

令和7年11月17日 立川市広報プロモーション課

送付文書 計3枚

報道機関 各位

たちかわワークショップフェスタ2025 参加者募集

市民で創るワークショップイベント「たちかわワークショップフェスタ 2025」を開催します。

公募で集った講師による、10種類のワークショップを一堂に会し実施します。音楽レクリエーションやインプロゲーム（即興演劇）、床バレエのほか、各種工作・講座など、どなたでも楽しめる多彩な体験をご用意しました。おひとり様何種類でも申込可能なため、ハシゴ参加も大歓迎です。お好みのワークショップにご参加ください。各ワークショップの詳細は、財団ホームページ・チラシをご覧ください。当日の取材もお待ちしております。

《たちかわワークショップフェスタ 2025》

日 時：令和7年12月21日（日） 9:45～17:15

会 場：たましん RISURU ホール（立川市市民会館） 展示室・サブホール・第1会議室

申込方法：立川市地域文化振興財団ホームページの「Google フォーム」よりお申込ください。

申込締切：12月1日（月）

※応募多数の場合は抽選。定員に達しない場合は当日まで受付します。

財団 HP：<https://www.tachikawa-chiikibunka.or.jp/b10-20251221/>



人とつながる！インプロで脳トレ＆コミュニケーション



寝転がってできるセルフケア♡
美しく整える美容メソッド「床バレエ」



みんなで音☆リズムを楽しもう！
～楽譜がよめなくてもだいじょうぶ！～



モバイル顕微鏡でミクロ世界に遊ぶ



カラフルな自分だけのサンタクロースを描こう！

主催：(公財)立川市地域文化振興財団 協力：立川市生涯学習推進センター

【お問い合わせ】



(公財)立川市地域文化振興財団 担当：原田・大島・長谷川・内藤

Tel:042-526-1312(内線:6722) Fax:042-525-6581

Mail:kws@tachikawa-chiikibunka.or.jp

子どもも大人も楽しめる
10種類のワークショップ！

たちかわ ワークショップ フェスタ2025

12月21日(日)

会場 たましんRISURUホール（立川市市民会館）
立川市錦町3-3-20
展示室・サブホール・第1会議室

詳細は裏面を
ご確認ください

ワークショッププログラム

- 老若男女だれでも
バランスボールワークショップ
- おうち型ランタンづくり
- 親子で楽しむやきもの
「ころんとした土の鉢」
- はじめてのウクレレ ぽろんぽろん
- カラフルはじめてチョークアート
- モバイル顕微鏡でミクロ世界に遊ぶ
- みんなで音★リズムをたのしもう♪
～楽譜が読めなくてもだいじょうぶ！～
- カラフルな自分だけの
サンタクロースを描こう
- 人とつながる！インプロで脳トレ &
コミュニケーション
- 寝転がってできるセルフケア &
美しく整える美容メソッド「床バレエ」



HP内フォームよりお申込みください
申込締切：12月1日（月）
www.tachikawa-chiikibunka.or.jp/b10-20251221/

応募多数の場合は抽選。当落は12/3～5にメールにて通知します。

主催：(公財)立川市地域文化振興財団 Tel. 042-526-1312

協力：立川市生涯学習推進センター



- JR中央線立川駅南口 徒歩13分
- JR南武線西国立駅 徒歩7分
- 多摩モノレール立川南駅 徒歩12分

展示室

老若男女だれでも バランスボールワークショップ ～音楽に合わせてポンポン弾むエクササイズ～

バランスボールに座って弾みながら、ダンスをするように音楽に合わせて手足を動かしていく有酸素運動です。バランス感覚向上、姿勢改善、脳活性、免疫力アップなどの効果が期待できます。気軽に楽しみましょう！



時間：9：45～10：30
対象：小学生から大人
定員：20名
参加費：100円



講師：横山祥子、粕谷まなみ
(一社)体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター、産後指導士、体力指導士

はじめてのウクレレ ぱろんぱろん♪

小さなお子さんや大人まで楽しめる、やさしいウクレレ体験♪音をぱろん♪と鳴らして、いっしょに楽しくウクレレをならしてみましょう。

時間：11：30～12：15
対象：5歳以上
定員：7名
参加費：100円



講師：森岡 恵
ハワイアンバンドで歌うウクレレシンガー。子どもから大人まで、そっと心に寄りそう音のひと時を届けています。やさしい笑顔がトレードマーク。

みんなで音★リズムをたのしもう ～楽譜が読めなくてもだいじょうぶ！～

身近な生活用品やトーンチャイムを使って、音やリズムを楽しむクリエーションです。楽譜なしでもみんなで楽しむ音楽にあわせ、音・リズムのアンサンブルができてしまいます。笑顔いっぱいの楽しい音楽とリズム体験をしましょう！

時間：13：30～14：30
対象：小学生～大人
定員：10名
参加費：100円



講師：古賀玲子
音楽クリエーション認定ファシリテーター、SUZUKIケンハモ認定講師。ケンハモ音楽呼吸法トレーナー、立川市吹奏楽団（打楽器担当）、立川八小金管バンド指導補助（打楽器担当）、元公立小学校養護教諭

