



講座の詳細・申込は市ホームページをご活用ください!

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

編集 公民館だより編集室 発行 西東京市公民館 毎月第4月曜日は休館日です 通算 300号

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp
田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp
芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825 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

保育あり講座のお知らせ

詳細は、市ホームページまたはチラシをご覧ください。

子育て中の人のための講座

保育あり

田無 バランスのよい時短料理と、身軽な「カラダ」づくり
～親子が元気に楽しく過ごすヒントを仲間と一緒に見つけよう～

毎日の食事作りが大変だな…。乳幼児の食事って何を作ればいいのか？抱っこがしやすい姿勢ってあるかな？もっと身軽に動きたいな…。こんな悩みありませんか？新しい仲間と一緒に料理を作って、食べて、体を動かして、毎日楽しく過ごすヒントを見つけてみましょう！

時 5月19日～9月8日 火曜日
10時～12時 全12回(8月を除く)
※講座・保育説明会 5月19日(火)

場 田無公民館

対 市内在住・在勤の子育て中の人

定 16人(申込多数の場合は抽選)

内 時短でエコな食事作り/食のバランス、家族の食事作りについて/調理実習3回/日常生活に活かす身体の使い方ほか

講 吉田朋子(管理栄養士)、甲野陽紀(身体技法研究者)、大場満枝(栄養士)

¥ 2,000円(3回分調理材料費)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代600円

申 5月12日(火)正午までに電話か申込フォームで田無公民館へ



子育て中の女性のための講座

保育あり

ひばり 親子の遊びを通して育むコミュニケーション
～子どもの声の聴き方、伝え方のヒント～

泣き止まない、機嫌が直らない、ほめても叱っても伝わらない…子育ての悩みを共有し、親子の遊びを通して発達の土台をつくるトレーニング法を体験します。

時 6月5日～7月24日 金曜日
10時～12時 全8回
※保育説明会5月29日(金)

場 ひばりが丘公民館

対 子育て中の女性(7月24日は男性も可)

定 15人(申込多数の場合は抽選)

内 アートセラピーで自分を知る/子育ての不安や悩みってどこからくるの?一緒に考えよう/成長・発達に応じた心配や困りごとが親を育てる/遊びは学び。子どもから学ぼう/えほんうた・あそびうたライブ&トーク

講 清水陽子(アドラー式アートセラピスト)、富樫京子(臨床発達心理士SV)、西村直人(音楽療法士)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代540円

申 5月22日(金)17時までに、電話か申込フォームでひばりが丘公民館へ(保育を利用しない方は6月3日(水)17時まで申込可)

子育て中の人のための講座

保育あり

谷戸 実践で学ぶアドラー心理学
～笑顔で子育てをするためにできること～

「ついつい怒りすぎてしまう…」[子どもの行動にどう向き合えばいいの?]その悩み、アドラー心理学で解決のヒントを探してみませんか?

時 5月27日～7月8日 水曜日
10時～12時 全7回
※保育説明会 5月20日(水)

場 谷戸公民館

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 アドラー心理学とは/ハーブティーで癒やしのひととき/子どもに関心を向ける/イライラを減らすコツ/自分を勇気づける

講 成瀬夕子(勇気のなる木代表・看護師)、下田祐治(メディカルハーブコーディネーター)

¥ 200円(講座材料費)

保 6か月以上就学前の乳幼児12人(1歳未満は3人程度)、保育おやつ麦茶代480円

申 5月13日(水)正午までに電話か申込フォームで谷戸公民館へ



子育て中の人のための講座

保育あり

芝久保 ノーバディズ・パーフェクト
～完璧な親なんていない!～

仲間と話しして自分らしい子育てのヒントを一緒に探しましょう!パパの参加も大歓迎!詳細は4月号または市ホームページをご覧ください。

公民館保育室、親子で見学会!!

講座やサークル活動に親が参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室ってどんなところでしょう?まずは親子で遊びに来てみませんか。

対 市内在住の6か月以上就学前の乳幼児とその保護者

定 各8組(申込順)

申 5月1日(金)10時から電話か申込フォームで希望する公民館へ

時 10時～11時

	日程
田無公民館	5月12日(火)
谷戸公民館	5月13日(水)
芝久保公民館	5月14日(木)
ひばりが丘公民館	5月22日(金)

保育あり講座の受講を希望する方へ

- 保育あり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あり講座の保育を利用することはできません。
- 説明会には必ず参加してください。
- 保育の利用は市内在住者に限ります。

柳沢 子育て中の外国人女性のための日本語講座

保育あり

柳沢公民館で日本語を勉強する講座がはじまります。幼い子をもつお母さんも勉強できます。お母さんが勉強している間、子どもたちは、保育室で友達と遊びます。

時 5月8日～令和9年3月13日
毎週金曜日10時～12時
※夏休みと冬休みがあります。

場 柳沢公民館

対 西東京市に住んでいる子育て中の外国人女性

定 20人(申込多数の場合は保育室に子どもを預ける人優先)

¥ 年間300円(お茶代)

保 6か月以上 小学校に入るまでの乳幼児12人

申 柳沢公民館へ来てください。電話やFAX、メールでも受け付けます。

電話:042-464-8211
FAX:042-464-8212
メール:kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

“Japanese course for foreign mothers who are bringing up children”(a nursery is available)
Yagisawa Kouminkan will hold the Japanese course for foreign mothers who are bringing up children.
◆ Schedule : Every Friday 10:00~12:00
◆ Place : Yagisawa Kouminkan
◆ 300yen per year for tea
◆ Application : You can apply directly, or contact us by fax or e-mail.

Telephone 042-464-8211(In Japanese only)
E-mail kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

面向外国人の日本語講座招生
時間: 毎週星期五 上午10:00~12:00
地点: 柳沢公民館

【特色】
欢迎带着幼儿的母亲参加。
孩子可以在保育室跟小朋友们一起玩耍,母亲可以安心的学习。
当然,也可以一个人参加。

【咨询方式】
柳沢公民館
邮箱: kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp



グループ学習の様子

外国人を 위한 일본어강좌 참가자 모집

시간 매주 금요일 오전 10시부터 12시
장소 야기사와 공민관
어린 자녀가 있는 엄마들을 위한 일본어 강좌입니다.
엄마가 공부하는 동안 아이들은 보육실에서 친구들과 함께 놀 수 있습니다.
물론 보육시설을 사용하지 않고 혼자라도 수업에 참가하실 수 있습니다.
문의는 야기사와 공민관으로 연락해 주세요.
이메일 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp

