

★集合型講座

●リカレント講座

<健康スポーツ系（テニス）>

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
南平高等学校	テニス講習（初級～中級者向け）	10/5～11/24	日、祝	9:00	8/1～8/29	3	15	10	1,000	有	電子申請	191-0041	日野市南平8-2-3
	基礎練習を大事にしながら、ワンランク上のゲームを目指した練習を行います（硬式テニス）。										往復はがき		042-593-5121
一橋高等学校	テニス初級者のためのレベルアップ講座	9/7～9/23	日、祝	9:00	7/28～8/6	3	8	10	1,000	有	電子申請	101-0031	千代田区東神田1-12-13
	都立一橋高校のハードコートグラウンドにおいてテニス初級者からのレベルアップを図るための講座										往復はがき		(3862)6061
成瀬高等学校	テニス中級者のためのレベルアップ講座	10/4～10/13	土、日、祝	開始日による	8/18～9/5	4	12	15	1,500	有	電子申請	194-0044	町田市成瀬7-4-1
	テニス中級者を対象として、レッスンとゲームを楽しむ。										往復はがき		042(725)1533
大田桜台高等学校	テニスの基本からゲームまで	10/12～10/26	土、日、祝	9:00	8/1～8/30	4	20	15	1,500	有	電子申請 往復はがき 電話 窓口	143-0027	大田区中馬込3-11-10
	テニスの基本を習得し、ゲームを通してテニスの楽しさを参加者の皆さまに知っていただく講座です。												03-6303-7980

<健康スポーツ系（その他）>

武蔵丘高等学校	ポッチャでつながろう！	10/17～11/28	金	18:30	8/25～9/26	5	30	10	1,000	有	電子申請	165-0031	中野区上鷲宮2-14-1
	ポッチャの基本的なルールや投げ方を知り、ゲームを楽しむことで、参加者のみなさんが繋がることのできる講座										窓口		(3999)9308
東高等学校	モルック、やってみよう！	10/5～11/2	日	9:30	8/1～8/29	4	20	10	1,000	無	電子申請	136-0074	江東区東砂7-19-24
	木製の棒を投げて木製のピンを倒していくフィンランド生まれのスポーツ、「モルック」を体験する講座。										往復はがき		(3644)7176
大島高等学校	大人の健康体育教室②	9/7～10/26	日	17:00	8/1～8/15	8	20	15	1,500	有	電子申請 葉書 電話 窓口	100-0101	大島町元町字八重の水127
	体力測定を行い、トレーニングや体操(柔軟・ストレッチ)、球技などを行い、健康増進を目指す。												04992-2-1431
東大和高等学校	心と体の健康のための和太鼓	10/5～2026/1/11	日	13:30	8/1～8/29	5	12	10	1,000	有	電子申請	207-0015	東大和市中央3-945
	太鼓の基本や所作を身に付け、和太鼓演奏に挑戦する。												042(563)1741
府中東高等学校	ボクシング体験	9/15～9/27	土日祝	9:30	8/12～8/29	5	10	10	1,000	有	電子申請	183-0012	府中市押立町4-21
	ボクシングの基本練習の体験、サンドバック打ちやミット打ちの体験 東京都ボクシング連盟C級演技の部実施項目										往復はがき		042-365-7611

<自然科学系>

井草高等学校	天体望遠鏡を使ってみよう（初心者対象）	9/28～10/5	日	開催回による	8/11～8/29	2	10	5	500	無	電子申請	177-0044	練馬区上石神井2-2-43
	天体望遠鏡の種類としくみ、使い方を学び、実際に使用して天体観測を行う。（月・夏の三角形・二重星の観察）										往復はがき		(3920)0319

<農業系>

三宅高等学校	農業科体験講座	10/4～12/20	土	9:00	9/1～9/14	4	6	10	1,000	有	往復はがき	100-1211	三宅村坪田4586
	秋冬野菜の栽培・収穫、デコレーションケーキ講座、フラワーアレンジメントの作成の3つの内容を実施します。										電話 窓口 F A X メール		04994-6-1136

