

柳沢 教養講座 Part1
自然健康法
 ～東洋の健康法でストレスを
 解消し元気を養う～

老若男女誰でも自然に無理なくできる気功法、自然の気配の感じ方を体験しながら、風水についても学びます。

時 水曜日 10時～12時

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 35人(申込多数の場合は抽選)

講 出口衆太郎(自然身法研究会代表)

申 11月8日(水)17時までに電話で柳沢公民館へ



回	月日	内容
1	11/15	ストレスを解消するには・元気を養う方法 呼吸法の基礎・腕ふりスワイショウ1・波動功1・転倒予防
2	11/22	自然と一つになる方法・自然の気配を感じる 樹林気功・足腰を強化する歩き方・スワイショウ2・波動功2
3	11/29	江戸の風水と富士山・江戸人の身のこなしに学ぶ 自然健康法の基本(調心、調息、調身)・気を養う

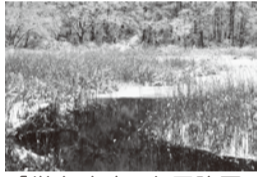
田無 ロビー写真展 ロビー企画
日本の風景

四季折々の自然の美しさに触れてみませんか。心が安らぐ写真展です。

時 12月1日(金)10時～7日(木)16時

場 田無公民館

出展 フォト四季彩



「厳冬序章」吉原隆司

芝久保 親子対象講座
**親子で影絵ワークショップと
 影絵劇「銀河鉄道の夜」鑑賞**

①親子で影絵ワークショップ

画用紙と色セロファンを切って貼る影絵づくり体験。できた作品は、12月9日の影絵劇鑑賞で大スクリーンに映します。

時 12月2日(土)13時半～15時半

場 芝久保公民館

対 市内在住・在学の小学生とその保護者15組(申込多数の場合は抽選)

講 倉本 徹ほか(劇団スタジオライフ)

②影絵劇「銀河鉄道の夜」鑑賞

大スクリーンと生の語りで名作を楽しみます。スクリーンの向こう側から「演じる」体験も。

時 12月9日(土)13時～14時半

場 けやき小学校

対 市内在住・在学の小学生とその保護者70組(申込多数の場合は抽選)

講 倉本 徹ほか

申 ①②ともに11月22日(水)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ

※この事業は、平成29年度コミュニティ助成事業(青少年健全育成事業)として、宝くじの助成金によって実施します。



©劇団スタジオライフ



柳沢 まちづくり講座
部活「地域デビューわっはっは!」
 ～地域デビューイベントの企画に参加しませんか～

地域住民がつながり、楽しく、暮らしやすい元気なまちづくりの第一歩! 西東京市を知り、仲間を増やしませんか。

時 土曜日 10時～12時※第1回は10時～12時半

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学で、地域デビューを応援したい人および関心のある人

定 20人(申込多数の場合は抽選)

申 11月10日(金)17時までに電話かメールで柳沢公民館へ

	回	月日	内容	講師・協力
学習編	1	11/18	なぜ地域デビューが必要なのか まちづくり円卓会議からの報告	熊田博喜(保健野大生人際学部社会学部教授) まちづくり円卓会議メンバー
	2	11/25	西東京市の宝を知る ①活動団体紹介	地域活動団体(ゲストスピーカー)市民協働推進センターゆめこぼろ・地域包括支援センター
	3	12/16	西東京市の宝を知る ②地域の居場所紹介	地域の居場所(ゲストスピーカー)・社会福祉協議会
実践編	4	1/13	人が集まる! イベント企画とチラシの作り方	坂田静香(NPO法人男女共同参画おた理事長)
	5	1/20		
	6	1/27	地域デビューイベント企画ミーティング	
	7	2/17		
	8	3/3	柳沢公民館で 地域デビューイベント開催!	
	9	3/10	改めて地域デビューを考える	まちづくり円卓会議メンバー
	10	3/17	講座のまとめ・今後に向けて	担当職員

