(日) 12月14日(日) 10時～12時	ふじみ野市文化協会	256-9708
写真講座	デジタルカメラ初心者向け、撮影が好きになる写真講座を開催します。	3月下旬	ふじみ野市観光協会(産業振興課内)	262-9023
古文書講座	地域に残る古文書を解説し、当時の生活や地域の歴史を学びます。	未定	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
情報リテラシー講座	タブレットなどの情報端末の使い方や、データベースの活用方法等、学びや仕事に役立つ情報を提供します。	未定	上福岡図書館	262-3710
パソコン講習会	パソコンの活用方法を学びます。	未定	大井図書館	263-1100
公民館講座	地域住民への学習機会を提供する。	未定	上福岡西公民館	266-9501
学習講座	市域や県内などの考古・歴史・文化に関するテーマで実施する予定です。	年3～4回程度実施	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
おりがみ教室	簡単でかわいい「おりがみ」を図書館スタッフと一緒に折っていきます。	毎月第4日曜日 11時00分～11時30分	上福岡図書館	262-3710

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
パソコン相談室	ボランティア「図書館友の会」の皆さんが、簡単なパソコンに関する質問に答える相談会です。講座ではありません。パソコンを持参してください。	毎週水曜日（祝日を除く） 10時00分～12時00分	大井図書館	263-1100
歌ってイキイキ♪声活教室	楽しく歌って、声のハリを取り戻し、免疫力を上げていきましょう。	毎週水曜日 10時00分～11時00分	市民交流プラザ	264-7971
デザイン書道教室	初心者歓迎!お手本をみながら自分流の作品をつくってみませんか?	第2金曜日 第3土曜日 第1日曜日 10時00分～12時00分	市民交流プラザ	264-7971
大人のためのアート教室	絵やオブジェなどの作品を楽しみながら作ることで、脳を活性化させ、感性の目覚めや回復、生きる意欲や潜在能力を引き出す効果があるとされている臨床美術(アートセラピー)を用います。	毎月水曜日 9時30分～11時30分	市民交流プラザ	264-7971
オカリナ教室	オカリナ演奏が楽しく学べる教室です。初心者大歓迎。	隔週水曜日 14時00分～15時30分	産業文化センター	269-4811
健康発声講座	正しい発声法を学んで健康維持・増進を目指す講座です。	月2～3回木曜日 14時00分～15時30分	産業文化センター	269-4811
鍵盤ハーモニカ教室	鍵盤ハーモニカを楽しく学べる教室です。初心者大歓迎。	月2回水曜日 10時00分～12時00分	産業文化センター	269-4811
合唱講座	懐かしい、童謡や唱歌を歌う講座です。	月3回金曜日 10時30分～12時00分	産業文化センター	269-4811
趣味講座	共通の趣味を通じた仲間づくりや、サークル活動に向けた支援を行うための講座です。 公民館に親しんでもらうための講座です。	年4回	上福岡西公民館	266-9501
きもの着付け教室	初歩から学ぶきもの着付けの入門クラスです。	春・秋開講 木曜日	市民交流プラザ	264-7971
エッグアート教室	カッティング済み卵の殻にリボン等彩色装飾を行い、飾って楽しめる作品を作ります。	随時開講	市民交流プラザ	264-7971
シルバーアクセサリー教室	銀粘土を使って手作りの純銀アクセサリーを作ります。	随時開講	市民交流プラザ	264-7971
やさしい日本語でめぐる「まちさんぽツアー」	在住外国人と日本人と一緒に散歩をしながら、まちの魅力を見つけるツアーを開催します。分かりやすく（易しい）、相手のことを思いやる（優しい）気持ちでという2つの「やさしい」意味を持つやさしい日本語が、参加者の共通語です。	5月～3月（予定）	社会教育課	220-2088
楽しい折り紙	指先のトレーニングにも効果的な折り紙をみんなで楽しみましょう。（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月1回	大井総合福祉センター	266-1111
大人のぬりえ	見本に自分好みで自由に色を塗って楽しみましょう。（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月1回	大井総合福祉センター	266-1111
数独にチャレンジ	初めての方、解き方がわからない方でもOK。解りやすく指導します。中、上級者向けコースも有ります。（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月2回	大井総合福祉センター	266-1111
みんなで脳トレ	間違い探しやクイズなど楽しい問題を用意しています。気軽に参加できます。（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月2回	大井総合福祉センター	266-1111
絵手紙教室	専門の講師による教室です。初心者から上級者まで指導します。（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月2回	大井総合福祉センター	266-1111
eスポーツで遊ぼう	認知症の予防にも効果があるといわれているeスポーツ（テレビゲーム）を通じて、皆さんで楽しく交流しましょう（60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	月2回	大井総合福祉センター	266-1111
歌声広場	発声練習、伴奏に合わせて全員一緒に歌います。（65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。）	毎月1回・木曜日 ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分	介護予防センター	264-7270
旭ふれあいハーブ教室	身近になったハーブを、もっと日頃の生活に生かして楽しんでみましょう。	6月・9月・11月	旭ふれあいセンター	267-1777

● 語学

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
日本語教室	地域で生活する外国人のための日本語教室です。	毎週月・木曜日 10時00分～ 11時30分	上福岡西公民館	266-9501
にほんご教室	外国人の生活に必要な日本語学習と交流をボランティアの協力により実施。日本語を日本語で教える。	毎週水・日曜日	上福岡西公民館	266-9501
水曜ネイティブ英会話 (基礎)	英会話の基礎からレッスンします。恥ずかしがらずにまずは声を出して話してみましょう。	毎週水曜日 14時10分～ 15時10分	市民交流プラザ	264-7971
火曜ネイティブ英会話 (初級)	外国人講師による日常英会話の初級クラスです。	毎週火曜日 11時00分～ 12時00分	市民交流プラザ	264-7971
水曜ネイティブ英会話 (初中級)	外国人講師による日常英会話の初中級クラスです。	毎週水曜日 13時00分～ 14時00分	市民交流プラザ	264-7971
金曜ネイティブ英会話 (中級)	外国人講師による日常英会話の中級クラスです。	毎週金曜日 18時40分～ 19時40分	市民交流プラザ	264-7971
火曜ネイティブ英会話 (中上級)	外国人講師によるある程度会話のできる方対象の日常英会話クラスです。	毎週火曜日 9時50分～ 10時50分	市民交流プラザ	264-7971
水曜ネイティブ英会話 (中上級)	外国人講師によるある程度会話のできる方対象の日常英会話クラスです。	毎週水曜日 15時20分～ 16時20分	市民交流プラザ	264-7971
金曜ネイティブ英会話 (中上級)	外国人講師によるある程度会話のできる方対象の日常英会話クラスです。	毎週金曜日 19時50分～ 20時50分	市民交流プラザ	264-7971
日常英会話(初中級)	ネイティブ講師による英会話教室です。 日常よく使う会話等を学ぶ初級クラス及び中級クラスです。	毎月金曜日 10時～11時、 11時15分～ 12時15分	産業文化センター	269-4811
日常英会話(初中級)	ネイティブ講師による英会話教室です。 日常よく使う会話等を学ぶ初級クラス及び中級クラスです。	毎月月曜日 10時～11時、 11時15分～ 12時15分、 14時～15時	産業文化センター	269-4811
日常英会話(初級)	日本人講師による英会話教室です。 日常よく使う会話等を学ぶ初級クラスです。	毎週木曜日 18時00分～ 19時00分	産業文化センター	269-4811
入門英会話	日本人教師と学ぶ、ネイティブ教師と会話する準備クラスです。	毎週火曜日 11時～12時 毎週水曜日 18時～19時	産業文化センター	269-4811
TOEIC®目標600点クラス	ネイティブスピーカー講師による英語の授業です。TOEIC L&Rほぼ満点の講師が親切丁寧にお教えます。	毎週火曜日 19時30分～ 20時30分	産業文化センター	269-4811
TOEIC®目標450点クラス(休講中)	ネイティブスピーカー講師による英語の授業です。TOEIC L&Rほぼ満点の講師が親切丁寧にお教えます。	毎週火曜日 18時30分～ 19時30分	産業文化センター	269-4811
中国語教室(入門)	ピンインから始めるはじめての中国教室の入門クラスです。	毎週土曜日 9時30分～ 10時30分	産業文化センター	269-4811
中国語教室(中級)	ピンインから始めるはじめての中国教室の中級クラスです。	毎週土曜日 10時40分～ 11時40分	産業文化センター	269-4811
中国語教室(上級)	ピンインから始めるはじめての中国教室の上級クラスです。	毎週土曜日 11時50分～ 12時50分	産業文化センター	269-4811

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
韓国語教室(入門)	ネイティブ講師による韓国語教室の入門クラスです。	毎週金曜日 18時10分～ 19時10分	産業文化センター	269-4811
韓国語教室	ネイティブ講師による韓国語教室です。	毎週金曜日 19時20分～ 20時20分	産業文化センター	269-4811
スペイン語(中級)	外国人講師によるスペイン語教室です。	毎週月曜日 19時00分～ 20時00分	市民交流プラザ	264-7971
スペイン語(初級)	外国人講師によるスペイン語教室です。	毎週月曜日 20時10分～ 21時00分	市民交流プラザ	264-7971

