

資料 3

平成 31 年度 公民館主催事業計画書

公運審提出日 2 月 27 日

No.	実施館	事業名 (講座の名称)	事業目的	事業の主旨	期間・回数	学習内容	主な講師
1	柳沢	くるみ学級	交流	料理、音楽、館外活動など様々な活動を通して、仲間と共に学び合い、楽しみながら、社会性・自主性を養う。	平成 31 年 4 月 13 日～平成 32 年 3 月 15 日 毎月第 2・第 4 土・日曜日 全 41 回	<ul style="list-style-type: none"> ・図画工作 ・音楽 ・調理 ・スポーツ、ダンス ・バスハイク ・ヤギフェス発表など 	活動内容により、公民館で活動を行っているサークルや地域人材に講師を依頼予定。
2	柳沢	ムービールーム 柳沢	交流	あらゆる年代の市民に映画鑑賞の機会を提供する。	毎月第 2 水曜日午後、奇数月第 4 金曜日夜間、土曜日午後年 2 回、子ども対象年 3 回、特別企画年 1 回 全 24 回	<ul style="list-style-type: none"> ・映画鑑賞 ・ムービールーム柳沢会（ムービールーム柳沢に参加している市民の交流会）を季節ごとに年 4 回開催。 	【映画解説文執筆依頼】 嶋野寛章（日本映画大学理論コース卒業）

3	柳沢	乳幼児を持つ母親のための講座 人形遊び&読み聞かせで広がるわくわく子育て	学習・自己実現	今後の活動の指針となるプログラムの実施や、循環を視野に入れ、創造性を豊かに育む人形劇を作り上げる体験を通して、子育てをする忙しい日々の中、これからの自分の生き方を考える。	4月17日～7月10日 水曜日 全12回	<ul style="list-style-type: none"> ・「人形劇」「読み聞かせ」が子どもの創造性を豊かに育む理論や子どもの反応を学ぶ。 ・親子が触れ合うことの大切さや、子育ての楽しさに気付く。 ・子育てに伴う生活の変化に戸惑う中、母としての今を見つめ、自信を持ち、子育ての楽しさや子どもの大切さに気付く。 	青木千景(公益社団法人誕生学協会 誕生学アドバイザー・バースコーディネーター) 福岡淳子(柳沢公民館第1回保育付き講座で「保育と人形の会」主宰の高田千鶴子氏に出会い師事。柳沢児童館で乳幼児向け「コロリンたまご」を継続)
4	柳沢	子育て中の外国人女性のための日本語講座	学習	日本語以外の言語を母語とする育児期の女性が地域社会へ参画していけるように、日本語の習得と日本社会への理解を深めることを支援する。	平成31年5月10日～平成32年3月13日 金曜日 全34回	<ul style="list-style-type: none"> ・日本語学習 ・育児期に必要な生活に関する情報 	平成23年度・24年度柳沢公民館主催「外国人のための日本語講座」スタッフ養成講座修了者。市内日本語教室ボランティア経験者。
5	田無	あめんぼ青年教室	学習・自己実現	学級生の主体的な「自分活動」を軸に年間の活動を通して仲間作り、自己表現の場とする。	平成31年4月6日～平成32年3月22日 全44回	公民館まつり発表、音楽、演劇、スポーツ、創作、クリスマス会、DVDF鑑賞、バスハイクなど。	西村直人(NPO えほんうた・あそびうた代表) 音楽、演劇などその都度依頼予定。

