公民館は、新しい出会いと交流、そして社会教育の場です（所沢公民館利用者の声）

芝久保公民館

シニア講座

『こころと身体をリフレッシュ！』
「いきいきとした毎日を応援する」

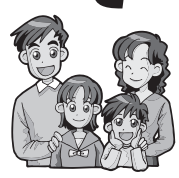
▼とき、ところ＝別表のとおり
▼対　象＝市内在住・在勤の概ね60歳以上の方
▼定　員＝16人(申込順)
▼講　師＝井上　猛（陶芸研究家）、牧野寿枝（銀座ナチュラルタイム院長）、新倉大次郎（ハーブ研究家）、オカリナ「風の丘」、西東京市地域活動栄養士会
▼持ち物＝タオル・飲み物
▼材料費＝700円（陶芸300円、うどんづくり400円）
初日徴収。おつり銭のないようにお願いします。
▼その他＝汚れても構わない服装、運動のできる服装、エプロン、三角巾、台布巾3枚
▼申　込＝9月6日(月)9時から電話で芝久保公民館へ

回	日　時	内　容　：　場　所
1	9/22（水） 10時～12時	陶芸「そばちょこ」づくり　成形 芝久保公民館
2	10/1（金） 10時～12時	陶芸「そばちょこ」づくり　絵付け 芝久保公民館
3	10/8（金） 10時30分～12時30分	健康を応援する！「リンパマッサージ」 芝久保公民館
4	10/15（金） 10時～12時	「ハーブティーとオカリナの調べ」 芝久保公民館
5	10/20（水） 10時～13時	手打ちうどんに挑戦！マイそばちょこで試食 田無総合福祉センター

芝久保公民館

保育付

子育てをしている女性の講座
子育てコーチングでママぢからアップ



子どもの誕生で生活は大激変。成長に伴う迷いや悩みは次々と…。私自身を取り戻しながら、子どもの思いや強みを引き出す技を身に付けて、楽しく穏やかに子育てしましょう。
講座の最後はハーブブレンドレッスンをお楽しみください。
▼と　き＝別表のとおり　木曜日　10時～12時
▼ところ＝芝久保公民館
▼対　象＝市内在住の1歳から小学生までの子どもを持つ女性
▼定　員＝20人（申込順）
▼材料費＝500円（ハーブティー、ハーブクッキー）
▼保　育＝1歳～就学前の乳幼児15人。9月16日(木)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＝9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
☆	9/16	保育説明会 （保育希望者のみ）	保育員・担当職員
1	9/30	ママぢからとは？ コーチングとは？	石川りつこ （生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ）
2	10/7	子どもの声を聞く ～聞くスキル①	
3	10/14	子どもの心を聞く ～聞くスキル②	
4	10/21	みとめて育てる ～承認のスキル	
5	10/28	答えは子どもの中にある ～質問のスキル	
6	11/4	親子でリトミック ～歌って育てよう♪ （保育希望者のみ）	服部　利 （リトミック講師）
7	11/11	相手に合わせたコミュニケーション ～タイプ分け	石川りつこ
8	11/18	コーチングの実践	
9	11/25	ハーブ講座で穏やかなひとときを ～ハーブティーブレンドを学ぶ	藤枝春香 （薬剤師・アロマセラピスト）
10	12/2	保育室での様子を報告 （保育希望者のみ）	保育員・担当職員
11	12/9	講座のまとめ これからについて	担当職員

ひばりが丘公民館

江戸文字ストラップ講座

江戸文字（勘亭流）で自分の苗字などを書き、うるしで仕上げ、ストラップを2個（木製・皮製）作ります。
▼と　き＝9月9日・16日・30日・10月7日・14日　木曜日　全5回　14時～16時
▼ところ＝ひばりが丘公民館
▼対　象＝市内在住者
▼定　員＝20人（申込順）
▼講　師＝志村康夫（江戸文字作家）
▼材料費＝千円
▼持ち物＝筆ペン
▼申　込＝9月3日(金)10時から電話でひばりが丘公民館へ

