クルトピア明郷だより

令和８年１０月
発　行　クルトピア明郷
館 長　大平 香
ＴＥＬ　0847-41-2738

１０月の講座

今日から実践！
認知症予防セミナー　10/15（木）

時　間　10:00～11:00
講　師　府中市地域包括支援センター
保健師　小田怜子さん
受講料　無料
定　員　20名
駐車場　クルトピア明郷
府中明郷学園バスロータリー



大人の美姿勢
健康ウォーキング教室　10/15（木）

時　間　13:30～14:30
講　師　しなやか美歩（びほ）　板橋千代美さん
受講料　300円/1回
定　員　15名
持参物　タオル、水分、室内用シューズ
ヒモのある靴を
持参してください

月	日
10月	15日
12月	17日
2月	18日



９月の行事報告

いろどりカレッジ西部教室
9月17日（木）

「人との会話が愉しくなる会話術」
講師：親プロファシリテーターのみなさん



アイスブレイク
今朝起きた時間の
順番にならんでみましょう！



トーク衰弱
神経衰弱の要領で、めくったカードが
そろったらお題についてトーク。
話が広がって時間が足りない!?

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
お気軽にお問合せください。
○各講座の申込受付は、
先着順となります。

１０月の定例講座・行事

1日(木)10:30 スマホ教室
3日(土)19:00 太鼓踊り
8日(木)13:30 パソコン教室
17日(土)19:00 太鼓踊り
19日(月)10:45 ヨガ教室
21日(水)13:00 色鉛筆画教室
22日(木)13:30 パソコン教室
26日(月)10:45 ヨガ教室

17日(土) **体幹トレーニング**
10月から後期教室スタート!
詳細は次ページをごらんください。

24日(土) **府中学びフェスタ**
会場:ジーベックホール ほか



集めています
エコキャップ(ペットボトルのふた)
使用済み切手
ベルマーク
府中明郷学園吹奏楽部の活動費に
なります
プルタブ(缶のふた)
取り外すときケガのないように！

クルトピア明郷　主催

体幹トレーニング教室（後期）受講生募集



体幹トレーニングの効果について

からだの芯となる筋肉や関節などのことを《体幹》と言います。体幹トレーニングをすることで、けがをしにくい強くしなやかなからだづくりができます。また、姿勢がよくなる、バランスのとれた体型になる、等の効果があります。

体力に自信のない方や最近体を動かしていないという方も、無理のないよう専門のトレーナーに指導していただきますので、お気軽にご参加ください。



令和８年度 後期開催日　第３土曜日　１３：３０～１４：３０

令和８年	10月17日（土）	11月21日（土）	12月19日（土）
令和９年	1月16日（土）	2月20日（土）	3月20日（土）

講　師　SEB体育企画株式会社　トレーナー

定　員　１５名程度（中学生から一般/先着順）

受講料　3,０００円（６回分）※初めての方、体験（１回目）無料

申込み　１０月１７日（土）までに申込用紙を提出してください。
受講料は申込時にお支払いください。

持参物　飲料、タオル、マットまたはバスタオル

問合せ　クルトピア明郷　TEL/FAX 0847－41－2738【日・月休館】
火～土曜日１３：００～１９：００（祝日を除く）

駐車場　クルトピア明郷駐車場・府中明郷学園バス駐車場

お願い
○ご自宅で検温の上、ご参加ください。
○体調の悪い場合は参加を控えてください。
○お休みされる場合は、ご連絡をお願いします。
○使用後の片付け・清掃にご協力ください。

その他　○悪天候等により、当館に避難所が開設された場合は中止となります。
公民館からの連絡はありませんので、配信メール等でご確認ください。
○会場の都合により中止する場合は申込書記入連絡先へ連絡します。

---------- 申込み時、クルトピア明郷で切り取ります。 ----------

申込書　令和８年度（後期）体幹トレーニング教室

申込日　令和　８年　　月　　日

氏名	
連絡先 TEL	①　（自宅・携帯）
	②　（自宅・携帯）

領収証

金３，０００円

R８後期
体幹トレーニング受講料として

令和８年　　月　　日

クルトピア明郷　　㊞