

# クルトピア明郷だより

令和8年4月

発行 クルトピア明郷

館長 大平 香

TEL 0847-41-2738

令和8年度もよろしくお願いいたします

## 4・5月の講座

大人の美姿勢

### 健康ウォーキング

偶数月 第3木曜日  
13:30~14:30

1回目 4/16(木) 13:30~14:30

講師 しなやか美歩 板橋千代美 さん

受講料 300円/1回 【定員18名】

健康でケガをしにくい身体づくり

### 体幹トレーニング

毎月 第3土曜日  
13:30~14:30

1回目 4/18(土) 13:30~14:30

講師 SEB体育企画(株) トレーナー

受講料 3000円/6回 【定員18名】

## 府中市いそどりカレッジ西部教室

今年度もいそどり豊かな講座を開催します！

府中市内に住所のある方で、60歳以上の方を対象とする講座内容ですが、どなたでも受講可能です。

日程	5月21日(木)	7月16日(木)	9月17日(木)
	11月19日(木)	1月21日(木)	3月18日(木)

第1回 5/21(木) 10:00~11:10

演題 テリバリ-国府講座  
~土器から見る縄文人の暮らしと私たちの暮らし~

講師 府中市教育委員会文化財室 山本奈津子 さん

受講料 100円/1回 【定員60名】 一般の方の受講可

駐車場 府中明郷学園バス駐車場・下川辺保育所駐車場

網目調ティッシュケース作り

### デコパージュ教室

日時 5/21(木) 13:00~15:00

講師 迫田美智子 さん

参加費 1,500円(材料費込み)  
【定員8名】



## 公民館利用時間等

開館時間

火~土曜日 9:00~21:00

職員勤務時間

火~土曜日 13:00~19:00

休館日

日曜・月曜・祝日・年末年始

## 問合せ・申込み

クルトピア明郷

☎0847-41-2738

○各教室の詳細については  
お気軽にお問い合わせください。

○各講座の申込受付は、  
先着順となります。



「見て、知って、考える」  
あたらしい認知症体験  
令和8年3月19日

VR(仮想現実)ゴーグルを装着して、  
認知症になった本人や家族の視点を体験。  
家族がどのような気配りをすれば良いか  
学びました。



QRコードを読み取って、クルトピア明郷だよりや教室・サークルの情報をごらんください。

令和8年度 クルトピア明郷 定例教室・サークル(一般) ▲残席わずか  
★満席

日程	講座	時間	参加費
第2・4月曜日	ヨガ▲	A 9:15~10:15	1500円/月
第2・4月曜日	ヨガ▲	B 10:45~11:45	1500円/月
第2・4月曜日	アートフラワー	10:30~12:00	500円/月
毎週月曜日	社交ダンス(明郷ダンスサークル)	19:00~21:00	3500円/月
毎週火曜日	社交ダンス(ひまわり会)	9:30~11:30	2500円/月
毎週火曜日	明郷元気もりもり体操教室	10:00~11:30	無料
毎週火曜日	ヒップホップダンス(アッペンダウン)中学生~一般	19:10~20:10	4000円/月
毎週水曜日	ヨガ★	10:00~11:00	2500円/月
第4水曜日	南京玉すだれ(ドリームロード)	10:00~12:00	1000円/月
第3水曜日	色えんぴつ画教室	13:00~15:00	500円/月
第2・4水曜日	3B体操(ラベンダー)	19:30~20:30	500円/1回
第2・4木曜日	3B体操(明郷教室)	10:00~11:00	1000円/月
第1木曜日	スマホ教室(*初心者)	10:30~11:30	無料
第1木曜日	デコパージュ教室(*奇数月)	13:00~15:00	材料費
第1木曜日	コーラス教室(フリージア)	13:30~14:30	無料
第3木曜日	美姿勢健康ウォーキング教室(*偶数月)	13:30~14:30	300円/1回
第2・4木曜日	パソコン教室(*初心者)	13:30~15:00	300円/1回
第1・3金曜日	クラフト編み教室	9:30~11:30	1000円/月
第2・4金曜日	ストレッチ教室	10:00~11:00	1500円/月
第2・4金曜日	大正琴(スイートピー)	13:30~15:30	3300円/月
第1金曜日	篠根町懐メロカラオケ同好会	13:30~15:30	無料
第1・3金曜日	明郷書道倶楽部	15:00~16:00	3000円/月
第2・4金曜日	ひなパソコンサークル	19:00~20:30	1000円/月
毎週金曜日	3B体操(あじさい)	19:30~21:00	3000円/月
第3土曜日	体幹トレーニング教室	13:30~14:30	3000円/6回
第1・3土曜日	明郷太鼓踊り組天つ風	19:00~20:30	1000円/年
不定期	ハンドメイド教室		材料費

令和8年度 クルトピア明郷 定例教室・サークル(児童生徒) ▲残席わずか  
★満席

日程	講座	時間	参加費
毎週火曜日	ヒップホップダンス(アッペンダウン)小学1~2年	17:00~17:45	3000円/月
毎週火曜日	ヒップホップダンス(アッペンダウン)小学3~6年	18:00~19:00	4000円/月
毎週火曜日	ヒップホップダンス(アッペンダウン)中学生以上	19:10~20:10	4000円/月
月3回木曜日	わくわく学びたいむ(府中明郷学園3~6年生)★	15:00~17:00	500円/月
毎週金曜日	子ども書道サークル(小学生~高校生)	16:00~19:00	3000円/月
第3土曜日	体幹トレーニング教室(中学生~一般)	13:30~14:30	3000円/6回
第1・3土曜日	明郷太鼓踊り組天つ風(小学生~一般)	19:00~20:30	1000円/年
不定期	ハンドメイド教室		材料費

5月ウォークラリーin協和、9月水辺の学び舎、3月であいふれあい祭り