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

※申込方法は各校により異なりますので、事前に各校に確認をお願いいたします

※詳しい内容につきましても各校のHP等でご確認ください。

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
光丘高等学校	映画を観ているみたいに小説が読める「イメージ読書術」入門講座	10/4～11/1	土	13:30	8/18～9/15	4	15	10	1,000	無	電子申請	179-0071	練馬区旭町2-1-35
	国語授業から生まれた、簡単なやり方で鮮やかなイメージが心に浮かび、楽しく小説が読める方法を学びます。										往復はがき		(3977)1501
高島高等学校	『論語』の読解	8/16～2026/1/31	土	14:00	7/1～7/25	10	40	20	2,000	無	電子申請	175-0082	板橋区高島平3-7-1
	『論語』を代表的な注釈を参照して読解します。漢文の基礎事項を学習し、中国思想についての理解を深めます。										葉書		(3938)3125

<語学系（その他）>

つばさ総合高等学校	はじめての韓国語	7/28～7/31	平日	17:00	7/1～7/10	4	20	5	500	無	電子申請	144-8533	大田区本羽田3-11-5
	韓国語が未経験の方を対象に、韓国語の初歩を学ぶ。										往復はがき		(5737)0151
北園高等学校	ロシア語能力検定 4 級対策講座	10/4～12/13	土	13:30	8/10～9/10	6	30	15	1,500	無	電子申請	173-0004	板橋区板橋4-14-1
	ロシア語入門レベルの文法を習得している方を対象に、ロシア語能力検定 4 級合格に必要な文法事項を解説します。										往復はがき		03-3962-7885

<芸術・文化系(絵画)>

調布南高等学校	初心者のための水彩画	R7.8.1	金	10:00	7/1～7/11	1	15	5	500	無	電子申請	182-0025	調布市多摩川6-2-1
	初心者を対象とした水彩画教室です										往復はがき		042-483-0765

<芸術・文化系(音楽)>

浅草高等学校	〇〇で聴く音楽史	9/6～10/4	土	9:30	8/4～8/22	4	15	10	1,000	無	電子申請	111-0024	台東区今戸1-8-13
	「文学」「美術」「戦争」などのテーマごとに音楽作品の変遷をたどる、初心者からの作品講座です。										往復はがき		03-3874-3182
農業高等学校	昭和100年 昭和の歴史と音楽を楽しむ	10/4～10/18	土	開催回 による	8/1～8/29	3	20	10	1,000	無	電子申請	183-0056	府中市寿町1-10-2
	昭和100年を迎える2025年。歴史を振り返るとともに合唱などで音楽を楽しむ講座										往復はがき		042-362-2211

<芸術・文化系(陶芸)>

蒲田高等学校	生漆を活用した金継制作	9/20~11/29	土	9:00	8/4~8/22	5	15	20	2,000	有	電子申請	144-0053	大田区蒲田本町1-1-30
	合成樹脂は使用せず、天然生漆を使用して欠けた陶磁器を伝統的な金継技法で修復する講座												03-3737-1331
大島高等学校	陶芸教室	9/6~11/15	土	10:00	7/1~7/18	7	12	15	1,500	無	葉書 窓口 電話	100-0101	大島町元町字八重の水127
	手回しろくろや電動ろくろなどを使って、湯呑やお皿などの陶芸作品を制作します。												04992-2-1431

<芸術・文化系(書道)>

板橋有徳高等学校	篆隸書法講座	9/20～10/18	土	9:00	7/25～8/22	5	15	15	1,500	無	電子申請	175-0083	板橋区徳丸2-17-1
	篆書体・隸書体の基礎から応用までを、座学と実技を通して学習する。										往復はがき		(3937)6911

