

保谷駅前公民館

子どもいろいろ体験教室

取りたい！ミニミニカレーを焼く味わろ



プロックリーとカリフラワーで食べている部分は、実が葉が花か知っていますか。

両方とも、ビタミンやカロチンなどが豊富で栄養価の高い野菜ですが、取りたての味は格別です。

野菜についてのお話を聞き、畑で収穫してから新鮮なうちに味わってみましょう。

▼とき 10月25日(土)10時～正午

▼集 合 住吉町上宿公園(ひばりが丘中学校北側)

▼対 象 市内在住・在学の小学生20人(申込順)

▼講師 保谷隆司(農家)サークル「楽農塾」の会員

▼持ち物 軍手、帽子、タオル、長靴、飲み物、ビニール袋

▼服装 長袖、長ズボン

▼食材費 400円(当日、ご持参ください)

▼申 込 10月3日(金)10時から電話で保谷駅前公民館へ

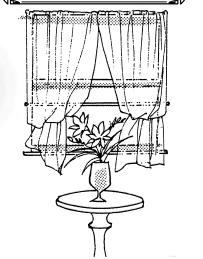
☎421・1125 ※雨天時でも、実施します。



7月のとろろカレーを焼く味わろ風景

ひばりが丘公民館

アロマテラピーで日常をおだやかに



植物の香りには心とからだをいやす不思議な力が秘められています。ストレスの多い現代社会、植物の持つパワーと「香り」の効用を学び、毎日をおだやかに過ごしましょう。どなたでも楽しく参加できる講座です。

▼とき 別表のとおり

火曜日 14時～16時

▼対 象 市内在住者

▼定 員 24人(申込順)

▼講 師 相川寿恵(社団法人アロマ環境協会認定インストラクター・NARD認定アロマアドバイザー)

▼材料費 2千500円

▼持ち物 フェイスタオル(2回のみ)

▼申 込 10月6日(月)9時から電話でひばりが丘公民館へ

*今年度ひばりが丘公民館の主催講座に初めて参加される方優先

回	月 日	内 容	
		講 義	実 習
1	10/28	アロマの基本と効能	美容液作り
2	11/4	心のデトックス・からだのデトックス ・リラックスのメカニズムとホルモンバランス	ハンドマッサージ アロマロールオン作り
3	11/11	季節とアロマ ・風邪の予防と対策・症状緩和ケア	ジェルクリーム作り
4	11/18	季節とアロマ ・スキンケア(冬の乾燥対策等)	シアバタークリーム作り
5	11/25	クリスマスの「香り」・アロマの歴史	クリスマスミニリース作り

芝久保公民館 保育付 子育てを楽しくする講座



子どもが育つ環境には母親の笑顔が一番！乳幼児のこの時期だからこそ知っておきたいこと、子育てをより楽しくするヒントを地域の仲間と学び合いませんか。同時にコミュニケーションをアップさせて、子育て、友だちづくりに生かしましょう。

▼とき 別表のとおり

木曜日 10時～正午

▼対 象 市内在住の子育て中の女性

▼定 員 15人(申込順)

▼保 育 6か月から2歳児までの乳幼児15人(1歳未満の乳児は3人程度)

▼おやつ代 700円

※保育付の公民館主催講座に初めて参加される方を優先。申 込 10月3日(金)10時から電話で芝久保公民館へ

回	月 日	内 容	講 師
1	10/16	保育員との打ち合わせ	保育員・担当職員
2	10/23	講座オリエンテーション、自己紹介	
3	10/30	子育てのこんな時どうする？ 疑問や悩みをみんなで考えよう！ ～子どもの発達について～	橋本 恵子(社会福祉法人 愛恵会乳児院心理支援担当・教育相談ボランティア)
4	11/6	気持ちを伝えるってどんなこと？ みんなでコーラージュ ～子どもとの応答性について～	
5	11/13	保育室中間報告	保育員・担当職員
6	11/20	乳幼児期の母親に必要なこと ～子どもが育つ環境について～	新津 律子(看護師・近畿大学豊岡短期大学子ども学科講師)
7	11/27	豊かな心は美しい言葉から・絵本作り	橋本 恵子
8	12/4	私の宝物は？私の夢は？ ～将来を見据えて、今を生きる～	
9	12/11	保育室報告	保育員・担当職員
10	12/18	記録集について	担当職員

ひばりが丘公民館

健康講座

ゆったりした音楽にあわせて

アルファベックスバンドで運動をしながら筋肉を強化し、心と体の機能を高め元気を目標に健康的な生活を目指してみませんか。

▼とき 別表のとおり

水曜日 14時～16時

▼対 象 市内在住者

▼定 員 25人(申込順)

▼講 師 新井 安代(健康管理士)

▼持ち物 動きやすい服装・バスタオル・汗ふきタオル・飲料水

▼申 込 10月3日(金)9時から電話でひばりが丘公民館へ

※今年度ひばりが丘公民館の主催講座に初めて参加される方優先

回	月 日	内 容
1	10/15	・姿勢の歪みを調整する ・腹式呼吸と肩こりエクササイズ(関連の筋肉・骨格を動かす)
2	10/22	・1の復習・腰の運動(腰痛予防効果・足を上げる筋肉の強化)
3	10/29	・全身の血流を良くする運動(内臓機能を高める)
4	11/5	・全身を通して行なう(気持ちのよさとリラクゼーションを味わう)
5	11/12	・全身を通して行なう(気持ちの機能の改善の方法を学ぶ)

講座に初めて参加される方優先

第46回 東京都公民館 研究大会 地域と歩む 公民館

地域と歩む 公民館

▼とき 平成20年12月14日(日)10時～16時30分

▼対 象 市内在住者

▼講 師 相川寿恵(社団法人アロマ環境協会認定インストラクター・NARD認定アロマアドバイザー)

▼材料費 2千500円

▼持ち物 フェイスタオル(2回のみ)

▼申 込 10月6日(月)9時から電話でひばりが丘公民館へ

*今年度ひばりが丘公民館の主催講座に初めて参加される方優先