寝っ転がってできるセルフケア 美しく整える美容メソッド 床バレエ

寝たままできる床バレエは運動が苦手な方やズボラさんにもぴったり♪呼吸を意識したバレエ式のやさしい動きで骨盤を整え体幹をじっくりと鍛えます！美しく整える新習慣、始めませんか？

時間：15：30～16：15

対象：35歳～60歳

定員：8名

参加費：500円

持ち物：靴下、タオル
お持ちの方はヨガマット

※ヨガマット持参の方は参加費100円



講師：尾賀真実

3歳の男の子を育てるママ。床バレエで体幹を意識する習慣が身に付き産後のぽっこりお腹の悩みも解消されました。「挑戦は最高のアンチエイジング」がモットー！趣味のウクレレでサークルも結成し、毎日をこきげんに楽しんでいます。

サブホール

親子で楽しむやきもの 「ころんとした土の鈴」

手のひらに収まるころんとした小さな鈴。ふるとカラカラと小さな音がします。形は、おひなさま・鳥・猫・犬・アンパンマンなどのキャラクターなど、好きな形にできます。やきものが初めての方、小さいおさんでも大丈夫。スタッフが丁寧にお手伝いします。



時間：10：30～11：30
対象：5歳～大人
定員：25名
参加費：500円

持ち物：エプロン、筆記用具

講師：春日さなえ、春日うつぎ
元小学校図工専科として長年図工を教えてきました。その間、ライフワークの陶芸を立川の自宅に窯を備えて続けてきました。退職を機に「たびうさぎ工房」を開き、母娘で皆さんに陶芸を教えています。



第1会議室

おうち型ランタンづくり

シートに自由に絵を描いて、おうち型のランタンを作ります。クリスマスの飾りにもどうぞ！

※ハサミを使用します。低年齢のお子さんは保護者の方がお手伝いください。



時間：10：00～11：00
対象：3歳以上
定員：24名
参加費：500円



講師：住吉あゆみ

出張形式の造形ワークショップ「ものづくり」主宰。日本各地で幅広い年齢で楽しめるワークショップを開催中！武蔵野美術大学卒業・1児の母。

モバイル顕微鏡で ミクロ世界に遊ぶ

モバイル顕微鏡を使い、身の回りのワクワクするミクロの自然を楽しみ、そして自分だけのミクロワークブックを作ろう。南極の過酷な自然環境に生きるクマムシも見られるかも？！

時間：13：00～14：30

対象：小学生～中学生

定員：親子16組

参加費：500円

持ち物：筆記用具、スマホ

スマホはタブレットでも可。iPhone、iPadの方はアプリ「シンプルカメラ」事前ダウンロード必要



講師：永山國昭

電子顕微鏡研究者としての定年間際にスマホ顕微鏡を発見。現在はLife is small Projects代表。

講師：伊村智

国立極地研究所教授として、南極の陸上生態研究に取り組む一方、講演やワークショップを通じた一般向け普及活動にも注力している。

カラフル はじめて チョークアート

ブラックボードにパステルで色を塗り指を使いグラデーションを作つつや立体的に仕上げます。下絵があるので塗り絵感覚で楽しめます。最後にコーティングをして完成☆

時間：13：00～14：00

対象：5歳以上

定員：10名

参加費：300円

持ち物：エプロン



講師：谷畠真由美
MCA認定チョークアーティスト（今回講師デビューです。）チョークアートを知つてもうきっかけ作りをしたいです。初めての方も既に知つてある方も皆さんで楽しめます。

カラフルな自分だけの サンタクロースを描こう！

赤だけでなくカラフルなピンク、ブルーなど、下絵に色付けをして、自分だけのサンタクロースを描いて楽しんでください。

時間：15：15～16：15

対象：小学生～大人

定員：10名

参加費：800円



講師：難波敦子
2003年 オランダレンブラント光の賞を受賞。JDPA講師会員。ヴォーグ社講師。



人とつながる！インプロで 脳トレ&コミュニケーション

仕事も年齢も違う人たちと一緒に笑いあえる時間を共有しませんか？即興演劇を活用した「遊び」で右脳を活性化。頭と体を動かし楽しみながら、自分の中に眠る可能性（発想力や表現力や挑戦力）を引き出します。自然と笑顔になり初対面の人ともすぐに打ちとけあえます。



時間：15：30～17：15

対象：小学5年生から大人

定員：20名

参加費：100円

持ち物：上履き



講師：田嶋久子

国分寺市在住の脚本家。主な作品「ちびまる子ちゃん」「あたしんち」など。脳の活性化とコミュニケーション能力の向上のためインプロを始める。

=動きやすい服装でお越しください。飲み物もご持参ください。
=汚れてもいい服装でお越しください。

※受付は各回10分前。1階展示室入口にて行います。

※参加費は受付時にお支払いください。

※小学4年生以下の参加者は保護者同伴の上ご参加ください。

※保護者も体験・参加される場合は参加費が必要です。（引率のみの場合は不要。）

※申込数が少ないワークショップは中止する場合もございます。

※講師の詳細はHPをご確認ください。

詳細・お申込みはHPをご確認ください。

申込締切：12/1(月)

応募多数の場合は抽選。当落は12/3～5にメールにて通知します。
定員に達しない場合は当日まで受付します。