● 展示・展覧会

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
福岡河岸記念館季節展示	福岡河岸記念館で五月人形展、ひな人形展など季節の行事を紹介する展示を行います。	4～5月、2～3月	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
企画展「日本の藍染め世界の染織2」	県内の紺屋の伝統技術を写真パネルで紹介するとともに、地域に残る伝統的な縞帳、再現品、染料で染めた糸、海外も含めた藍染の織物を紹介します。	4月26日～6月8日	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
孤独・孤立対策月間パネル展	5月の「孤独・孤立対策強化月間」に合わせて、パネル展示及びワークショップを開催します。	5月	地域福祉課	262-8130
男女共同参画週間パネル展示&図書展示	国で定める男女共同参画週間(毎年6月23日から6月29日)に合わせて実施します。 パネル展示:本庁舎2階市民総合相談室 図書展示:上福岡図書館・大井図書館	パネル展示:6月20日～27日 図書展示:6月1日～30日	市民総合相談室	262-9025
企画展「最新出土品展」	発掘調査及び資料整理の成果を、出土遺物や写真パネル等で紹介します。上福岡歴史民俗資料館で展示します。	6月21日～7月20日	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
平和推進事業	平和の大切さを伝えるとともに、市民の平和意識を高めるため、平和パネル展示会、平和祈念フェスティバルを実施します。	展示会:9月中	協働推進課	262-9016
旭ふれあい作品展	旭ふれあいセンター利用団体等による作品展示を行っています。	10月中旬	旭ふれあいセンター	267-1777
女性に対する暴力をなくす運動パネル展	「女性に対する暴力をなくす運動」期間(毎年11月12日から11月25日)に合わせて、パネル展を開催します。	11月	市民総合相談室	262-9025
地域共生社会展	地域共生社会の実現を目指し、地域活動の様子や相談窓口等のパネル展示を市内各所で開催します。	11月29日(土) ステラ・イースト他	地域福祉課	262-8130
小学校社会科体験学習・展示	小学校3・4年生の社会科授業で、地域の歴史や昔のくらし・学校について学習できるように、地域の特性を生かした資料の展示や体験コーナーを設けます。	1月中旬～ 3月上旬	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
特別展示記念講演会	特別展に関する内容の講演会を講師を招いて行います。	2月中旬	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
福岡河岸記念館離れ(三階建)の特別公開	通常は公開していない離れの2・3階を特別公開します。明治時代の迎賓館の雰囲気を楽しんでください。	1月と2月を除き毎月1～2回 公開予定	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
庁舎ギャラリー展示	市役所の庁舎の一角をギャラリーとして市民開放し、絵画等の展示を行っています。(展示スケジュールは市ホームページ等でご確認ください)	通年 (市役所本庁舎・大井総合支所)	文化・スポーツ振興課	262-8124
季節展示・ミニ展示	常設展示室などで季節の行事や収蔵資料を紹介する展示などを随時行います。	年5回開催	旧大井村役場	265-3915

● コンサート・舞台

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
地元落語家応援寄席	地元出身の落語家を応援し、地域に愛着を感じる場を提供します。	5月10日(土)	上福岡西公民館	266-9501
神田伯山独演会	熱く激しい話芸の極みを体感できる人気の独演会。	5月31日(土)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
大井寄席	日本の伝統芸能である落語を身近で鑑賞する場を提供します。	5月～2月 第4土曜日	上福岡西公民館	266-9501

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
鶴ヶ岡寄席	二つ目の若手落語家による寄席。身近に日本の古典芸能に触れていただく。	6月・1月	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
歌劇(オペラ)「カルメン」	歌劇(オペラ)「カルメン」を上映します(4幕全幕訳詞)。	7月20日(日) 7月21日(月祝) 13時30分～16時30分	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
鶴ヶ岡音楽会	ふじみ野市出身歌手による弾き語りとみんなで歌うコンサート。	7月	旭ふれあいセンター	267-1777
Cocomi フルート四重奏	フルートが奏でる優しい音色を楽しむコンサート。	8月24日(日)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
児童館へ出張コンサート	親子で楽しめる、未就学児も入場可能なコンサートです。	8月～10月	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
ステラDX寄席芸能2025	夏休み最後にステラ・ウェストに寄席がやってくる。	8月30日(土)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
絵本コンサート	クラシック音楽を聴きながら、世界の名作を楽しむコンサートです。	10月18日(土) 13時30分～15時	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
中野翔太ピアノリサイタル	ふじみ野ステラ・イーストホール開館を記念したピアノリサイタル。	10月25日(土)	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
旭ふれあい音楽祭	和楽器や洋楽器による演奏披露。	10月	旭ふれあいセンター	267-1777
狂言ファミリー狂言会 野村万蔵家	親子で楽しめる親しみやすい演目による狂言会(ワークショップあり)	11月15日(土)	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
ふじみ野スペシャルビッグバンドコンサート(仮)	ジャズ、ビッグバンドの名曲を中心に、華やかで臨場感のある、おしゃれな楽しいコンサートを開催します。	11月22日(土) 14時～16時	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
Jazz フェス	GENTLE FOREST JAZZ BAND と地元アーティストとのコラボ演奏	11月29日(土)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
みんなでつくろうコンサート vol.2	街角で気軽に音楽を聴こう!をテーマに、クラシックからポップスまで、多彩なジャンルの音楽をピアノとフルートで演奏します。	11月30日(日)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
「ふじみ野ミュージックステーション」～音がつなぐ、まち・人・未来～	ふじみ野ステラ・ウェストのスタジオAを「市民による音楽放送局」に見立て、地元で活動する音楽家の進行のもと、市民音楽家をゲストに迎え、インタビューやセッション等を行う市民参加型の音楽番組。	11月30日(日) 13時～17時	ふじみ野市文化協会	256-9708
鶴ヶ岡 with ベンチャーズショー	市内ミュージシャンによる歌・演奏コンサート。	11月	鶴ヶ岡コミュニティセンター	267-1777
Percussion Performance Players コンサート	打楽器5名によるマーチングを取り入れた打楽器パフォーマンス集団のコンサート。	12月7日(日)	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
オペラ公演「ヘンゼルとグレーテル」	劇場空間に響きわたる歌声やオーケストラを体感できる公演。(事前ワークショップあり)	12月13日(火)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
鶴ヶ岡音楽祭	歌や和楽器や洋楽器による演奏。	12月	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
立川談春独演会	巧妙で圧倒的な存在感を放つ話術を楽しめる独演会。	1月10日(土)	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
ボクらの動物の謝肉祭	サン＝サーンス作曲「動物の謝肉祭」を少ない催行人数で編曲し、落語スタイルのナレーションと共に演奏します。	1月17日(土)	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
新春落語会	日本の伝統芸能の一つである落語を開催。	1月	上福岡西公民館	266-9501
旭ふれあい寄席	二つ目の若手落語家による寄席。身近に日本の古典芸能に触れていただく。	1月	旭ふれあいセンター	267-1777
(仮)クラシック音楽～未来あるこどもたちへ～本公演	本格イタリアオペラ「修道女アンジェリカ」、オーディションで選ばれたこどもピアニストがオーケストラと一緒に共演するコンツェルトの2部構成で開催されるコンサートです。	2月8日(日) 13時30分～16時	ふじみ野市文化協会	256-9708
TRADJAPAN コンサート	和楽器バンド TRAD JAPAN によるコンサート。(事前ワークショップあり)	2月21日(土)	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
マンスリーコンサート	ふじみ野市音楽家協会による、演奏や歌のコンサート。マルシェも同時開催。	毎月第3木曜日 11時00分～	産業文化センター	269-4811
舞台芸術鑑賞会	舞台芸術をより身近な場所で鑑賞し、芸術や文化に関心をもつきっかけづくりを提供します。	年1回	上福岡西公民館	266-9501
はーとふるコンサート	エントランスホールでミニコンサートを開催します。(予約不要・無料)	年4回	市民交流プラザ	264-7971

(2) くらし

● 催し(まつり)