*地域イベントに行ってみよう、地域の居場所見学会も企画しています

田無 歴史講座
田無村とゆかりのある「願想園」を訪ねて

田無の郷土史を学んだ後、紅葉の最も美しい季節に国登録有形文化財である村野家住宅を見学します。

時 火曜日

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

¥ 入園料500円と小平駅までの交通費(第2回)

申 11月15日(水)17時までに電話かメールで田無公民館へ



回	日時	内容	講師	場所
1	11/21 14時～16時	江戸時代の田無村と下田半兵衛	近辻喜一(郷土史研究家)	田無公民館
2	11/28 9時15分～11時半	「願想園(村野家)」見学 ※小平駅北口9時15分集合 現地解散	黛 隆一・郡司恒夫 (願想園サポートクラブ)	願想園

ひばりが丘 防災講座
**my減災マップづくり&
 防災まち歩き**

オリジナルの「減災マップ」をつくりませんか? 自分が暮らす地域の災害リスクを知り、防災に活かしましょう!

時 ①12月3日②12月17日
日曜日 10時～12時半

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込順)

内 ①『my減災マップづくり』ワークショップ

②自分で作成した「減災マップ」を手に防災まち歩きと情報交換
※ひばりが丘公民館周辺地域のマップ作りと防災まち歩きを体験します。

講 ①②鈴木 光(一般社団法人減災ラポ代表理事・防災図上訓練指導員)
②荘 雄一郎(西東京レスキューバード代表)

申 11月6日(月)

10時から電話でひばりが丘公民館へ



保谷駅前 公民館ビギナー対象講座
シネマ経済学

みなさんもよくご存じの名作を題材にして、わかりにくい現在の経済の歴史と仕組みを学び、老後を豊かに過ごしませんか。



時 ①11月15日②12月13日
水曜日 14時～16時

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 40人(申込順)

内 ①「ローマの休日」(1953年製作)を題材にして、ヨーロッパ経済とユーロの導入から英国のEU離脱まで。

②「風と共に去りぬ」(1939年製作)を題材にして、米国経済の改革と金融危機、そして日本の社会改革まで。

講 宿輪純一(経済学博士・映画評論家)

申 11月2日(木)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ

柳沢 **ムービールーム柳沢**

場 柳沢公民館
 申 当日、上映45分前から整理券を配ります。上映30分前から順にお入りいただきます。上映時間前の入場にご協力をお願いします。
 定 50人(先着順です。定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。)

「愛と死を見つめて」 (1964年/日本/1時間58分) 11月8日(水)14時～ 監督: 斎藤武市 出演: 吉永小百合 浜田光夫 ほか	「博士と彼女のセオリー」 (2014年/イギリス/2時間4分) 11月24日(金)19時～ 監督: ジェームズ・マーシュ 出演: エディ・レッドメイン フェリシティ・ジョーンズ ほか
--	---

メールでの講座申込方法
 アドレス: 1面参照
 件名: 講座名
 本文: 氏名・電話番号・住所・年代
 ※後日確認メールを送ります。届かない場合はお手数ですが、電話でお問い合わせください。

『きょうはマラカスのひクネクネさんのいちにち』(福勝朋巳文・絵、福音館書店刊)私のほっとする幸せタイムは絵本と過ごしている時です! 小さいころのピーターラビットの絵本との出会いから始まった私の絵本の世界。今では蔵書700冊以上にもなり、本業(ピアノ教師)の傍ら、子どもだけでなく大人こそもともと絵本の素晴らしさ、楽しさを知ってほしくて、絵本セラピストとして普及活動もしています。今日は芸術の秋にふさわしく、スマイルパワーまでもらえちゃうすてきな1冊をご紹介します。クネクネさん(不思議な動物?)は、マラカスが大好き。友人のパーマさん、フワフワさんとマラカスの会を結成し、新作リズムの発表会をやることに。この日のために練習に打ち込むクネクネさんですが、当日は足がもつれてスッテン…の失敗、涙、友人の励まし、そして、じゃーん大成功!というストーリーです。このマラカスをするクネクネさんの表情、しぐさが何ともかわいく、おかしくて、思わず笑顔に。ふふふ、読んだ後は、マラカスがたくなっちゃうかも。ぜひ読んでみてくださいね。



佐藤恵美 (向台町在住)