

ひばりが丘公民館

セカンドライフ講座

—あなたの明るい第一歩を応援します—

そのまろ気になる親の介護、そして自分の健康...
 Iの介護編では、すでに役立つ、介護について学びます。
 IIの元気編では、明るく前向きな講師の体験談を聞いて、あなたらしい生き方を見つけて元氣になりましょう！

▼とき別表のとおり
 I 介護編 土曜日 10時～正午
 II 元気編 水曜日 14時～16時

*希望者はI・II受講も可
 ▼ところ 二ひばりが丘公民館
 ▼対象 概ね団塊世代の市内在住・在勤者
 ▼定員 各20人(申込順)
 ▼申込 10月5日(月)9時から電話でひばりが丘公民館へ



回	月日	内容	講師
I: ①	10/10	オリエンテーション 高齢者疑似体験をしてみよう	西東京市ボランティア市民活動センター職員・白川正子 (アイマスク指導)
②	10/17	介護体験談・車椅子指導・車椅子館外学習	西東京市ボランティア市民活動センター職員・山内淑子 (車椅子指導)
③	10/24	認知症サポーター養成講座 地域包括支援センターを知ろう	西東京市高齢者支援課地域支援係職員・緑町地域包括支援センター職員
回	月日	内容	講師
II: ①	11/4	「元気のでる色」 自分の健康は自分でまもれる！ 漢方養生とカラーセラピー	小田中 圭 (カラーコンサルタント・漢方養生アドバイザー)
②	11/11	「折り紙で脳に元気を！」 遠距離、介護体験談と脳トシ折り紙	渡辺 健 (折り紙愛好家)
③	11/18	「元気になる音楽で！」 海外生活での体験談と楽しい歌・リトミック	村井秀子 (ピアノ講師)

谷戸公民館

保育付き

あったかママスタイル

変化し続ける社会こそ普遍的なものを学びたいですね。絵本の世界に触れ、作家について映像等で学び、子どもの心豊かな発達やコミュニケーションを語り合いませんか。心が響きあう温かな仲間作りの1頁を一緒にめぐりましょう。

▼とき別表のとおり
 水曜日 10時～正午

▼ところ 二谷戸公民館
 ▼対象 市内在住の幼児子どもを持つ母親
 ▼定員 20人(申込順)
 ▼保育 6か月以上就園前の乳幼児15人(1歳未満の乳児は3人程)

度) 10月14日(水)10時から保育説明会。(おやつ代800円をご持参ください。)
 *保育付き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5日(月)10時から電話で谷戸公民館へ



幼い子を持つ母親のための講座

回	月日	内容	講師
1	10/14	保育説明会、講座案内	保育員・担当職員
2	10/21	子育てと絵本の役割	鴨下万亀子 (元小学校教師)
3	10/28	いわさきちひろの世界 (母として作家としての、子どもへのまなざしを学ぶ)	中平洋子 (ちひろ美術館・東京 総務主任)
4	11/4	ちひろ作品を読み合おう (参加者交流)	担当職員
5	11/11	絵本の色々な楽しみ方 (読み聞かせの実践を学ぶ)	「絵本と語りの会」(絵本のサークル)
6	11/18	食育と子どもの豊かな成長	吉田朋子 (食育アドバイザー・管理栄養士)
7	12/2	子どもの豊かな発達とは?	加藤尚子 (子育てアドバイザー・保育士)
8	12/9	講座中間のまとめ (参加者で語り合う)	担当職員
9	12/16	子どもの成長とコミュニケーション	喜田 貞 (和泉短期大学非常勤講師・まちかど保健室副会長)
10	1/13	保育のまとめ・講座の感想	保育員・担当職員

柳沢公民館

マルクス入門

カール・マルクスの思想が再び注目されています。今なぜマルクスなのでしょうか。この講座では、マルクスの名著を紹介しながら思想展開の軌跡をたどり、現代的意義を考えます。