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
エコラボフェスタ	ふじみ野市・三芳町環境センターで楽しみながら環境について学べるイベントを行います。	5月18日(土)	環境課	262-9022
第25回おおい祭り	ふるさとの祭りとして大勢の人でにぎわいます。人にやさしく活気あふれるまちをめざし、ステージ、模擬店、よさこい、山車などの催しを行います。	7月27日(日)	協働推進課	262-9016
第71回上福岡七夕まつり	市内の商店や子ども会、自治会、企業などが趣向を凝らして制作した竹飾りで駅周辺が彩られます。その他イベントも予定されています。	8月2日(土)・3日(日)	ふじみ野市観光協会(産業振興課内)	262-9023
産文フェスティバル	一般の公募や自主事業などダンスや演奏を中心としたステージパフォーマンス、入場無料です。	8月17日(日)	産業文化センター	269-4811
第17回福岡河岸まつり	舟運で栄えた福岡河岸に先祖や家族への思いを込めて灯ろうを並べて、大人も子どもも夏の夜を楽しめる、夏の思い出づくりとなるよう開催します。	8月23日(土)	協働推進課	262-9016
西公まつり	市民のふれあいの場、参加団体の連携及び親睦を通して、地域に開かれた公民館を目指すことを目的に実行委員会方式で実施。	9月第2土・日曜日	上福岡西公民館	266-9501
第21回ふじみ野市民文化祭	市民による実行委員会形式で各部門を組織し、文化祭を開催します。	9月中旬～11月上旬	上福岡西公民館	266-9501
第10回フクトピアチャリティフェスタ	施設利用のサークルや諸団体の発表会、体験教室、市内店の食品販売などを催し、震災復興の義援金を集めます。	10月13日(月祝日、予定)	市民交流プラザ	264-7971
環境フェア	市民の方が気軽に参加し、環境の知識や情報に触れることが出来るイベントです。	10月19日(土)※雨天の場合翌20日(日)を予定	環境課	262-9021
第17回ふじみ野市産業まつり	地元野菜の直売など、地場産業の出展を中心に開催します。	11月3日(祝)予定	産業まつり実行委員会(産業振興課内)	262-9023
二十歳の集い	20歳の新しい門出を祝うため二十歳の集いを行います。20歳の皆さんには案内状を送りますので、ぜひご出席ください。	1月12日(月)	社会教育課	220-2087
アートフェスタふじみ野	多様な人々が出会い、文化芸術に気軽に触れる機会を提供するため、様々なイベントをふじみ野ステラ・イーストで開催します。	1月24日(土)・25日(日)	文化・スポーツ振興課	262-8124
市民活動展示会交流会2026	市民団体の活動について、展示やステージ発表などを行い、住みよいふじみ野市のまちづくりに向けて市民活動をPRし盛り上げるイベントを開催します。	2月8日(日)	協働推進課	262-9016
鶴ヶ岡梅まつり	鶴ヶ岡会館との共催で、地域で活躍する人たちの作品展・芸能発表会。	2月	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
上福岡図書館まつり(上福岡図書館の日)	子どもから大人まで楽しめる様々なイベントを開催します。	未定	上福岡図書館	262-3710
大井図書館まつり(大井図書館の日)	子どもから大人まで楽しめる様々なイベントを開催します。	未定	大井図書館	263-1100



ふじみ野市
PR大使『ふじみん』

● 催し

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
軽トラ市	市内で採れた新鮮な野菜などの農産物を軽トラックに載せて生産者が直接販売します。	6月下旬～7月上旬・11月下旬・2月中旬予定	ふじみ野市軽トラ市実行委員会（産業振興課内）	262-9024
生花でつくるハワイアンレイ	大切な人へ贈るハワイアンレイを生花で作ります。	7月27日（日）10時～13時 14時～17時	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
はたおり（裂き織り）体験	大正時代まで市内でも行われていた機織り。横糸に裂いた布を使う裂き織りの体験学習を実施します。	7月～9月頃 3回開催	社会教育課	220-2088
大人と子どもにむけた怖いおはなし会「大人のための怪談話」	大人を対象に、怖い絵本、紙芝居、語りや、俳句のワークショップを行います。	8月31日（日）10時30分～12時	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
ふじみ野読書交換会2025（仮）	大人（中学生以上）を対象として、人にあげても差支えない本を持ち寄って語り合い、お互いの本を交換します。	9月13日（土）14時～16時 12月20日（土）14時～16時 2月14日（土）14時～16時	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
バリアフリー映画会	日本語字幕と音声ガイドがついた映画を上映します。	10月頃	上福岡図書館	262-3710
世界にひとつのグリーティングカードを手作りしよう	誰か、あるいは自分のためのグリーティングカードを手作りします。	12月6日（土）10時30分～12時 13時30分～15時 2月7日（土）10時30～12時	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
ほうきづくり体験	かつての地場産業であった座敷帚づくり。体験学習として初心者でも作りやすいミニほうきを作ります。	11月～1月	社会教育課	220-2088
水引体験	お祝い袋の飾りとして使われる水引。カラフルな水引を使い、伝統的な編み方で、小作品を作ります。	12月～2月頃	社会教育課	220-2088
権現山古墳群史跡の森の観察会	権現山の自然に興味や関心を持ってもらえるように、自然観察会を実施します。	未定	社会教育課	220-2088
採れたて☆ふじみ野畑	地元で採れた新鮮で安心安全な旬の農産物の直売をします。	毎月第1・3火曜日	産業振興課	262-9024
一般映画会	大人向けの映画を上映します。	原則第2金曜日 14時00分～	上福岡図書館	262-3710
マジックショー	大井奇術団による楽しいマジックショーです。	偶数月第2日曜日 11時30分～12時00分	大井図書館	263-1100
図書館映画会	大人向けの映画会です。	原則第1木曜日 14時00分～	大井図書館	263-1100
囲碁将棋の会	囲碁将棋の同好者の方に施設を開放し、地域・世代間交流の場を提供。	毎週木曜日 10時00分～16時00分	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
観光協会写真コンテスト	ふじみ野市のお祭りや各種イベント、まちなみ、四季の風景や自然など“私だけが知っているおすすめ！”をテーマに写真コンテストを開催します。	応募期間 8月1日（金）～8月29日（金）	ふじみ野市観光協会（産業振興課内）	262-9023

● 健康・福祉

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
食生活改善推進員養成講座	食と健康のつながりを学び、地域で食育や健康づくり活動に取り組むボランティアを養成します。	9月～12月（予定）	保健センター	262-9040
コスモスくらぶ（障がい者青年学級）	障がい者への地域理解、自立支援をボランティアの協力により実施。遊びの場、友達とのふれあいの場を創る。	毎月1回土曜日	上福岡西公民館	266-9501
歯の健康フェア	8020 よい歯のコンクールをはじめとした内容で、歯科口腔に関して普及啓発します。	年1回	保健センター	264-8292
こころの健康セミナー	こころの健康に関する講演会を開催します	年1回	保健センター	262-9040
生活習慣病予防に関する講演会	生活習慣病の正しい知識と予防について講演会を開催します。	年1回	保健センター	262-9040
健康生活セミナー	健康を保持増進するための知識と実践について学習します。	年1回程度	保健センター	262-9040
歯と口の健康づくり講演会	歯と口腔の健康を守るための講演会を開催します。	年1回	保健センター	264-8292
ぴんしゃんサポーター養成講座	「ふじみんぴんしゃん体操」を中心とした介護予防の知識や取組を地域で広げるボランティアを養成します。	年1回	高齢福祉課	262-9038
認知症講座	認知症の理解を深めることを目的に普及啓発講座を開催します。	年1回	高齢福祉課	262-9038

● 環境

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
県民の日水循環センター探検ツアー	下水道施設を開放し、探検ツアーを行います。参加者はマンホールカードや記念品がもらえます。	11月中旬頃	埼玉県下水道公社・荒川右岸支社	048-466-2400
犬の飼い方しつけ方教室	犬の飼い方しつけ方を学びます。	1月下旬を予定	環境課	262-9021
リサイクル家具及びリサイクル自転車の販売	リサイクル家具及びリサイクル自転車の販売を行います。(家具は随時販売、自転車は毎月第3土曜日に当選発表)	リサイクル家具展示販売・自転車抽選申込火～土曜日9時00分～16時00分	環境課	262-9022
環境学習講座	実際に見て・さわって・感じて・体験しながら環境について学べる講座を開催しています。	市報、市ホームページ、えこらぼ通信をご覧ください。	環境課	262-9022
ふじみ野市・三芳町環境センター見学	新しいごみ処理施設の見学ができます。	えこらぼ営業時間内／説明希望は要事前予約	ふじみ野市・三芳町環境センター	257-5374
水道週間	水道事業を紹介したパネル展により水道の現状や課題について理解を深めることができます。	年1回(6月頃)	上下水道課	220-2076
リユース品回収キャンペーン	本来、ごみとして出されるリユース品を環境センターで無料回収し、次の使い手につなげます。	未定	環境課	262-9022

● 平和・人権教育

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
人権教育推進協議会研修会①	様々な人権問題を自分の問題と捉え、積極的に解決していく意欲と態度を養うために、『絵本「あらしのよるに」から読み解く、多様性と共生』をテーマに研修会を実施します。	6月28日(土)	社会教育課	220-2087
人権教育親子映画会	「ふじみ野市人権教育推進協議会」が人権と命を尊重するまちづくりをすすめるために、親子で鑑賞できる映画会を開催します。	8月20日(水)	社会教育課	220-2087
平和記念フェスティバル	毎年テーマに沿って、平和の大切さを発信しております。本事業は、ふじみ野市平和推進事業実行委員会にて事業の企画・運営を行っており、事業を実施しています。	9月21日(日)	協働推進課	262-9016
人権を考えるつどい	人権問題に対する正しい理解と認識を深め、人権尊重意識の高揚を図ることを目的として開催します。	10月26日(日)	市民総合相談室	262-9025
人権教育推進協議会研修会②	様々な人権問題を自分の問題と捉え、積極的に解決していく意欲と態度を養うために、研修会を実施します。	11月開催予定	社会教育課	220-2087
人間都市人権フェスティバル	広く地域住民の人権問題への理解・関心を深めることを目的として開催します。(内容:講演、パネル展ほか)【会場:越生町中央公民館】	11月17日(月)	市民総合相談室	262-9025
人権問題市民・企業講演会	人権問題の理解を深め、互いの人権を尊重する社会生活が構築されるよう、人権意識の向上を図るため、市民や企業を対象とした講演会を開催します。	1月19日(月)	市民総合相談室	262-9025
人権講座	現代社会が抱える課題と差別のない社会を考えることを目的として開催します。	1月～2月	上福岡西公民館	266-9501
人権公演会	様々な人権問題に対する理解と認識を深め、差別や偏見のない人権尊重のまちづくりに寄与することを目的に公演会を開催します。	2月21日(土)	社会教育課	220-2087