<芸術・文化系(クラフト)>

東村山高等学校	オカリナ制作(焼成・演奏まで)	8/30～9/20	土、日	9:00	7/22～7/31	3	12	15	1,500	有	電子申請	189-0011	東村山市恩多町4-26-1
	オカリナ制作から焼成・演奏を楽しむ。竹串などの身近な道具を用いて本格的なオカリナの作り方を学び、最終日は自宅でもできる七輪と鉢植などを用いた焼成法を体験する。										往復はがき		042-392-1235
南多摩中等教育学校	はじめての手づくり絵本	9/13～10/25	土、日	14:30	8/5～8/26	5	20	10	1,000	無	電子申請	192-8562	八王子市明神町4-20-1
	ストーリーから作画、製本を体験。記念のオリジナル絵本を1冊完成する。										往復はがき		042-656-7030

<芸術・文化系(その他)>

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
拝島高等学校	彫金講座	11/9～11/16	日	10:00	8/1～8/31	2	15	10	1,000	無	電子申請	196-0002	昭島市拝島町4-13-1
	タガネを使用した彫金技法を用いてブローチ等のアクセサリーを製作する。												042-543-1772

<生活・家庭系(料理)>

三宅高等学校	手打ちパスタ	R7.10.11	土	9:00	8/1～8/31	1	10	5	500	有	往復はがき 電話 F A X メール	100-1211	三宅村坪田4586
	小麦粉を使い、手打ちでパスタを作ります、												04994-6-1136

<生活・家庭系(和裁・洋裁)>

武蔵野北高等学校	編み物教室(初心者向け)	R7.10.5	日	10:00	8/4～8/22	1	10	5	500	無	電子申請	180-0011	武蔵野市八幡町2-3-10
	趣味や日々の生活に役立つ、初心者でも楽しく学べる講座です。										往復はがき		0422-55-2071

<生活・家庭系(染色)>

拝島高等学校	藍染体験	R7.11.30	日	10:00	8/1～8/31	1	30	5	500	無	電子申請	196-0002	昭島市拝島町4-13-1
	藍染め(絞り染め)の基本的及び発展的な内容について講義及び実習を行う。												042-543-1772

<生活・家庭系(その他)>

本所高等学校	パッチワークの基礎 V	9/27～11/29	土	13:30	8/20～9/10	5	10	10	1,000	有	電子申請	131-0033	墨田区向島3-37-25
	パッチワークの基礎的な技術を使って、小物の製作をする。										往復はがき		03-3622-0344

<IT系(初級・初心者向け)>

小台橋高等学校	Excel入門(初級編)	8/16,17	土、日	9:00	7/2～7/31	2	20	10	1,000	有	電子申請 往復はがき F A X	120-8528	足立区小台2-1-31
	「Excel2021」のオートフィル,絶対参照,切り上げ・切り捨て・4捨5入,罫線等基本をマスターする										03-3913-1111		
大島海洋国際高等学校	「ITパスポート試験」対策講座	10/28～11/27	平日	18:00	8/1～9/30	10	20	20	2,000	有	電子申請	100-0211	大島町差木地字下原
	ITに関する基礎的な知識が証明できる国家試験「ITパスポート試験」への合格に向けた実践力を身に付けます。										04992-4-0385		
芝商業高等学校	いまさら聞けない「パソコン入門」	8/18～8/22	平日	17:20	7/1～7/16	5	20	15	1,500	無	電子申請	105-0022	港区海岸1-8-25
	Windowsの使い方、インターネットの利用とセキュリティ、ワープロ、表計算ソフトの基本を学びます。										往復はがき		03-3431-0760

<その他 特色あるカリキュラムの応用系>

粕江高等学校	人間関係のストレスを減らすNVC講座	R7.8.28	木	10:00	7/22～8/1	1	30	5	500	無	電子申請	201-8501	粕江市元和泉3-9-1
	NVCとはNonviolent Communicationの略で非暴力コミュニケーションという。自分自身と相手の心の声に耳を傾け、感情や大切にしていること明確にし関係性を豊かにするヒントを学ぶ講座である。												03-3489-2241