6	田無	子育て中の女性のための講座 なりたい私になる！子育てコーチング講座	学習・自己実現	毎日の暮らしの中で生じる様々な問題や理想と現実とのギャップの中で、より良い方法で周囲や子どもと関わっていくための考え方のヒントやコミュニケーションの方法を学び合う機会とする	4月18日～7月11日 木曜日 全12回	<ul style="list-style-type: none"> ○コーチング <ul style="list-style-type: none"> ・子どもを伸ばすママになる ・子育ては気づきの宝庫 ・大坂なおみさんのメンタルから学ぶ ・人生を思い通りにするのは簡単 ・夢ボード作り ○クッキング <ul style="list-style-type: none"> ・カラダと心のいきいきクッキング ・美と若さを保つクッキング ○心も元気になるストレッチ 	田中由起子(メンタルトレーナー) 吉田朋子(管理栄養士) 阿部陽子(アルファビクスインストラクター)
7	芝久保	子育て中の女性のための講座 おこりんぼうママの笑顔復活プロジェクト2019	学習・自己実現	アドラー心理学を学ぶことを通し、子どもや家族との接し方を見直す。自分自身や子どもの良さに気付いて、勇気をもって生きていけるようになる。	5月7日～9月17日 火曜日 全13回	<ul style="list-style-type: none"> ・勇気づけの子育てとは ・子どもの行動の目的を知ろう ・イライラを減らすコツ ・上手な聴き方・伝え方 ・子どもを勇気づける心構え ・自分で行動できる子に育てるには ・子どもと自分の良さを知ろう ・これからに向けて など 	成瀬夕子(勇気のなる木代表・Hearty Smile 認定勇気づけ親子心理学講師・看護師) 芝久保公民館保育付きサークル、元保育付きサークルメンバー

8	谷戸	子育て中の母親のための講座 親子の元気をアップデート	学習・自己実現	子育てで忙しい母親自身の心と体を見つめ直し、子どもの発育や家族が健康に過ごすための知恵を学ぶ。また、子育ての悩みを共有し共に学習することでつながりを持てる関係になる機会とする。	4月25日～7月11日 木曜日 全11回	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期の発達と心 ・親子の歯の健康 ・腹筋・骨盤エクササイズ ・乳がんとブレストケア ・栄養満点の簡単レシピ ・更年期とホルモンのしくみ ・薬に頼らないからだづくり ・仲間づくりで楽しむ子育て 	喜田 貞（まちかど保健室） 平和田智佳（小児歯科医） 五十嵐花恵（理学療法士） 西東京市保健師 増子雅代（NPO 日本食育協会インストラクター） 長野弥生（NPO 法人ちえぶら） 青木 満（漢満堂代表・てらす灸庵総委員長）
9	谷戸	谷戸まつり主催事業 ①マジックショー ②「オペラ」で楽しむひととき	地域づくり	地域づくりの一助として谷戸まつりに参加。普段は鑑賞料が必要なプロの技術を気軽に地域で楽しめる機会とする。	① 4月27日（土） ② 4月28日（日）	①カードマジックをはじめ、様々な種類のマジックを参加者と一体となって楽しむ。 ②ディズニー映画「リトルマーメイド」、ミュージカル「オペラ座の怪人」、唱歌「ふるさと」などのオペラで子どもから年配者まで楽しむ。	丸山高央（マジシャン） 清水桃子（オペラ歌手） 小野里法子（ピアノ演奏）

10	ひばりが丘	子育て中の女性のための講座 コーチングでイキイキ！ ～地域でみつける私の生活スタイル～	学習・自己実現	男性の育児参加が進んでいる状況ではあるが、まだまだ子育てに孤立感を感じている女性が多い。また、生活の有り様や子育ては人と比較するものではない。自分らしいスタイルで子どもとの関係性、さらには家族との関係性をつくることのできるように講座を企画する。	4月19日～7月12日 金曜日 全12回	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチングスキルを通して今の自分の生活を見直し、これからよりよく過ごしていくためのヒントを見つける。 ・他者の意見を尊重しつつ、自分の意見を相手にしっかりと伝える力をつける。 ・地域でアクティブに活動し、生活を楽しんでいる市民の話聞き、人と関わりながら生活していく事を考える。 ・保育室での子どもの育ちを共有する。 など 	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級キャリアコンサルティング技能士) 三好純子(アドラー心理学勇気づけ ELM リーダー) 「Sachika with 素敵にマイライフ」 若尾健太郎 西東京こそだてひろば ぽっぽ代表 子育てフェスタ実行委員 公民館保育付きサークルの皆さん
11	保谷駅前	健康づくり講座 ピラティス入門	学習・自己実現	西東京市の「健康都市宣言」を受け、体幹をつくり、転倒やケガのリスクを減らす。	5月18日～6月15日 土曜日 全5回	ピラティスとは何かを知り、講師の講義と実技指導で理論と技術を習得する。	小玉美恵子(ピラティストレーナー・ピラティス国際ライセンス取得・早稲田エクステンションセンター講師)