● 防犯・防災

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
わんわんパトロール講習会	わんわんパトロール(防犯パトロールを兼ねた犬の散歩)に取り組もうとする方に、市内の犯罪発生状況や防犯知識の学習と犬のしつけ講習を行います。	7月5日(土)	危機管理防災課	262-9052
防犯講習会	地域での防犯パトロールの充実、住まいの防犯対策、振込め詐欺・悪徳商法対策などを学ぶ講習会を開催します。	9月6日(土)	危機管理防災課	262-9052
災害ボランティアセンター講座	災害ボランティアについて基礎から学びます。	9月開催予定	ふじみ野市社会福祉協議会	264-7212
健康いきいきウオーキングパトロール講習会	防犯パトロールを兼ねたウオーキングが地域の大きな犯罪抑止力となることから、ウオーキング愛好者を対象に防犯知識の学習とウオーキング講習を開催します。	10月4日(土)	危機管理防災課	262-9052
第14回ふじみ野市総合防災訓練	ふじみ野市地域防災計画に基づく3層の応急活動体制による総合防災訓練を実施し、市民の防災意識の向上及び自助・共助の強化を図ります。	11月9日(日)	危機管理防災課	262-9017

(3) 子ども・親子

● 育児・教育

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
出前子育てサロン	子育て支援施設に気軽に行けない方のために専門職員が近隣に出向き、相談を受け、簡単な遊びを提供します。	6月13日(金) 9月5日(金) 11月14日(金)	大井子育て支援センター	293-4062
講座「初めての歯磨き」	歯磨きの仕方など	6月・9月・1月	子育てふれあい広場	261-0611
講座「スキンケアと夏の感染症」	虫さされ、紫外線、熱中症など、不安なことを学べる講座を開催します。	7月7日(月)	子育てふれあい広場	261-0611
備えて安心!防災講座	地震などの災害に備えて、防災士の方からお話を伺います。	7月・11月	子育てふれあい広場	261-0611
親子であそぼう	親子で体を動かして遊びます。	5月、7月、9月、11月、2月	子育てふれあい広場	261-0611
親子であそぼう	親子で季節の制作をしたり、体を動かして遊んだりします。	6月、9月、12月、2月	上野台子育て支援センター	256-8623
親子であそぼう	親子で季節の制作をしたり、体を動かして遊んだりします。	6月、9月、12月、2月	大井子育て支援センター	293-4062
子育て支援センターまつり実行委員会	子育て中の親子が実行委員として内容を企画し、まつりを実施します。	9～11月	上野台子育て支援センター	256-8623
ワクワク手作りおもちゃ実行委員会	子育て中の親子が実行委員として、子育て支援センターで遊べる手作りおもちゃの企画や制作を行います。	9～11月	大井子育て支援センター	293-4062
講座「身近な病気と緊急時の対応」	急な発熱やけが等、いざという時にあわてず対応できるように学ぶ講座を開催します。	10月10日(金)	子育てふれあい広場	261-0611
講座「初めての離乳食」	始める時期や離乳食に進め方などを学べる講座を開催します。	10月	子育てふれあい広場	261-0611
子育て支援センターまつり	実行委員と参加者が共にまつりを楽しみます。	11月5日(水)	上野台子育て支援センター	256-8623
ワクワク手作りおもちゃフェスティバル	実行委員と参加者が共にフェスティバルを楽しみます。	11月12日(水)	大井子育て支援センター	293-4062
子育て支援者研修会	市内で子育て支援に携わる支援者のための研修を開催します。	12月3日(水)	上野台子育て支援センター	256-8623
お話会	絵本の楽しみ方を実践的に伝えるなど交流の場です。	4月及び5月から隔月	上野台子育て支援センター	256-8623
お話会	絵本の楽しみ方を実践的に伝えるなど交流の場です。	4月から隔月	大井子育て支援センター	293-4062
ミニお話会	絵本の楽しみ方を伝えるなど交流の場です。	月1回	霞ヶ丘子育て支援センター	256-8623
身体測定「きりんさん」	子どもの身長・体重のセルフ測定や、保健師等の相談を行います。	隔月(偶数月)	上野台子育て支援センター	256-8623
身体測定「きりんさん」	子どもの身長・体重のセルフ測定や、保健師等の相談を行います。	隔月(奇数月)	大井子育て支援センター	293-4062
子育てサポーターおはなし会	子育てサポーターによる絵本や紙芝居のよみかかせを行い、親子との交流をもちます。	5月から隔月(年6回)	大井子育て支援センター	293-4062
子育てサポーターおはなし会	子育てサポーターによる絵本や紙芝居のよみかかせを行い、親子との交流をもちます。	6月から隔月(年5回)	上野台子育て支援センター	256-8623
子育てサロン	放課後児童クラブを活用し、子育て家庭の交流の場、子育て相談、子育てに関する情報提供を行います。	月～木曜日 9時～12時	上野台子育て支援センター	256-8623
パパママセミナー	沐浴実習、分娩・産後育児、食事、産後うつについて、教室を開催します。	年20回(開催日数は10日、午前・午後の2回開催)	こども家庭センター	293-9045
離乳食教室	各時期の離乳食の進め方や、こどもの食べる力を伸ばすコツについて、実習や試食をしながら楽しく学びます。	中・後期コース 年5回 後・完了期コース 年5回	こども家庭センター	293-9045
母乳相談	おっぱいトラブルや卒乳などの相談を行っています。	年12回	こども家庭センター	293-9045
すくすく相談	身長・体重測定、育児・発達・食事・歯みがきの相談を行います。	年12回	こども家庭センター	293-9045
働くママパパのつどい	仕事と子育ての両立など情報交換をし交流します。	年2回	上野台子育て支援センター	256-8623
働くママパパのつどい	仕事と子育ての両立など情報交換をし交流します。	年2回	大井子育て支援センター	293-4062

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
子どもの事故予防講座	子どもの発達に伴う安全対策を学ぶ講座を開催します。	年1回	上野台子育て支援センター	256-8623
子どもの事故予防ミニ講座	子どもの発達に伴う安全対策を学ぶ講座を開催します。	年1回	霞ヶ丘子育て支援センター	256-8623
子どもの事故予防講座	子どもの発達に伴う安全対策を学ぶ講座を開催します。	年1回	大井子育て支援センター	293-4062
育児講座 カラフル	リフレッシュ講座・育児講座など、子育てに役立つ様々な講座を行います。	月1回	東児童センター	264-7916
プレママのつどい	赤ちゃんのお風呂を体験したり、妊婦（パートナー含む）や0.1歳児親子と交流します。	隔月（奇数月）	上野台子育て支援センター	256-8623
親子のわ☆まんまる	子育て仲間との出会い、交流の場です。親子で体を使ったあそびの体験や簡単な製作をします。	年2回（1コース4回）	上野台子育て支援センター	256-8623
親子のわ☆まんまる	子育て仲間との出会い、交流の場です。親子で体を使ったあそびの体験や簡単な製作をします。	年2回（1コース4回）	大井子育て支援センター	293-4062
子育て講座	成長発達を理解し、見通しをもった子育てができることを目的とし講座を開催します。	0歳、1歳…年2回 2歳、3歳、4歳…年1回	上野台子育て支援センター	256-8623
子育て講座	成長発達を理解し、見通しをもった子育てができることを目的とし講座を開催します。	0歳、1歳…年2回 2歳、3歳、4歳…年1回	大井子育て支援センター	293-4062
子育てミニ講座	成長発達を理解し、見通しをもった子育てができることを目的とし講座を開催します。	年2回	霞ヶ丘子育て支援センター	256-8623
幼児食講座	子どもの成長発達にそった食事の進め方の講座を開催します。	1歳以上を対象に年1回	上野台子育て支援センター	256-8623
幼児食講座	子どもの成長発達にそった食事の進め方の講座を開催します。	1歳以上を対象に年1回	大井子育て支援センター	293-4062
離乳食講座	子どもの成長発達にそった離乳食の進め方の講座を開催します。	離乳食の親子を対象に年2回	上野台子育て支援センター	256-8623
離乳食講座	子どもの成長発達にそった離乳食の進め方の講座を開催します。	離乳食の親子を対象に年2回	大井子育て支援センター	293-4062
絵本講座	絵本に触れることの大切さや楽しさ等絵本についての講座を開催します。	0・1歳及び2歳以上対象に各年1回	上野台子育て支援センター	256-8623
絵本講座	絵本に触れることの大切さや楽しさ等絵本についての講座を開催します。	0・1歳及び2歳以上対象に各年1回	大井子育て支援センター	293-4062
ねえねえの会（多胎児育ての会）	多胎児を育てている家庭（多胎児を妊娠中の方含む）の交流の場です。	月1回	上野台子育て支援センター	256-8623
たんぼぼの会（複数育ての会）	就園前に2人以上の子育てをしている家庭の交流の場です。	年2回	上野台子育て支援センター	256-8623
たんぼぼの会（複数育ての会）	就園前に2人以上の子育てをしている家庭の交流の場です。	年1回	大井子育て支援センター	293-4062
つどい（「プレママと0歳つどい」含む）	年齢別親子の交流の場です。0歳は妊婦（パートナー含む）も対象です。	プレママと0～2歳…各年齢月1回、3、4歳…5月～隔月	大井子育て支援センター	293-4062
つどい	年齢別親子の交流の場です。	0～2歳…各年齢月1回、3、4歳…4月～隔月	上野台子育て支援センター	256-8623
はじめての0歳つどい	原則としてはじめて子育て支援センターを利用する親子の事業です。	月2回	上野台子育て支援センター	256-8623
はじめての0歳つどい	原則としてはじめて子育て支援センターを利用する親子の事業です。	月2回	大井子育て支援センター	293-4062
子育て支援ボランティア講座	子育て世帯を担うボランティアを養成する講座を開催します。	全3回（予定）	ふじみ野市社会福祉協議会	264-7212
ふじみん子育てプログラム	概ね3歳から小学生の子どもを育てている方を対象に、子どもの行動の見方、上手なほめ方・しかり方を学びます。夫婦や友達同士など2名まで同時受講可能。	全2回、フォローアップ1回、随時開催	こども家庭センター	262-9034

