

ひばりが丘公民館

# 届けよう！ 心に響く 声の贈りもの

朗読講座



▼とき別表のと  
あり 木曜日  
14時～16時  
▼ところ 二ひばりが  
丘公民館  
▼対象 市内在住者  
▼定員 15人  
▼申込順 (申込順)  
講師 長谷由子  
(舞台朗読家・元ア  
ナウンサー)  
▼申込 1月7日  
(月)9時から電話で  
ひばりが丘  
公民館へ

| 回 | 月日   | 内容                    |
|---|------|-----------------------|
| 1 | 1/24 | 朗読の基礎を学ぶ(呼吸法、発声、滑舌など) |
| 2 | 1/31 | 作品を読む①(『草の丞の話』著・江國香織) |
| 3 | 2/7  | 作品を読む②                |
| 4 | 2/14 | 作品を読む③                |
| 5 | 2/21 | 発表会                   |

『朗読日和』に役立つ実践的朗読のススメの著者であり、テレビ・ラジオ等のナレーターでもある講師をお招きして、心と心が響き合うコミュニケーションとしての「朗読」を学びます。作品世界を「声」にして贈る喜びや聴く楽しさを仲間とともに体感してみませんか。

これからの人生をもっと自分らしく、いきいきと暮らしていきたいと願う女性のための講座です。  
それぞれに違う人生を生きてきた方たちと、悩みや不安そして夢について語り合いましよ。

あなたの元気を応援します。  
▼とき別表のとあり  
金曜日  
10時～正午



| 回 | 月日   | 内容              |
|---|------|-----------------|
| 1 | 1/25 | 自己紹介・人生百年の計を立てる |
| 2 | 2/1  | まだ終わらない母親業      |
| 3 | 2/8  | 避けて通れない？介護      |
| 4 | 2/15 | 夫と会話してありますか？    |
| 5 | 2/22 | あなたの生き方・私の生き方   |

田無公民館

## 私流 50～60歳代の女性へ いきいきせかんドライフ

▼定員 25人(申込順)  
▼講師 西山恵美子(国立女性教育会館客員研究員)  
▼申込 1月7日(月)10時から電話で田無公民館へ

保谷公民館

# 西東京の歴史を守る

「郷土史を学ぶ」から一歩踏み出し、郷土の歴史を守る活動へのスタートを切りませんか。

▼とき 内容別表のとあり  
水曜日 14時～16時30分

▼対象 概ね60歳以上で、次の①②の条件、双方に該当する方  
①過去に公民館の主催する郷土史に関する講座に参加したことがあるか、または同程度の知識のある方  
②来年度以降に市内の文化財等に関するボランティア活動に参加する意思のある方

▼定員 15人  
▼申込 往復はがきに住所氏名・年齢・電話番号・参加したことがある講座を明記。返信面は申込人のあて先、裏面は白紙で投函。あて先は〒202-0022 柳沢1-15-1 保谷公民館事業係。

▼締切 1月21日(月)消印有効。応募多数の場合は抽選。

| 回 | 月日   | 内容                       | 講師                              | 会場             |
|---|------|--------------------------|---------------------------------|----------------|
| 1 | 2/6  | 講義「博物館学入門Ⅰ(文化財を守る)」      | 亀田直美(市・文化財専門員)                  | 郷土資料室          |
| 2 | 2/13 | 実技「拓本の基礎Ⅰ」               | 小林勸掌(金蘭書道会会長)                   | 保谷公民館          |
| 3 | 2/20 | 実技「拓本の基礎Ⅱ」               |                                 | 保谷公民館          |
| 4 | 2/27 | 実技「写真撮影の技法(定点撮影に挑戦)」     | 水口富夫(フォト光探ぼうや会員)                | 郷土資料室          |
| 5 | 3/5  | 講義「人前で話す・人に通じる説明とは」      | 丸尾寿一(エフエム西東京)<br>亀井小百合(エフエム西東京) | 保谷公民館<br>郷土資料室 |
| 6 | 3/12 | 実技「文化財の前で説明してみる」         |                                 | 郷土資料室          |
| 7 | 3/19 | 講義と演習「博物館学入門Ⅱ・今後の活動について」 | 亀田直美(市・文化財専門員)                  | 保谷公民館          |

芝久保公民館

# シニアアタラクシア

「シニアになっても自分磨き  
スマイルを取り戻そう」

シニアの時代を充実させたいとお考えの方に、シニアクラブは地域デビューを応援しています。

▼とき 別表のとあり  
火曜日 14時～16時

▼ところ 芝久保公民館

▼対象 市内在住の概ね60歳以上の方

▼定員 20人(申込順)  
▼講師 林田道子(フリー編集者)  
▼申込 1月4日(金)9時から電話で芝久保公民館へ

| 回 | 月日   | 内容                                   |
|---|------|--------------------------------------|
| 1 | 1/22 | 講座プログラムの説明<br>自己紹介                   |
| 2 | 1/29 | 「私という資源」を見直そう                        |
| 3 | 2/5  | 家庭内でのコミュニケーションを考える<br>対人関係能力をアップさせよう |
| 4 | 2/12 | 人とのかかわり 家庭と地域社会<br>コミュニティでのネットワーク作り  |
| 5 | 2/19 | さわやかな自己表現を目指して<br>自分の気持ちを伝えよう        |
| 6 | 2/26 | 「聞き上手」「話し上手」への道                      |
| 7 | 3/4  | 今後のライフプラン<br>いつまでも生き生きと過ごすためのヒント     |
| 8 | 3/11 | 地域コミュニティ<br>情報交換とまとめ                 |



▼定員 24人(申込順)  
▼講師 中嶋信(NPO法人野  
外遊び喜び総合研究所代表)  
▼材料費 200円  
▼31日(木)までに持参ください。  
▼持ち物 エプロン、パンダナ  
お手拭(タオル)  
▼申込 1月16日(水)14時から  
電話で住吉公民館へ

住吉公民館

## 子ども いろいろ 体験教室

# 手作りパスタ に挑戦!

スパゲッティが好きな子ども  
苦手な子ども集まれ、集まれー。  
今回は麺を自分たちの手で作  
ることが始めます。お友達と  
よく相談して、協力して、こ  
ねて、こねて、そしてねかせて  
よくねかせたら、いよいよ  
謎の銀色に輝く「本場イタリア  
製パスタマシン」の登場です。  
おいしいパスタが作れるかどうか

かみんなの協力したい!!  
▼とき 2月17日(日)  
10時～正午

▼ところ 住吉公民館

▼対象 市内在住・在学の小  
中学生

保谷公民館

# ムービールーム柳沢

ところ 保谷公民館  
申込 当日、上映30分前から受付を  
します。直接視聴覚室までお越し  
下さい。上映時間前の入場にご  
協力お願いします。  
定員 100人(先着順)

「少年時代」(1990年)  
1月9日(水)  
14時～15時57分(117分)

監督:篠田 正浩 河原崎長一郎  
出演:岩下 志麻 三田 和代 仙道 敦子 ほか

「スウィングガールズ」(2004年)  
1月25日(金)  
19時～20時45分(105分)

監督・脚本:矢口 史靖  
出演:上野 樹里 貴地谷しほり  
本仮屋ユイカ ほか