< 本人講座 >

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
鹿本学園	青春いきいき講座	9/28～	日	9:30	7/1～8/29	3	30	10	無	無	電子申請 電話 F A X	133-0044	江戸川区本一色2-24-11
	特別支援学校の卒業生等地域の障害者を対象として、レクリエーションやイベント等を通じて、受講生同士やボランティア、地域の方々と交流を図り、障害を越えてふれあう喜びも体験する。	2026/2/15											03-3653-7355
水元小学園	コーヒ－講座	9/20,	土	9:30	8/4～9/1	2	24	5	無	有	電子申請	125-0032	葛飾区水元1-24-1
	ペーパードリップやエスプレッソマシンを使用してコーヒ－に親しみ、試飲しながら卒業生が近況報告をする機会とする。	2026/1/17									電話		03-5699-0141
大泉特別支援学校	楽しいことしよ！大泉土曜ワークショップ	9/27～11/8	土	開催回 による	7/9～8/20	4	10	10	無	有	電子申請	178-0061	練馬区大泉学園町9-3-1
	レクリエーションを中心とした様々な活動を通して、障害のある方々の地域生活や社会参加を広げる。												03-3921-1381
あきる野学園	本人講座あきる野カレッジ	12/6,13	土	13:30	8/1～10/31	2	30	5	無	無	電子申請	197-0832	あきる野市上代継123-1
	社会生活とコミュニケーション										F A X		042-558-0222
花畑学園	みんなでポッチャ	11/8～	土	9:30	7/28～8/22	4	20	10	無	有	電子申請	121-0062	足立区南花畑5-24-49
	障害のある人々の豊かな地域生活と社会参加を促進するために、活動を通じて交流を深める。	2026/1/10											03-3883-7200
多摩桜の丘学園	本人講座Ⅰ（太鼓）	9/14,11/24,	土	9:00	8/18～9/5	3	20	10	無	無	電話 窓口 F A X	206-0022	多摩市聖ヶ丘1-17-1
	太鼓をたたいたり、集う仲間と話したりして心身のリフレッシュを行う。	2/8									042-374-8111		
練馬特別支援学校	やってみよう！ニュースポーツ	9/20,10/25	土	10:00	7/10～8/29	2	20	5	無	有	電子申請	179-0075	練馬区高松6-17-1
	近年、バリアフリースポーツとして開発されたベガールボール等のニュースポーツを体験する。										葉書		03-5393-3524
葛飾特別支援学校	本人講座	10/26	日	9:00	7/22～8/22	2	35	5	無	無	電子申請	125-0042	葛飾区金町2-14-1
	観劇、スポーツレクリエーション	2026/2/15									往復はがき		03-3608-4411
墨東特別支援学校	障害者スポーツを楽しもう	9/6,11/22	土	9:30	7/1～7/18	2	20	5	無	無	Forms	135-0003	江東区猿江2-16-18
	ポッチャやハンドサッカーを体験し、スポーツのルールと楽しさを知る										往復はがき		03-3634-8431

< ボランティア養成講座 >

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
村山特別支援学校	ボランティア講座基礎編 ー障害のある人の余暇活動とその支援ー	10/4,18	土	開催回 による	7/1～8/22	2	10	5	無	無	F A X	208-0011	武蔵村山市学園4-8
	障害者の多様な日常生活に触れ、当事者の話を通して、ボランティアの役割について理解を深める。										電話		042-564-2781
あきる野学園	ボランティア養成講座	2026/1/17	土	9:30	8/31～12/20	2	30	5	無	無	電子申請	197-0832	あきる野市上代継123-1
	ボランティア養成講座としての障害のある方と活動する際に配慮する事例を学ぶ	1/24									F A X		042-558-0222

