

今月号に掲載の講座一覧は、市ホームページでもご覧いただけます。詳細情報やチラシを掲載している講座もありますので、ぜひご確認ください。



柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211  
田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170  
芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825

kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp  
tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp

谷戸公民館 谷戸町1-17-2 ☎042-421-3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 ☎042-424-3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
保谷駅前公民館 東町3-14-30 ☎042-421-1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp

芝久保・ひばりが丘

## サークル見学体験会

「何かやってみたい」「地域で活動してみたい」と思っている方、この機会にぜひ公民館へ！芝久保公民館・ひばりが丘公民館で活動するサークルの見学・体験ができます。要事前申込。

※各サークルの実施日・時間等は、市ホームページまたは各公民館にあるチラシをご覧ください。

### ひばりが丘公民館

時 6月15日(木)～7月28日(金)

申 6月5日(月)10時から実施日の3日前までに電話かメールでひばりが丘公民館へ(申込順)

#### 見学体験できるサークルの活動内容

体操、朗読、女声コーラス、つるし飾り、囲碁、詩吟、折り紙、マンドリン、ギター、大正琴、絵手紙

### 芝久保公民館

時 7月3日(月)～7月31日(月)

申 6月5日(月)10時から実施日の3日前までに電話かメールで芝久保公民館へ(申込順)

#### 見学体験できるサークルの活動内容

歌、ダンス、体操、はがき絵、手工芸、陶芸、着付け、自然観察、手話

芝久保

### 創作講座

## 「五感でアート」を楽しみながら脳を活性化 農&美術でikiライフ

香り、味、音など五感を刺激して、創作を楽しんでみませんか。畑で自分が収穫したズッキーニが絵のモチーフになります。絵は苦手という方も大丈夫です。私ならではの表現を楽しみましょう。

時 6月15日・21日・29日、7月6日  
水・木曜日 10時～12時 全4回

※6月21日が雨天の場合は6月22日に延期

場 芝久保公民館・やすだ農園の畑  
(現地集合・解散)

対 市内在住・在勤・在学者

定 14人(申込多数の場合は抽選)

※全回参加可能な方、初めての方優先

内 ①五感でアート1 / ②野菜の収穫体験 / ③④五感でアート2・3

講 ①③④大野恭裕(臨床美術士)、谷 いつ美(臨床美術士) ②安田弘貴(やすだ農園)

¥ 1,500円(画材代、収穫野菜代)

持 軍手・野菜または作品を持ち帰る袋・手ふきタオル ※汚れてもいい靴、服装

申 6月9日(金)  
17時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



芝久保

### 子育て中の人のための講座

## ママもパパも楽しく ワークライフバランス

保育付き

～子育て・家事を人生のキャリアに～

テレワーク、男性育休制度など働く環境が変わる中、仕事や家事・育児、余暇、趣味などバランス良くできたらと思っているあなた…。あなたらしく輝くために舵を切りましょう!!

時 6月16日～9月15日 金曜日 10時～11時45分 全9回 ※保育説明会 6月14日(水)

※7月23日(日)、9月3日(日)は公開講座

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の人

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 SDGsと保育～スウェーデンのワークライフパズルの視点から～/ワンオペかな?～脱出のヒントを見つけよう～/アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)から自由に/自分らしさとは?/パパ同士のコミュニケーション～パパとママの見方の違いを知ろう～/男性の子育てで家族が変われば、社会は変わる、未来も変わる/あなたらしい働き方をかなえるワークライフバランスを考えよう

講 浅野由子(日本女子大学家政学部児童学科専任講師)、松岡 年(NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連理事)、油井文江((一社)日本ダイバーシティ・マネジメント推進機構専務理事)、嶋津直之(運営パ育コム代表)、安藤哲也(NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事)、堤 香苗((株)キャリア・ママ代表取締役)

¥ 270円(保育麦茶代)

保 6か月以上就学前の乳幼児9人(1歳未満は3人程度)

申 6月12日(月)12時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ



柳沢

### 共催事業

## 陶芸体験教室 湯のみをつくろう

子ども対象・大人対象

土から湯のみをつくってみませんか? 陶芸サークルのみなさんと一緒に、自分の手で、世界にたったひとつの器を完成させましょう。

時 ①7月9日(日)②8月6日(日)③8月27日(日) 子ども対象:10時半～12時 大人対象:13時半～15時

場 柳沢公民館

対 子ども対象:市内在住の小学4～6年生  
大人対象:中学生以上の市内在住者

定 各8人(申込多数の場合は抽選)

内 ①作陶②釉かけ③鑑賞会

指 導 絵付研究会・サークル炎々・陶門工房・陶友会・柳沢ラビッツ・釉の会

¥ 300円(材料費:粘土・釉薬・撥水剤)

持 エプロン・タオル

申 6月21日(水)17時までに電話かメールで柳沢公民館へ

※柳沢公民館で活動する陶芸サークル6団体との共催



芝久保

### 高齢者の課題を考える講座

## 人生100年時代 いくつになっても安心して暮らすために

年をとっても、もの忘れがあっても、このまです安心して暮らすために、今からできることがあります。皆さんと交流しながら学んでみませんか?

時 6月20日、27日、7月4日 火曜日  
10時～11時45分 全3回

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 18人(申込多数の場合は全回出席できる方を優先に抽選)



内 今から知っておきたい認知症のこと/希望をかなえるヘルプカード/健康eスポーツで脳トレほか

講 永田久美子(認知症介護研究・研修東京センター副センター長兼研究部長)、西東京市健康デジタル指導士、西原町地域包括支援センター職員、高齢者支援課職員

申 6月14日(水)13時までに電話か申込フォームで芝久保公民館へ

ひばりが丘

### 思春期の子どもに向き合うための講座

## 和のこころに学ぶ 親と子のコミュニケーション

子どもから大人へと成長する大事な時期、日本の子育ての知恵とアドラー心理学から親子の関係性を見つめ直してみませんか。

時 6月21日・28日、7月5日・12日  
水曜日10時～12時 全4回

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住・在勤の小学校高学年から高校生の子どもの持つ保護者優先

定 20人(申込順)

講 辻川牧子(和楽舎代表・アドラーカウンセラー)

申 6月2日(金)9時から電話かメールでひばりが丘公民館へ



電話での講座申し込みは、平日9時～17時にお願いします。

### メールでの講座申し込み方法

アドレス:1面上部参照

件名:講座名

本文:氏名(ふりがな)・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。

### 保育付き講座の受講を希望する方へ

- 保育付き講座に初めて参加する方を優先します。
- 同時期に複数の保育を利用することはできません。
- メール申し込みの場合は、氏名・電話番号・住所・保育希望の有無・子の名前(ふりがな)・子の生年月日・保育付き講座受講経験有無を明記してください。
- 保育説明会には必ず参加してください。