

芝久保 女性のための講座
 保育付き **写真で紡ぐ あなたの物語2**

日常の1コマを写真で切り取り持ち寄り語り合うワークショップです。撮った人・見た人それぞれに思わぬ発見が。毎回の「お題」にわくわくドキドキ。

時 10月3日～12月12日 毎週木曜日
 10時～12時 全11回

場 芝久保公民館
 対 市内在住の女性
 定 15人(申込多数の場合は抽選)
 講 落合由利子(写真家)



内 毎回出される「お題」(テーマ)に沿って参加者が撮影してきた写真を提出します。写真プリント代500円程度の実費負担があります。写真の経験の有無、カメラの種類は問いません。

保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)
 ※保育利用者は、9月26日(木)の保育説明会にご参加ください。

¥ 500円(保育おやつ代)

申 9月12日(木)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ

メール 本文他に「保希・子・生」保育付き講座受講経験有無を明記

芝久保 **2020パラリンピック講座**

東京パラリンピックまで約1年。障がい者への理解を深めるとともに、競技を体験しましょう。

時 水曜日10時～12時
 場 南町スポーツ・文化交流センター(きらっと)

対 市内在住・在勤・在学者
 定 30人(申込順)
 持 上履き・筆記用具

申 9月2日(月)10時から電話かメールで芝久保公民館へ



回	月日	内容	講師
1	9月18日	・視覚障がい者への支援方法 ・点字も使用した朗読の実技	竹内智美(精神保健福祉士、あん摩マッサージ指圧・鍼・灸師)
2	9月25日	・脳性まひ者への支援方法 ・ポッチャの解説	秋元妙美(CILちようふ代表、ロンドンパラリンピック日本代表)
3	10月2日	・ポッチャの実技体験 ・マッサージ等の実技体験 ・講座のまとめ	秋元妙美 竹内智美

谷戸 ロビーミニ講習会
風呂敷の活用術

スタンプや型で描いてオリジナルの風呂敷を作り、生活に役立つ包み方を学びましょう。

時 9月30日(月)10時～12時

場 谷戸公民館

定 6人(申込順)

対 市内在住・在勤・在学者

講 鈴木信子(日本テキスタイルコーディネーター)

¥ 700円(材料費)

申 9月6日(金)10時から電話で谷戸公民館へ



保育室プレ体験!!

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室。親子で体験してみませんか。

対 市内在住の6か月以上就学前の乳幼児とその保護者

定 各10組(申込順)

申 9月2日(月)10時から電話で希望する公民館へ

時 10時～11時半

- ★ひばりが丘公民館 9月6日(金)
- ★芝久保公民館 9月12日(木)
- ★谷戸公民館 9月12日(木)
- ★柳沢公民館 9月18日(水)
- ★田無公民館 9月19日(木)

※詳細については各館へお問い合わせください。

谷戸 女性のための講座
 保育付き **生きるチカラの育て方**

どんな環境でもたくましく心豊かに生きていく力とは? 命の尊さにあらためて触れ、一緒に考えてみましょう。

時 木曜日10時～12時

場 谷戸公民館

対 市内在住の女性

定 20人(申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)

¥ 600円(材料費)・500円(保育おやつ代)

申 9月12日(木)12時までに電話で谷戸公民館へ



回	月日	内容	講師
☆	9月19日	保育説明会	保育員・担当職員
1	9月26日	生まれるチカラ～いのちのお話～	細田恭子(いのちのお話「くもといっしょに」主宰、帝王切開カウンセラー)
2	10月3日	成長するチカラ～ちょっと先の性のお話～	
3	10月10日	ママのチカラ～母であること自分であること～	高島美希(NPO法人まちかど保健室理事、西東京市でこぼこ副代表、保育園アート講師)
4	10月17日	子どものチカラ～小さな大人に育てない～	
5	10月24日	参加者交流	
6	10月31日	発達障害とは～でこぼこ個性の子どもたち～	
7	11月7日	生きぬくチカラ～ママ目線の防災の知恵～(余熱調理試食あり)	砂子啓子(i-くさのプロジェクト、防災士)
8	11月14日	アートのチカラ～大人も子どもも楽しめるアート～(羊毛アートワークショップ)	高島美希
9	11月21日	講座のまとめ・振り返り～子育てを楽しもう～	
10	11月28日	保育の報告 これからについて	保育員・担当職員

保育付き講座を受講する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
- 複数の保育付き講座を同時期に申し込む場合は申し出てください。(原則、同時期に複数の保育を利用することはできません)

谷戸 芸術講座
北斎を語る

葛飾北斎の富嶽三十六景の見どころを知り、ゆかりの地をまち歩きしませんか。北斎について語り合しましょう。

時 水曜日

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

講 五味和之(元すみだ北斎美術館学芸員)