● 催し（幼児向け）

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
はとぽっぽ教室	3歳児の子どもと親を対象に、ふれあい遊び・工作などの教室を開催。前後期1期ずつ開催。親子で参加。（材料費負担あり）	6月～7月、 2月	上福岡西公民館	266-9501
ガチャガチャバンドの演奏会	子育て中のお母さんたちによるバンドの演奏を親子で楽しむことができます。	6月・9月・12月	子育てふれあい広場	261-0611
特別こどもえいが会	春休み、夏休みに幼児・児童向けの映画を上映します。	7月、8月、3月 (予定)	大井図書館	263-1100
おもちゃ病院	壊れたおもちゃを修理します	7月・11月	子育てふれあい広場	261-0611
おはなし会	0歳以上のお子さんと保護者の方を対象に読み聞かせや手あそびなどを行います。	毎週月・金曜日 10時30分～ 11時00分	上福岡図書館	262-3710
こどもえいが会	幼児・児童向けの映画を上映します。	毎週日曜日 10時30分～ 11時00分	上福岡図書館	262-3710
子どもおはなし会	3歳以上のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせや本の紹介などを行います。	毎月第3土曜日 10時30分～ 11時00分	上福岡図書館	262-3710
クマクマくらぶ	ボランティア「クマさん文庫」さんの協力で0歳以上のお子さんと保護者の方を対象に絵本の読み聞かせ、手遊びなどを行います。	第4木曜日 10時00分～ 10時30分	大井図書館	263-1100
おはなしくまさん	ボランティア「クマさん文庫」さんの協力で絵本の読み聞かせ、本の紹介や折り紙を行います。	第2土曜日 11時00分～ 11時30分	大井図書館	263-1100
おはなし会	0歳以上のお子さんと保護者の方を対象に絵本の読み聞かせ、わらべ歌などを行います。	毎週火・（第4を除く）木曜日 10時00分～ 10時30分	大井図書館	263-1100
こどもえいが会	幼児・児童向けの映画を上映します。	原則毎週日曜日 11時00分～ 11時30分	大井図書館	263-1100
①ぴよぴよタイム （ハイハイ～立てるようになったお子さん） ②こっこタイム （一人で歩けるようになったお子さんから3歳児）	親子でリズムあそびを楽しみます。そのほか手あそび、ふれあい遊び、よみきかせ、制作なども行います。	毎月3週目水曜日 ①10時00分～ 10時30分 ②11時00分～ 11時30分	子育てふれあい広場	261-0611
わくわくストーリータイム	絵本や紙芝居のよみきかせ、ふれあい遊びなどお子さんの年齢に関係なく楽しむことができます。	毎月第1水曜日 10時00分～ 10時30分	子育てふれあい広場	261-0611
あかちゃんマツサージ わらべうたであそぼ！	昔ながらのわらべうたをうたいながら、ゆったりと親子でふれあいます。	毎月末水曜日 ①10時00分～ ②10時50分～	子育てふれあい広場	261-0611
パパの輪	父子を対象にふれあい遊びや季節の行事などをみんなで楽しみます。お父さん同士の出会いや交流の場です。	0歳対象… 6月、12月 1歳半以上対象… 10月	東児童センター	264-7916
りんりんリズム	みんなが大好きなアンパンマンの「サンサンたいそう」など乳幼児向け体操をみんなで一緒に踊ります。スタンプカード発行。	月曜日実施 11時30分～ 祝日実施なし	東児童センター	264-7916
レッツダンス	毎月決まったダンス1曲とその他に1曲。簡単なふれあい遊びも行います。	水曜日実施 ※第3水曜日は 休館日のため、 その週の日曜 日11時15分～	西児童センター	256-7670
親子タイム・はいはい （0歳児）	親子10組ずつのクラスで、ふれあい遊び、季節行事、制作などを楽しみます。6回コースを年3回実施します。（参加費100円）	木曜日実施 ①10時20分～ ②11時10分～	東児童センター	264-7916
親子タイム・とことこ （1歳児）	親子10組ずつのクラスで、手遊び、季節行事、制作などを楽しみます。6回コースを年3回実施します。（参加費100円）	金曜日実施 ①10時20分～ ②11時10分～	東児童センター	264-7916
親子タイム・てくてく （2歳児）	手遊び、制作、つもり遊びなどを楽しみます。6回コースを年3回実施します。（参加費100円）	火曜日実施 ①10時20分～ ②11時10分～	東児童センター	264-7916
ママの輪	奇数月は0歳対象で、ママ同士のおしゃべりやふれあい遊びを楽しみます。偶数月は1歳以上対象でイベントを楽しみます。	0歳奇数月。 1歳以上は偶数月 ※8月は除く。	東児童センター	264-7916

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
大きくなったかな	気軽にお子さんの身長、体重を測れます。	毎月1回 10時00分～ 13時00分	東児童センター	264-7916
はかってみよう	気軽にお子さんの身長、体重を測れます。	毎月第2、第4 金曜日 10時00分～ 12時00分	西児童センター	256-7670
ぽんぽんお話し会	パネルシアター・エプロンシアター・てぶくろシアターなど、0歳から楽しめるお話し会を行います。	毎月1回 11時00分～ 11時20分	東児童センター	264-7916
スマイル	親子でふれあい遊びや手遊び、季節のカレンダー制作、育児の情報交換や仲間づくりの支援を行います。	毎月1回 10時15分～ 11時15分	西児童センター	256-7670
親子タイム・ころころ (0歳児)	親子10組ずつのクラスで、ふれあい遊び、季節行事、制作などを楽しみます。6回コースを年3回実施します。(参加費100円)	木曜日実施 ①10時30分～ ②11時15分～	西児童センター	256-7670
親子タイム・よちよち (1歳児)	親子10組ずつのクラスで、ふれあい遊び、季節行事、制作などを楽しみます。6回コースを年3回実施します。(参加費100円)	火曜日実施 ①10時30分～ ②11時15分～	西児童センター	256-7670
親子タイム・ぐんぐん (2歳児)	親子10組ずつのクラスで、ふれあい遊び、季節行事、制作などを楽しみます。6回コースを年3回実施します。(参加費100円)	月曜日実施 ①10時30分～ ②11時15分～	西児童センター	256-7670
お話し広場	絵本や紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなど色々な読み聞かせを行います。	毎月第2水曜日 10時30分～ 10時50分	西児童センター	256-7670
育児講座 ポケット	育児に役立つ講義やリフレッシュ講座・実技講座を行います。	毎月1回 10時30分～ 11時30分	西児童センター	256-7670
リトミック	1,2歳児を対象にリズム感、感受性、表現力などを養う教室です。	毎週金曜日 11時00分～ 11時45分	産業文化センター	269-4811
リズムタワー	リズム遊びを楽しみます。スタンプカード発行。	不定期(年間5回)	東児童センター	264-7916
子どもおはなし会	3歳以上のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせや本の紹介などを行います。	毎月第3土曜日 10時30分～ 11時00分	上福岡図書館	262-3710
クマクマくらぶ	ボランティア「クマさん文庫」さんの協力で0歳以上のお子さんと保護者の方を対象に絵本の読み聞かせ、手遊びなどを行います。	第4木曜日 10時00分～ 10時30分	大井図書館	263-1100
おはなしくまさん	ボランティア「クマさん文庫」さんの協力で絵本の読み聞かせ、本の紹介や折り紙を行います。	第2土曜日 11時00分～ 11時30分	大井図書館	263-1100
おはなし会	0歳以上のお子さんと保護者の方を対象に絵本の読み聞かせ、わらべ歌などを行います。	毎週火・(第4を除く)木曜日 10時00分～ 10時30分	大井図書館	263-1100
こどもえいが会	幼児・児童向けの映画を上映します。	原則毎週日曜日 11時00分～ 11時30分	大井図書館	263-1100



