

猿っ子と入る山の湯ひとり旅 ひばり

ひばりが丘公民館

高齢者対象講座

元気さまでき

セカンドライフ

講座

体の元気は心の元気。専門家に
よる正しい知識を学び自分に
合った生涯学習の形をみつけて
人生を楽しく過ごそう！

時 火曜日10時～12時

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤のおおむね
60歳以上の方

定 20人(申込多数の場合は抽選)

持 動きやすい服装、汗拭きタオ
ル、飲み物

講 ①④長島寿恵(薬剤師)
②③宮良愛子(リトミック講師)

⑤⑥⑦森上眞理子(美術家)

申 10月7日(月)12時までに電話か
メールでひばりが丘公民館へ

※本文他に年代(例60代)を明
記

| 回 | 月日 | 内 容 |
|---|-------|---------------------------------------|
| ① | 10/15 | オリエンテーション・自己紹介 元気になる生活習慣(調身・調息・調心) |
| ② | 10/22 | 人の心と心をつなぐもの=リトミック |
| ③ | 10/29 | 愉しく音楽でビート・テンポ・リズム(音楽教育) |
| ④ | 11/5 | 五臓六腑の動きを良くする 「動き方・食べ方・生き方」 |
| ⑤ | 11/12 | オリエンテーション 英国最高の画家ターナーをたどる |
| ⑥ | 11/19 | 「ターナー展」を覗いてみよう(東京都美術館) |
| ⑦ | 11/26 | 美術館をもっと楽しもう! ターナー展のまとめ(グループワーク) |



ひばりが丘公民館

青年対象事業

地元で働く

ことを考える

仕事は地元にある！なけれ
ば作るという手もある！この
街で相談し合い、支え合う仕組
みを考えていきましょう。

時 11月2日～12月15日

場 ひばりが丘公民館

対 中学卒業以上おおむね35歳ま
での青年および関心ある市民

講 市内農商工業者、山上好信革
工芸職人、Etot Unit(コ
ントグループ)、中村文彦(中
小企業診断士)、高橋薫ほか
(NPO文化学習協同ネット
ワーク)

申 10月8日(火)までに電話かメ
ールでひばりが丘公民館に

※本文他に年代(例60代)を明
記

¥500円(革工芸材料費)
10月8日(火)までに電話かメ
ールでひばりが丘公民館に
メールでの申込は中段参照

ひばりが丘公民館

健康と環境を考える講座

目からウロコのカラダ作り ～カラダが変われば ココロが変わる～

効果的なカラダの使い方を、
簡単な動作を通して学びます。
介護やスポーツ等、他に応用で
きる秘訣満載！地域散策も有り。
時 10月16日・23日・30日・11月
6日・20日・27日・12月4日
水曜日10～12時 全7回

場 ひばりが丘公民館、
10月30日は館外活動

対 市内在住・在勤・在学者

定 30人(申込多数の場合は抽選)

持 動きやすい服装、汗拭きタオ
ル、飲み物

講 甲野陽紀(身体技法研究者)、
西東京自然を見つめる会の皆
さん(※10月30日のみ)

申 10月8日(火)までに電話かメ
ールでひばりが丘公民館へ

※本文他に年代を明記

田無公民館

ロビー企画
秋の夜長の
怪談まつり

次々と語り手が登場し、しつ
とりと大人の雰囲気、「怪談」
を語ります。背筋の震えるひと
時をお楽しみください。

時 10月18日(金)18時～19時

場 田無公民館ロビー

演 目耳なし芳一・ぼたん、ぼた
ん…骨鳴りの吊り橋・幽霊
滝の伝説・ある男女の物語・
人形・ギイー、ギイーほか

語り手 山崎巖とその仲間たち

※直接会場へお越しください

地域の絆をさらに強く

公民館利用者懇談会を開催します

人と人がつながる地域づくりを目指し
て、市民・利用者との交流も含めた利用
者懇談会を開催します。

懇談会では、来年度公民館が主催する
各種事業に対するご要望や、より利用し
やすい公民館にするにはどうしたらいい
か、さらに地域の課題解決などについて
一緒に考え合います。

| 公民館 | 月日 | 時間 |
|----------|----------|-------|
| ひばりが丘公民館 | 10/12(土) | 10:00 |
| 保谷駅前公民館 | 10/18(金) | 19:00 |
| 芝久保公民館 | 10/24(木) | 13:30 |
| 谷戸公民館 | 10/26(土) | 10:00 |
| 田無公民館 | 11/7(木) | 14:30 |
| 柳沢公民館 | 11/9(土) | 10:00 |

各公民館が趣向を凝らした懇談会を
実施します。お近くの公民館、または都
合の付く時間の懇談会にご参加ください。

田無公民館

講演「公民館の可能性」

地域、コミュニティを共に考え、今後の公民館
活動や地域活動での豊かな人間関係、地域社会を
築くことを目指しませんか。

時 11月7日(木)13時半～14時半

場 田無公民館
(利用者懇談会開始前)

講 新藤浩伸(東京大学大学院講師)

※本文他に年代を明記

利用者懇談会にあわせて、講演会を行います。どなたでも
参加できます。直接会場へお越しください。

芝久保公民館

地域を考える講座

公民館で学び活動すること

公民館を知る講座を開催します。他サークルや
地域の方と意見交換をして地域の
中で緩やかに繋がります。

時 10月24日(木)14時半～16時

場 芝久保公民館
(利用者懇談会終了後)

講 片野親義(大東文化大学文学部教育学科非常勤講師)

※本文他に年代を明記



柳沢公民館

あなたも声優☆

ボイストラムをうけよう!

ゲームやエクササイズで発声
や演技の基礎を学びます。登場
人物に命を吹き込む声優を体験
してみませんか?

時 10時～12時(「柳フェス」
での発表は午後)

場 柳沢公民館

対 小学生以上30代までの市内在
住・在勤・在学者

定 20人(申込順)

講 羽野大志郎(声優・演出家)

申 10月4日(金)10時から電話か
メールで柳沢公民館へ

※本文他に年代を明記

※本文他に年代を明記

| 回 | 月日 | 内 容 |
|-----|---------------------|------------------------------|
| 1 | 11/10(日) | 講座オリエンテーション 自己紹介、アイスブレイク等 |
| 2 | 11/17(日) | シアターゲーム・台本読み合わせ |
| 3 | 11/23(土) | 台本読み合わせ・キャスト決め |
| 4~7 | 12/1・8・ 15・22(日) | 立ち稽古、中間発表 |
| 8~9 | 1/5(日)・11(土) | マイク入り立ち稽古 |
| 10 | 1/12(日) | 仕上げ・リハーサル |
| 11 | 1/18(土) | 柳フェス!全体リハーサル |
| 12 | 1/19(日) | 柳フェス!発表 |

脚本：羽野大志郎 原作：宮沢賢治『銀河鉄道の夜』

芝久保公民館

ちいさな展示会 ハートセーター展

かわいい♡マークのセー
ターたちと「世界の子」ともた
ちに暖かいセーターを送る
会」の活躍も紹介します。

時 10月4日(金)～11月8日(金)

場 山上好信(革職人)

講 山上好信(革職人)

¥ 巾着700円
がま口千500円(材料費)

申 10月3日(木)13時までに電話
かメールで芝久保公民館へ

※本文他に年代を明記

※本文他に年代を明記