▼とき別表のとおり
 水曜日 19時～21時

▼ところ 二柳沢公民館
 ▼対象 市内在住・在勤・在学者
 ▼定員 20人(申込順)
 ▼講師 田上孝一(立正大学講師)

▼申込 10月5日(月)10時から電話で柳沢公民館へ

回	月日	内容
1	10/14	今、マルクスを読む意義...『経済学批判』序言
2	10/21	マルクスの根本的な問題設定...『ユダヤ人問題について』『ヘーゲル法哲学批判』
3	10/28	疎外論の形成と発展...『経済学・哲学草稿』『ドイツ・イデオロギー』
4	11/4	資本主義の分析と未来への展望...『資本論』『ゴータ綱領批判』
5	11/11	マルクス以降のマルクス主義...マルクスの理論から見るソ連型社会主義

ひばりが丘公民館

健康講座 『経絡リンパマッサージ』

♪元気な体をとりもどそう
 現代人の心と体を癒し、おくみやコリなどの不調を改善して、健康な体になるためのセルフケアを学びます。♪

▼とき別表のとおり
 火曜日 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 25人(申込順)
 ▼講師 牧野寿枝 (銀座ナチュララ イム院長)

▼持ち物 タオル・飲料水
 ▼その他 動きやすい服装
 ▼申込 10月2日(金)



回	月日	内容
1	10/27	基本の全身マッサージ
2	11/10	むくみ・疲れに効果的！ 浄化マッサージ
3	11/17	肩こり、腰痛などの改善！ スッキリマッサージ
4	11/24	便秘や胃痛などの内臓の不調改善！ ヘルシーマッサージ
5	12/1	不眠・イライラに効果的！ ヒーリングマッサージ

柳沢公民館

やぎさわアカデミー「情報発信ゼミ」

アナウンス、番組制作の基礎を学びます。地域の情報をあなたの声で、実際の番組としてオンエアします。

▼とき別表のとおり

▼対象 概ね18歳以上、35歳未満の市内在住・在勤・在学者で情報発信に興味のある方
 ▼定員 10人(申込順)
 ▼講師 大塚まこと(エフエム西東京チーフディレクター)ほか同局スタッフ

▼申込 10月2日(金)10時から電話で柳沢公民館へ

回	日時	内容	会場
1	10/22 (木) 19時～21時	クラス作り、ラジオ番組の基礎知識、アナウンスの基礎	柳沢公民館
2	10/29 (木) 19時～21時	アナウンスの基礎II、録音・編集の基礎	柳沢公民館
3	11/5 (木) 19時～21時	アナウンスの基礎III、番組構成案の作成	柳沢公民館
4	11/12 (木) 19時～21時	番組構成案の作成	柳沢公民館
5	11/15 (日) 10時～18時	取材、番組の編集	市内
6	11/19 (木) 19時～21時	スタジオでの収録、番組の編集	エフエム西東京

※予定の日時は、初回の話し合いで変更になることもあります。

柳沢公民館

お一人様のための簡単ひと鍋クッキング

一人暮らしだと食事を作るのも何だか億劫で...。そんな貴方のためにお手軽で栄養バランスのとれた鍋をご紹介します。みんなで鍋を囲んでみませんか？

▼とき別表のとおり毎月1回
 火曜日 10時～正午



回	月日	内容
1	10/13	けんちん汁
2	11/10	ポトフ
3	12/8	常夜鍋
4	1/19	プルコギ
5	2/9	石狩鍋
6	3/9	ちゃんこ鍋

▼ところ 二柳沢公民館
 ▼対象 概ね65歳以上の市内在住者で一人暮らし、あるいは高齢者のみの世帯の方
 ▼定員 15人(申込順)
 ▼講師 佐藤慶子(管理栄養士)
 ▼材料費 1回500円
 ▼持ち物 エプロン・三角巾
 ▼申込 10月2日(金)10時から電話で柳沢公民館へ