ひばりが丘公民館

経絡リンパマッサージ（爽秋編）

夏の疲れをすっきり取って、毎日を元気に過ごそう。
▼と　き＝別表のとおり　火曜日　10時～12時
▼ところ＝ひばりが丘公民館
▼対　象＝市内在住・在勤・在学者
▼定　員＝50人
※初めて参加される方を優先
▼講　師＝星野貴司（経絡リンパマッサージ協会公認インストラクター）
▼持ち物＝バスタオル、飲料水
▼申　込＝往復はがきで、往信の裏面に①住所②氏名③電話番号④経絡リンパマッサージと記入。返信面に申込人の住所、氏名。裏面は白紙。はがきのあて先は　ひばりが丘公民館
9月6日消印有効。応募多数の場合は9月8日(水)に公開抽選。1枚のはがきで1人のみ申込可。

回	月日	内　容
1	9/14	基本の全身マッサージ
2	9/21	むくみ・疲れに効果的！ 浄化マッサージ
3	9/28	肩こり、腰痛などの改善！ スッキリマッサージ
4	10/5	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	10/12	不眠・イライラに効果的！ ヒーリングマッサージ

田無公民館

保育付

～子育て真最中の今だからこそ学びたい～
現代社会の子育てビジョン

日々大忙しのお母さん、チョッと一息ついて、子育てのことや自分自身のこれからについて考えてみませんか？
仲間とともに学ぶ楽しさは格別です。子育て中の方、教育問題に関心のある方、大募集です。
▼と　き＝別表のとおり　10時～12時
▼ところ＝田無公民館
▼対　象＝市内在住者
▼定　員＝25人（申込順）
▼保　育＝6か月以上就学前の乳幼児15人（1歳未満の乳児は3人程度）9月14日(火)10時から保育説明会。おやつ代千500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＝9月3日(金)10時から電話で田無公民館へ

回	月日	内　容	講　師
☆	9/14	保育説明会（保育希望者のみ）	保育員・担当職員
1	9/21	ともに学ぶ仲間と知り合いになろう	浮田理香 （生活クラブ保育園ぽむ保育士）
2	9/28	幻の子ども像に振り回されないで	青木　悦 （教育ジャーナリスト）
3	10/5	子育ての悩みはありますか？	
4	10/12	参加者交流日 （保育なし・親子一緒で）	担当職員
5	10/19	感想を語り合おう	
6	10/26	夫婦関係が子どもに与える影響 自律訓練法を体験しよう	小林久美子 （東京心理教育研究所）
7	11/2	感想を語り合おう・自律訓練法練習	担当職員
8	11/9	学校、教師の役割とは？ 子どもの成長に欠かせない他者とのかかわり	貝塚茂樹 （武蔵野大学文学部教授）
9	11/16	フランスはなぜ子育てがしやすいのか？	横田増生（ジャーナリスト）
10	11/24 （水）	いじめの構造 なぜいじめは起こるのか？	内藤朝雄 （明治大学文学部准教授）
11	11/30	感想を語り合おう	担当職員
12	12/7	出会って2か月後の私とあなたを見つめなおす	浮田理香 （生活クラブ保育園ぽむ保育士）
13	12/14	参加者交流日 （保育なし・親子一緒で）	担当職員
14	1/18	学習の振り返り①	
15	1/25	学習の振り返り②	
16	2/1	保育員の子どもに対するまなざしから学ぶ　～保育室での子ども達～ （保育を希望しない人も全員参加）	保育員・担当職員
17	2/8	西東京市の子どもたちの抱える問題とは？ 今、私たちができることは何か？	安部芳絵（早稲田大学非常勤講師・西東京市子どもの権利に関する条例策定委員会委員）

＊毎週火曜日に実施しますが、11/24のみ水曜日に実施します。