<児童・生徒対象>

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
篠崎高等学校	和太鼓体験（長胴太鼓・桶太鼓）	8/24～10/19	土、日	9:30	7/14～8/8	4	20	10	無	無	電子申請	133-0063	江戸川区東篠崎1-10-1
	基礎的な打ち方から練習し、最終日には1フレーズを演奏します。一部の日程のみ参加でも体験できます。										学校HP		03-3678-9331
松が谷高等学校	中学生のためのアーチェリー講座	9/20～10/4	土	10:00	7/1～8/31	3	10	15	無	有	電子申請 往復はがき FAX 電話 窓口	192-0354	八王子市松が谷1772
	アーチェリーに関する基本的な知識や道具の扱い方から実射練習までの入門講座												042-676-1231
青梅総合高等学校	こどもふれあい農業体験（ブルーベリーの収穫と加工）	R7.8.2	土	9:00	7/1～7/18	1	15	5	無	有	電子申請	198-0041	青梅市勝沼1-60-1
	ブルーベリーの収穫体験と加工および果樹園の見学を行う。保護者同伴（保険加入）										電話		0428-22-7604
園芸高等学校	食品加工コース	9/13、27	土	9:00	7/10～7/31	2	12	5	無	有	電子申請 はがき FAX 窓口	158-8566	世田谷区深沢5-38-1
	食品加工の基礎技術及び原理を身に付けます。												03-3705-2154
国際高等学校	こどもチアリーディング・体操教室	9/20～11/22	土	14:00	7/18～8/19	10	15	20	無	有	電子申請	153-0041	目黒区駒場2-19-59
	本校チアリーディング部の練習設備を用いて、器械体操・トランポリン及びチアリーディングの基礎技術を学ぶ。												
高島高等学校	サッカーをうまくならう！！高島サッカースクール	8/4、8/18	夏季休業中	9:00	7/1～7/15	2	30	5	無	有	電子申請	175-0082	板橋区高島平3-7-1
	小・中学生のサッカースキルの向上を図る。経験ある選手から技術向上のためのスキルを学ぶ。										葉書		(3938)3125
豊島高等学校	クリエイティブなサッカー選手になるためのスキルアップ講座	7/23～9/24	水	17:50	7/1～7/16	7	20	15	無	無	窓口	171-0044	豊島区千早4-9-21
	クリエイティブなサッカー選手になるために必要なスキルの習得を目指す												
	バスケットボール「中学生対象・楽しくスキルアップ」	7/22～7/31	夏季休業中	17:00	7/1～7/16	5	20	15	無	無	電子申請 往復はがき 電話 窓口		03-3958-0121
	バスケットボールのスキルアップを楽しみながら目指す												
板橋有徳高等学校	中学生・小学生（5年生・6年生）のためのラグビー講座	10/7～3/26	平日夜	18:00	8/25～9/30	14	40	15	無	有	電子申請 FAX メール	175-0083	板橋区徳丸2-17-1
	ラグビーの初心者から経験者まで、基礎スキルを身に付けたい中学生と小学校高学年（5・6年）対象のラグビー講座												(3937)6911
浅草高等学校	初めてのビーチボールバレー①	8/24、31	日	14:00	7/21～8/8	2	10	5	無	有	電子申請 往復はがき 窓口	111-0024	台東区今戸1-8-13
	ビーチボールを使った室内競技「ビーチボールバレー」を体験しましょう。未経験の人大集合！												
	初めてのビーチボールバレー②	9/7、9/14	日	14:00	8/4～8/22	2	10	5	無	有	電子申請 往復はがき 窓口		03-3874-3182
	ビーチボールを使った室内競技「ビーチボールバレー」を体験しましょう。未経験の人大集合！												
福生高等学校	バスケットボールの基礎と実践	R7.8.19	火	9:00	7/1～7/31	1	50	5	無	無	電子申請	197-0005	福生市北田園2-11-3
	「中学生(男女)を対象としたバスケットボール講座」										葉書		042-552-5601

<児童・生徒対象>

令和7年度公開講座一覧(7,8月募集分)