ふじみ野市
PR大使『ふじみん』

● 催し

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
ふれあいタイム伝承遊び	更生保護女性会の皆さんと一緒に、伝承遊びを楽しみます。	4月6日(日) 7月6日(日) 1月7日(水)	東児童センター	264-7916
こいのぼりをつくろう!	オリジナルこいのぼりを作ります。	4月20日(日) ～5月5日(月)	西児童センター	256-7670
こいのぼり制作	こいのぼりにメッセージを書いて児童センターに飾ります。	4月20日(日) ～5月5日(月)	東児童センター	264-7916
母の日メッセージ用紙配布	お母さんにメッセージを書いてプレゼントしよう。 先着100人	5月1日(木)～	東児童センター	264-7916
母の日の似顔絵	お母さんに似顔絵を描いてプレゼントしよう。 似顔絵用紙配布。先着100人	5月1日(木)～	西児童センター	256-7670
父の日メッセージ用紙配布	お父さんにメッセージを書いてプレゼントしよう。 先着100人 お手伝いチケット制作先着50人	6月1日(日)～	東児童センター	264-7916
父の日の似顔絵	お父さんに似顔絵を描いてプレゼントしよう。 似顔絵用紙配布。先着100人	6月1日(日)～	西児童センター	256-7670
夏まつり	夏を盛り上げる様々なゲームをします。	7月6日(日)	西児童センター	256-7670
大人と子どもにむけた怖いおはなし会 「子どものための怖いおはなし会」	こどもを対象に、怖い絵本、紙芝居、語りや、簡単な工作を行います。	7月30日(水) 11時～11時45分	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
万華鏡でアートを作ろう!	お菓子の包み紙、ハギレ、印刷物など、捨ててしまうようなものを持ち寄り、万華鏡でパターン化して撮影を行います。	8月2日(土) 10時～11時30分 13時～14時30分	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
ワクワクドキドキ料理教室 &実験教室 with 小学生 発酵食品のことを知って、 超元気な腸を手に入れよう	日本伝統の「麹」を使い、蒸しパンやスープを作ります。 麹や発酵食品のことを学び、自由研究に役立てます。	8月16日(土) 10時～12時 14時～16時	ふじみ野ステラ・イースト	261-6678
ワクワクドキドキ料理教室 &実験教室 with 小学生 ミルクを変化させちゃおう!!	ミルクを反応させて実験を行い、なぜ反応が起きたのか等、考えをまとめてレポートを書きます。	8月17日(日) 10時～12時 14時～16時	ふじみ野ステラ・ウェスト	261-0648
夏休みスペシャルおはなし会	夏の絵本の読み聞かせのほか、楽しいイベントを予定しています。	7月下旬～ 8月中旬	上福岡図書館	262-3710
夏休み特別えいが会	夏休みに小学生向けの映画を上映します。	7月下旬～ 8月中旬	上福岡図書館	262-3710
敬老の日メッセージ用紙配布	おじいちゃん・おばあちゃんにメッセージを書いてプレゼントしよう。先着50人	9月1日(月)～ 配布	東児童センター	264-7916
敬老の日の似顔絵	おじいちゃん・おばあちゃんにプレゼントできる似顔絵用紙を配布します。先着50人	9月1日(月)～	西児童センター	256-7670
フクトピアっ子まつり	いろいろなゲームや楽しいことがいっぱいのお祭りです。	11月16日(日)	東児童センター	264-7916
ハロウィンを楽しもう	仮装して集まれ!ミッションイベントを開催します。	10月26日(日)	東児童センター	264-7916
県民の日イベント	通常開館をしながら、特別なイベントを行います。	11月14日(金)	西児童センター	256-7670
クリスマスツリーを飾ろう	窓ロでクリスマス制作を配布します。ロビーの大きなツリーに飾れます。	12月1日(月)～	東児童センター	264-7916
ドキドキわくわく小学生体験!	入学後の一人利用の準備として、親子で一日小学生と同じ玩具が利用できる体験を行います	2月1日(日)～ 10日(火) 3月1日(日)～ 10日(火)	西児童センター	256-7670
ドキドキわくわく小学生体験!	入学後の一人利用の準備として、親子で一日小学生と同じ利用方法を体験できます。	2月1日(日)～ 10日(火) 3月1日(日)～ 10日(火)	東児童センター	264-7916
遊びシリーズ こま	技に挑戦して出来たらシールを貼ります。	開館日	東児童センター	264-7916
今月のぬり絵・折り紙制作・自由画	毎月、ぬり絵・折り紙・センターの木(簡単制作)・自由画を楽しめます。希望者の掲示を行います。	開館日	東児童センター	264-7916
遊びシリーズ 輪車	一輪車に挑戦。項目を達成すると出来たよシールを貼ります。	開館日	東児童センター	264-7916
今月の壁面	毎月共通の制作を行い、「西児童センターの木」に飾ることができます。	開館日	西児童センター	256-7670

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
今月のぬりえ	毎月決まった模様の「かんたんぬりえ」「マンガぬりえ」を塗り、工作室に飾ることができます。	開館日	西児童センター	256-7670
お話し広場（英語版）	地域ボランティアによる英語絵本の読み聞かせです。	偶数月実施	西児童センター	256-7670
チャレンジランキング	簡単なゲームに挑戦し記録を競い、チャンピオンを決めます。	毎週月曜日 15時30分～16時30分	西児童センター	256-7670
西公民館図書室おはなし会	小学生以下を対象に読み聞かせや紙芝居、手あそびなどを行います。	毎月第2土曜日 11時00分～11時30分	上福岡西公民館 図書室	264-5388
ふれあいタイム 英語絵本の読み聞かせ	地域ボランティアによる季節の英語絵本読み聞かせです。	奇数月実施	東児童センター	264-7916
小学生のための夏休み・ 春休みおはなし会	語りの会「ずくぼんじょ」さんの協力で昔話などを行います。	7月頃、3月頃	大井図書館	263-1100
ぶんこのつどい	図書館と地域文庫による年一度のお楽しみ会です。	5月頃	大井図書館	263-1100
こわい映画会	図書館でちょっぴりこわい映画を上映します。	8月頃	大井図書館	263-1100
英語のおはなし会	英語絵本の読み聞かせや、英語の歌を歌ったりします。	5月、10月、12月予定	大井図書館	263-1100
暗闇おはなし会	語りの会「ずくぼんじょ」さんの協力でこわい昔話や紙芝居を行います。	8月頃	大井図書館	263-1100

● 学び・体験

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
郷土の伝承あそび（年4回実施）	昔からよく遊ばれてきたおもちゃなど、遊び道具を実際に作って体験します。	4月19日 7月28日 10月下旬 2月下旬予定	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
こども運営委員会	児童センターの先生体験、児童センターの使い方や事業内容などへの意見交換、ルール作りを行います。	年2回 5月・11月	西児童センター	256-7670
こども運営委員会	児童センターについて意見交換をしたり、窓口体験をします。初回は年間キッズサポーターも募集します。	年2回 5月・11月	東児童センター	264-7916
放課後子ども教室	子どもたちの放課後の居場所として、地域の方の協力をいただいで実施しています。	5月～3月	社会教育課	220-2087
ふくっ子クラブ	小学校1～6年生が異年齢で班を作り、料理、遊びなどを通じて仲間作りを行う。中高生スタッフと大人スタッフがボランティアで関わっている。	5月～2月	上福岡西公民館	266-9501
わんぱく教室	大学生ボランティアの協力により異年齢の交流を図り、相互に尊重しあえる人間形成を創る。年9回行事（レク・味覚狩り・料理等）	5月～2月	上福岡西公民館	266-9501
小中学生体験教室	小中学生全学年向けに将棋教室を実施します。	6月～3月の月1回	上福岡西公民館	266-9501
夏まつり実行委員会	夏まつりの準備（看板製作・ゲーム制作）や当日の運営に参加してもらいます。	①5月31日（土） ②6月14日（土） ③6月21日（土） ④7月6日（日）	西児童センター	256-7670
夏休み親子下水道教室	施設見学と水質実験	7月24日（木）	埼玉県下水道公社・荒川右岸支社	048-466-2400
子どもアート	ワイヤーと新聞紙でクワガタを作ります。	7月24日（木）	市民交流プラザ	264-7971
夏のワークショップ	子供の工作にも、大人の趣味のハンドクラフトにも。涼しい室内で楽しい時間を過ごしましょう！	7月26日（土）	市民交流プラザ	264-7971
演奏しよう！ペットボトルラッパカズー	ペットボトルでラッパカズーを作ってみながら演奏します。	7月27日（日）	市民交流プラザ	264-7971
打ち水大作戦	フクトピアの雨水を利用してみんなでペットボトルやひしゃくで打ち水をしてみましょう。気温が下がるかな。	7月27日（日）	市民交流プラザ	264-7971
牛乳パック貯金箱教室	アイデア溢れる貯金箱を制作します。	7月30日（水）	市民交流プラザ	264-7971
世界のおもしろ雑学	世界にあふれるおもしろ雑学を聞いてお友達に教えよう！	8月1日（金）	市民交流プラザ	264-7971
夏休み小学生学習室	地域の小学生の学習の場を提供するため、自習室として開放します。	7月26日～8月3日	鶴ヶ岡コミュニティセンター	278-1122
中高生のための夜間開館	児童センター閉館後、バスケットボールやバドミントン、卓球などのスポーツまたは児童センターの玩具で遊ぶことができます。学習室も開放します。	7月・8月 全10回 18時～20時	西児童センター	256-7670
中高生のための夜間開館	児童センター閉館後、バスケットボールやバドミントン、卓球などのスポーツまたは児童センターの玩具で遊ぶことができます。	7月・8月 全10回 18時～20時	東児童センター	264-7916