申 9月17日(火)10時から9月24日(火)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ



回	月日	時間	内容	場所
1	10月23日	14時～16時	富嶽三十六景の見どころ	谷戸公民館
2	10月30日	13時～15時	北斎と富嶽三十六景ゆかりの地をまち歩き	墨田区周辺 ※両国駅集合 都営大江戸線蔵前駅もしくは都営浅草線蔵前駅解散
3	11月6日	14時～16時	富嶽三十六景を語ろう	谷戸公民館

ひばりが丘 上映会
「毎日がアルツハイマー」

(監督: 関口祐加 / 2012年 / 1時間33分)

アルツハイマーの世界を通して、家族のあり方、人間の尊厳についてユーモアたっぷりに問いかけるドキュメンタリー作品です。

時 10月5日(土)10時～12時

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 40人(申込順)

申 9月9日(月)10時から電話かメールでひばりが丘公民館へ



柳沢 女性のための講座
 保育付き **人生100年時代を生きる自分みがき術**

100年人生を自分らしく前向きに生きるため、コミュニケーション力やマネースキルをみがきましょう!

時 水曜日10時～12時(10月31日のみ木曜日)

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学の女性(保育利用は市内在住者)

定 20人(申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)

¥ 500円(保育おやつ代)

申 9月18日(水)12時までに電話かメールで柳沢公民館へ

メール 本文他に「保希・子・生」保育付き講座受講経験有無を明記



回	月日	内容	講師
☆	9月25日	保育説明会	保育員・担当職員
1	10月2日	「人生100年時代を生きる」～あなたの「軸」は何?～	藤田 潮 (and Cs代表、生涯学習開発財団認定マスターコーチ)
2	10月9日	ライフプランシートでワークライフバランスを見える化しよう	山田静江 (ファイナンシャル・プランナー)
3	10月16日	コミュニケーション①自分の「資産」再発見	
4	10月23日	「アンガーマネジメント」で感情コントロール	藤田 潮
5	10月31日	コミュニケーション②周りの人へのかかわり方をみがく	
6	11月6日	人生の三大イベント(教育、住宅、老後)に必要なお金に備える	山田静江
7	11月13日	健やかライフのために実践! 骨盤エクササイズ	五十嵐花恵(理学療法士、西東京市保健師)
8	11月20日	地域とつながる①市民活動団体の活動紹介&ミニ防災講座	西東京レスキューバード
9	11月27日	100年時代こそ「ワクワク」を!～さあこれから何をしよう～	藤田 潮
10	12月4日	地域とつながる②先輩ママの経験と活動から学ぶ	柳沢公民館 保育付きサークル
11	12月11日	保育室レポート「子どもたちの成長報告」・講座のまとめ	保育員・担当職員

田無 子育て中の女性のための講座
 保育付き **31文字で子育てを奏でよう～短歌入門～**

子育て中の今しか出せない日々の情景を31文字で紡いでみませんか。短歌を通して見えてくる小さな発見が日常を豊かにしてくれます。

時 木曜日10時～12時

場 田無公民館

対 市内在住の子育て中の女性

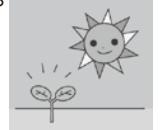
定 18人(申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満は3人程度)
 持 言葉を調べられるもの(辞書、電子辞書、スマホなど)

¥ 1,100円(材料費)・600円(保育おやつ代)

申 9月19日(木)12時までに電話かメールで田無公民館へ

メール 本文他に「保希・子・生」保育付き講座受講経験有無を明記



回	月日	内容	講師
☆	9月26日	保育説明会	保育員・担当職員
1	10月3日	オリエンテーション・短歌創作ワーク①5音と7音で感性ストレッチ	花山周子(歌人・装丁家)・担当職員
2	10月10日	短歌創作ワーク②小さな秋を見つけよう～季節を詠う～	
3	10月17日	短歌創作ワーク③言葉から楽しく広がる短歌の世界～題詠にチャレンジ～	花山周子
4	10月24日	万葉クッキング①「赤米ごはん、栗と芋の煮物、海藻汁、古代クッキー(ごま入り)」	吉田朋子(管理栄養士・キッズキッチンインストラクター)
5	10月31日	短歌創作ワーク④収穫の秋、おいしい世界を短歌にしちゃおう	
6	11月7日	短歌創作ワーク⑤子どもとの日々から	花山周子
7	11月14日	短歌創作ワーク⑥大切な人に伝えたい言葉	
8	11月21日	持ち寄り短歌でお茶会	担当職員
9	11月28日	万葉クッキング②「万葉粥、焼き魚、青菜の天ぷら、蘇(古代チーズ)、くず餅」	吉田朋子
10	12月5日	保育室からの報告、これからの活動について	保育員・担当職員
11	12月12日	講座の振り返りと交流会	担当職員