学校名	講座名／概要	開始日／終了日	曜日	開始時間	募集開始／募集終了	回数	定員	時間数	受講料	実費有無	申込方法	郵便番号	所在地／電話
日野高等学校	トライ&チャレンジ（男子バスケットボール）	R7.8.2	土	13:00	7/1～7/12	1	100	5	無	無	F A X	191-0021	日野市石田 1 -190- 1
	近隣中学校の男子バスケットボール部対象の実技講座。高校レベルの技術等を体験し、今後の部活動技術につなげてもらう。												
	トライ&チャレンジ（女子バスケットボール）	R7.8.2	土	8:30	7/1～7/12	1	100	5	無	無	F A X		
	近隣中学校の女子バスケットボール部対象の実技講座。高校レベルの技術等を体験し、今後の部活動技術につなげてもらう。												
	日野カップ	R7.8.24	日	11:00	7/1～7/12	1	150	5	無	無	F A X	042-581-7123	
	近隣中学校の女子バレーボール部員を招待し、戦術指導や実際に総当たりリーグ戦を行い交流を深め日野高校と地域の連携に貢献する。												
	卓球をはじめから楽しく！												7/19、8/2、8/30
卓球を通じ、親子・地域の交流を深める。													
翔陽高等学校	初心者・初級者向けテニス教室	8/10、8/16、8/17	土、日	8:30	6/20～7/11	3	20	10	無	有	電子申請	193-0944	八王子市館町1097-136
	小・中・高校生を対象として、ストローク、サーブ、ボレーの基本練習、後半はゲーム練習も行います。												
	中級～上級者向けテニス教室	8/2、8/3、8/9	土、日	8:30	6/1～6/30	3	20	10	無	有	電子申請		042-663-3318
	小・中・高校生を対象として、ストローク、サーブ、ボレーの基本・応用練習、ゲーム練習を行います。												
羽村高等学校	軽音楽のリズム隊の演奏を体験しよう（ベース&ドラム初級編）	7/26～8/2	土、日	開催回による	7/1～7/14	3	8	10	無	無	電子申請	205-0012	羽村市羽4152-1
	軽音楽におけるリズム隊の演奏体験と、バンドアンサンブルによる音出し体験を行う。												042-555-6631
国立高等学校	中学生のための楽しい理科教室	10/4～11/22	土	13:45	7/1～7/18	5	30	15	無	有	電子申請	186-0002	国立市東4-25-1
	理科（物理・化学・生物分野）の興味深い現象を、わかりやすく、楽しく中学生に提供する実験・観察講座										往復はがき		042-575-0126
総合芸術高等学校	ボワントで踊れてバレエ経験年数5年以上の生徒対象 バレエダンサーとしての基礎講座	8/5～10/1	平日	10:00	7/1～7/13	5	15	10	無	有	電子申請 往復はがき 電話	162-0067	新宿区富久町22-1
	様々な講師による高いレベルのレッスンで将来バレエダンサーを目標にする人向けの講座を開講します。												
	舞台俳優による演劇指導 実践的入門編	R7.8.4	月	10:00	7/1～7/18	1	20	5	無	無	電子申請		03-3354-5288
	シアターゲーム等を通して演劇の基礎を学ぶ。										往復はがき		
	コンテンポラリーダンス講座	8/22～11/1	金、土	9:30	7/2～7/25	2	20	5	無	有	電子申請		
	コンテンポラリーダンスの動きを通して、全身で表現することを楽しみ、深めていく講座です。										往復はがき		
葛西南高等学校	剣道教室	7/12～10/11	土	開催回による	6/30～7/7	6	40	20	無	無	F A X 電話 窓口 葉書	134-8555	江戸川区南葛西1-11-1
	剣道実技講習										03-3687-4491		
	中学生を対象に剣道の基本稽古から応用稽古、互角稽古までを講習する。												

<保護者と児童・生徒対象>

園芸高等学校	動物コース	9/13、9/20	土	9:00	7/10～7/31	2	1 2組	5	500	有	電子申請 はがき F A X 窓口	158-8566	世田谷区深沢5-38-1
	本校で飼育しているイヌや小動物などの動物とのふれあいや飼育体験、昆虫採集を行う。												03-3705-2154
八丈高等学校	八丈島の「虫」講座	8/2,3,4	土 月	開催回 による	7/1～7/11	3	1 2組	10	1,000	有	電子申請 葉書 F A X 窓口	100-1401	八丈町大賀郷3020
	野外での虫の採集、野外観察。実験室内での虫の観察、実験。												04996-2-1181