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
図書館を使った調べる学習コンクール	身近な疑問などについて図書館を使って調べ、一つの作品にまとめます。夏休みには、作品をまとめていく際に役立つ講座の開催を予定しています。	7月～9月	上福岡図書館	262-3710
図書館を使った調べる学習コンクール	身近な疑問などについて図書館を使って調べ、一つの作品にまとめます。夏休みには、作品をまとめていく際に役立つ講座の開催を予定しています。	7月～9月	大井図書館	263-1100
夏休み工作教室	身の回りのものを使って「ものづくり」を体験します。楽しみながら学べる夏休みの特別行事です。	未定	上福岡図書館	262-3710
夏休み工作教室	身の回りのものを使って「ものづくり」を体験します。楽しみながら学べる夏休みの特別行事です。	8月頃	大井図書館	263-1100
権現山探検	地域の文化財や自然に興味や関心を持ってもらえるように、夏休みの期間を利用して、権現山での観察会や体験学習を実施します。	8月上旬	社会教育課	220-2088
夏休み子ども文化財教室	郷土の歴史や文化に興味や関心を持ってもらえるように、夏休みの期間を利用して、体験学習を実施します。	8月上旬	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
子ども司書講座	図書館の仕事を実際に体験しながら司書のノウハウを習得し、友だちや家族に読書の素晴らしさを伝えるリーダーとなることを目指します。	7月頃	上福岡図書館	262-3710
子ども司書講座	図書館の仕事を実際に体験しながら司書のノウハウを習得し、友だちや家族に読書の素晴らしさを伝えるリーダーとなることを目指します。	8月頃	大井図書館	263-1100
子ども大学ふじみ野	総合テーマ「共に生きる社会を理解しよう」のもと、学校では習わない専門的な事を学ぶ、子どもたちのための大学です。	12月13日(土)～14日(日)	協働推進課	262-8123
ダンボールをつかったはたおり	ダンボールと毛糸を使って、長さ20cmほどの布をおっていきます。	12月	上福岡歴史民俗資料館	261-6065
小学生 子どもオリンピック	ドッジボールや大縄など参加する子ども達と内容を決定し、遊戯室で体を動かします。	毎週土曜日10時30分～11時	東児童センター	264-7916
小学生 遊びクラブ	制作や遊びを楽しみます。	毎月1回程度	東児童センター	264-7916
小学生 学びの種	絵、陶芸、習字など専門講師による事業です。	不定期	東児童センター	264-7916
チャレンジタイム	毎月1種目の遊びにチャレンジして、記録に挑戦します。チャンピオンは賞状があります。	毎週土曜日14時30分～15時30分	東児童センター	264-7916
小学生タイム	ドッジボールやバドミントンなど参加する子ども達と内容を決定し、遊戯室で体を動かします。	毎週土曜日10時15分～10時50分	西児童センター	256-7670
せんせいキッズ	小さな先生として、「せんせいとつくろう」の事業準備や制作のお手伝いをします。	①10月4日(土) ②2月7日(土)	西児童センター	256-7670
小学生ジャンプ	さまざまなスポーツを楽しみます。ドッジボールやバドミントン、バスケットボールなどを行います。	毎月第4土曜日 ※月によって変更になる場合があります。	西児童センター	256-7670
せんせいとつくろう	折り紙や牛乳パックなど家にある物で、できる簡単な工作です。毎月作る物が変わります。	毎月第1土曜日15時30分～16時30分	西児童センター	256-7670
フクトピアっ子まつり実行委員会	子ども運営委員と一緒に楽しみ会を盛り上げてくれる小学生や中学生を募集します。ゲームの企画・準備・当日の運営をします。	小学生:4日間程度 中学生:3日間程度 (当日含む)	東児童センター	264-7916
旭ふれあい卓球広場	ご家族・ご友人と気軽に卓球を楽しんでいただくため、卓球場として開放します。	毎月第1・3土曜日18時～20時	旭ふれあいセンター	267-1777
空手教室	主に小学生を対象にした空手教室です。初・中・上級があります。	毎週木曜日17時30分～18時25分～19時25分～	産業文化センター	269-4811
空手教室①	(子ども) 空手道を学び思いやりや協調性、礼節など心身ともに磨くことを目指します。	毎週月曜日17時15分～18時15分	市民交流プラザ	264-7971
空手教室②	(子ども・大人) 空手道を学び思いやりや協調性、礼節など心身ともに磨くことを目指します。	毎週月曜日18時30分～19時30分	市民交流プラザ	264-7971
中高生スポーツタイム	中学生と高校生が、バドミントン・卓球などで思い切り友達と遊べるよう、居場所を提供します。	毎週月曜日16時40分～火～金曜日17時00分～	東児童センター	264-7916
中高生スポーツタイム	中学生と高校生が、バドミントン・卓球などで思い切り友達と遊べるよう、居場所を提供します。	毎週月曜日16時40分～火～金曜日17時00分～	西児童センター	256-7670
中高生ボランティア活動	年間を通して児童センター事業のお手伝いをします。参加者随時受付	不定期	東児童センター	264-7916
中高生ボランティア活動	年間を通して児童センター事業のお手伝いをします。参加者随時受付	不定期	西児童センター	256-7670

● 保育所の開放事業

事業名	主な内容	日 時	電話番号
【上野台保育所】			
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	5月28日(水) 10時～11時	261-2841
園庭開放とどろんこ遊び	園庭で遊んだり、水を使ってどろんこ遊びをする	6月18日(水) 25日(水)	
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	9月17日(水)	
		11月12日(水)	
		1月21日(水)	
【霞ヶ丘保育所】			
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	5月28日(水) 10時～11時	261-0612
		11月6日(木)	
		11月20日(木)	
どろんこ遊び	園庭で自由にどろんこ遊びをする	6月12日(木)	
夏遊び	園庭で自由に遊ぶ	7月3日(木)	
ミニ運動会	親子で体育遊びを楽しむ	10月16日(木)	
季節の製作	親子で簡単な製作を楽しむ	1月22日(木)	
【滝保育所】			
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	5月28日(水) 10時～11時	264-3867
どろんこ遊び	園庭で保育所の子と一緒にどろんこ遊びをする	6月18日(水)	264-3867
園庭開放・園舎見学	園庭で保育所の子と一緒に遊ぶ・園舎内を見学する	7月16日(水)	
リズム遊び・園舎見学	ピアノにあわせて体を動かす・園舎内を見学する	9月17日(水)	
ミニ運動会	親子で体育遊びを楽しむ	11月6日(木)	
新年お楽しみ会	保育所の行事に参加し、獅子舞を見学する	1月8日(木)	
【新田保育所】			
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	5月14日(火) 10時～11時	264-5405
泥や水で遊ぼう・園舎見学	園庭で保育所の子と一緒に水・どろんこ遊びをする・園舎を見学する	6月18日(水) 10時～11時	
		7月23日(水) 10時～11時	
園庭開放・園舎見学	園庭で保育所の子と一緒に遊ぶ・園舎を見学する	9月25日(木) 10時～11時	
ミニ運動会	親子で体育遊びをする	10月29日(水) 10時～11時	
作って遊ぼう	親子で簡単な制作を楽しむ	1月14日(水) 10時～11時	
【大井保育所】			
園庭開放	園庭で自由に遊ぶ	5月28日(水) 10時～11時	263-5200
		6月25日(水)	
		7月3日(木)	
		9月17日(木)	
		11月13日(木)	
		1月22日(木)	



ふじみ野市
PR大使『ふじみん』

(4) スポーツ・レクリエーション

● 大会・スポーツフェスティバル

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
元気・健康フェア	元気・健康都市宣言の啓発を効果的に推進するとともに、市民の健康づくりをさらに高めていくことを目的に、ふじみ野市スポーツ協会と共催で開催します。	6月1日(日) 9時50分～	文化・スポーツ振興課	220-2090
市民スポーツ大会	日頃、練習している成果を試せる機会として、サッカー、野球、バスケットボールなど全18部門にわたって大会を開催します。	7月～2月	文化・スポーツ振興課	220-2090
第21回ふじみ野市ロードレース大会	親子の部からシニア男子の部まで幅広い世代が参加できるマラソン大会です。	12月14日(日) 午前中	文化・スポーツ振興課	220-2090
第57回入間東部地区駅伝競走大会	ふじみ野市第2運動公園をスタートし、富士見市立南畑小学校周辺コースを走る駅伝大会です。全5区間で禪をつなぎます。	2月1日(日) 9時00分～13時00分	文化・スポーツ振興課	220-2090

● 教室・講習

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
月曜太極拳(午前)教室	ゆっくりした動作が、ゆったりとした呼吸を導き、無心で太極拳を舞う「動く禪」です	毎週月曜日 10時30分～12時00分	市民交流プラザ	264-7971
月曜太極拳(午後)教室	音楽を用いない珍しい太極拳です。心と体が整うのを実感できるでしょう。	毎週月曜日 13時30分～15時00分	市民交流プラザ	264-7971
土曜太極拳教室	音楽を用いない珍しい太極拳です。心と体が整うのを実感できるでしょう。 (開催地:交流プラザとコスモスホール)	毎週土曜日 10時30分～12時00分	市民交流プラザ	264-7971
木曜太極拳(夜)教室	帰宅前に気軽にどうぞ。まずは流れにのって気持ちよく体を動かしましょう(開催地:コスモスホール)	毎週木曜日 19時00分～20時30分	市民交流プラザ	264-7971
整体師が教える気功太極拳教室	流水不腐。良い氣を流し、心身ともに元気にならしましょう。	毎週水曜日 19時45分～20時45分	市民交流プラザ	264-7971
チベットヨガ教室	呼吸と身体の動きに意識を向けることで身体の機能を整えていきます。県内でも数少ないなかなか体験できない珍しい講座です。	毎週月曜日 15時15分～16時45分	市民交流プラザ	264-7971
やさしい整体ヨガ教室	補助具を使って正しいポーズを取り、身体の不調を整えていくことを目指します。ヨガ初心者、中高年の方にもお勧めです。	毎週木曜日 9時30分～11時00分	市民交流プラザ	264-7971
足ほぐし健康教室	外反母趾や巻き爪など足のトラブル、腰痛、膝痛、冷えや、むくみも改善します。運動が苦手な方もどうぞ!	毎月土曜日 (月2回) 10時00分～11時00分	市民交流プラザ	264-7971
土曜ヨガ教室	心のリフレッシュと共に、ゆがみや癖のついた姿勢を見つめ直し、若返りの身体を楽しく作っていきましょう。	毎週土曜日 18時00分～19時00分	市民交流プラザ	264-7971
はじめてのピラティス!体幹ストレッチ教室	運動が苦手、自己流の筋トレになっている方、メタボや肥満対策にも効果的です。	毎週土曜日 19時10分～20時10分	市民交流プラザ	264-7971
日曜筋膜リリース教室	忙しいあなた!行きたい時だけの予約申込で、自分でできるカラダのメンテナンス、始めませんか?	毎月日曜日 (月1回) 9時30分～11時00分	市民交流プラザ	264-7971
火曜筋膜リリース+α教室	毎月季節に合ったテーマに沿って楽しくレッスン!ご自身で変化を実感してください。	毎月火曜日 (月1回) 15時30分～16時30分	市民交流プラザ	264-7971
体幹を作ろう!ピラティス&ストレッチ	体を支える筋肉を鍛え、けがを予防し、いつまでも元気に動ける体づくりが目的の教室です。	毎週月曜日 16時30分～17時30分	産業文化センター	269-4811
太極拳教室	健康維持・増進と仲間づくりを目的とした太極拳教室です。	毎週月曜日 10時30分～12時00分	産業文化センター	269-4811
気功教室	氣を取り入れて心と体を整える気功教室です。	毎週金曜日 13時30分～14時45分	産業文化センター	269-4811
すこやかヨガ	健康維持・増進を目的としたヨガ教室です。	毎週火曜日 9時30分～10時45分 11時00分～12時15分	産業文化センター	269-4811
エゴスキュー	痛み解消メソッド、姿勢が良くなる、パフォーマンスアップを目指すエゴスキュー体操の教室です。	隔週火曜日 13時00分～14時15分	産業文化センター	269-4811
フィットネスフラダンス	フラの音楽に合わせてフラダンスの要素を取り入れたエクササイズ教室です。	毎週水曜日 11時00分～12時00分	産業文化センター	269-4811

事業名	主な内容	日 時	問合せ先	電話番号
シニア元気塾	市内在住の60歳以上の方を対象に、健康づくりの場の提供と参加者同士のコミュニティづくりをサポートすることを目的に開催しています。	9月及び3月 (予定)	スポーツセンター 上野台体育館(予定)	263-8988
はじめてのフラ	歌詞を想像して踊ります。下半身の筋力と免疫力を高めます。	毎週月曜日 18時00分～ 19時00分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
バドミントン教室	基本から技術を向上させるための練習をします。	毎週金曜日 16時30分～ 17時50分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
キッズインドアテニススクール	初心者のための屋内テニス教室です。	毎週火曜日 16時00分～ 17時40分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
水曜ダンス	小学校低学年を対象としたダンス教室です。	毎週水曜日 17時30分～ 18時30分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
木曜ダンス	小学生を対象とした初心者向けのHIPHOPダンス教室です。	毎週木曜日 17時30分～ 18時30分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
シニア脳トレ運動教室	脳トレやリズム体操、ボール運動、マット運動など多くのバリエーションを使い、体と頭を活性化させます。	毎週木曜日 12時30分～ 13時30分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
健康体操	初めてでもできるリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチを行います。	毎週木曜日 11時00分～ 12時00分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
リフレッシュヨガ	ヨガの呼吸とポーズで体を整えます。	毎週木曜日 13時45分～ 14時45分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
ピラティス入門	姿勢や骨盤の歪み・肩こり首こりの改善や基礎代謝をあげて美しいスタイルを目指します。	毎週木曜日 15時00分～ 16時00分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
ライフ塾	転倒予防、介護予防を目的とし筋力トレーニング・ストレッチを行います。	毎週木曜日 9時30分～ 10時30分	スポーツセンター 上野台体育館	263-8988
こどもたいいくじゅく	走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作を楽しみながら行います。	毎週土曜日 16時30分～ 17時20分	スポーツセンター 総合体育館	264-7711
シニア体操教室	ウォーキングや音楽に合わせた軽運動です。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	水・土曜日コースとも月2回 10時～11時	大井総合福祉センター	266-1111
フラダンス教室	初心者向けフラダンス教室です。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	隔週火曜日 月2回 10時～11時	大井総合福祉センター	266-1111
筋活かるやか教室	転倒予防の筋力に効果的な運動を学びます。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	6・7月と12・1月の年2回 各回6日間コース	大井総合福祉センター	266-1111
健脚いきいき教室	腰やひざの痛み予防に効果的な運動を学びます。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	8・9月と2・3月の年2回 各回6日間コース	大井総合福祉センター	266-1111
脳活リフレッシュ教室	認知症の予防に効果的な運動を学びます。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	4・5月と10・11月の年2回 各回6日間コース	大井総合福祉センター	266-1111
モルックをやってみよう	床に並べた棒を倒して得点を競う、北欧生まれのスポーツで、体力に関係なく楽しめます。(60歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	月3回	大井総合福祉センター	266-1111
足腰ラクラク体操	足腰の柔軟性を高める体操を行ないます。 運動強度:ふつう (65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	随時開催	介護予防センター	264-7270
筋力向上トレーニング教室	体全体の筋力と柔軟性を高める体操を行ないます。 運動強度:やや高い (65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	随時開催	介護予防センター	264-7270
空手ピクス	音楽に合わせて空手の基本動作を取り入れた有酸素運動です。初心者でも安心!音楽に合わせて体を動かし、全身を鍛えながらリフレッシュできるプログラムです。(65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	月2回	介護予防センター	264-7270
美容講座	季節に合わせたスキンケアやメイク術を学びます。(65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	随時開催	介護予防センター	264-7270
体力測定	筋力、バランス、移動能力を測定します。これからの健康・体力づくり、そして生活習慣を見直すきっかけづくりをしてみませんか。(65歳以上の方が対象で、施設での登録が必要です。)	随時開催	介護予防センター	264-7270
旭ふれあい「かんたんストレッチヨガ」	何か運動を思っても、きかけがなくて一歩踏み出せないあなた。何歳になっても動ける体力づくりをストレッチとヨガで始めましょう。	7月	旭ふれあいセンター	267-1777
旭ふれあい卓球広場	卓球台2台を用意し、どなたでも参加できます。参加費無料で直接会場にお越しください。	毎月第1・第4土曜日	旭ふれあいセンター	267-1777