

田無公民館  
☎461-1170

### 若い女性のための マナー& トーク講座



人前に出るのほちよつと苦手。緊張せず自然に美しい立ち振る舞いができたら、と思いませんか。

このレッスンでは、美しい身のこなしと人との接し方を学びます。仕事、プライベートに、もっと自信が持てるよう、自分

を磨きましよう！レッスンは、実際に練習できるシーンを作って行います。

とき＝別表のとおり  
14時～16時

ところ＝田無公民館  
対象＝市内在住・在勤・在学者 18歳～概ね30歳までの女性  
定員＝16人(申込順)  
講師＝椿 衣代(フリーアナウンサー、マナー文化教育協会講師)  
申込＝9月4日(月)10時から  
電話で田無公民館へ

谷戸公民館  
☎421-3855

### 女性問題講座

## 幼い子どもを抱えているあなたへ

慣れない育児で自分の時間が取れないあなた。仲間と子育てのことや自分の将来のことを話し合ってみませんか？きつと何かが見えてくるに違いありません。子育て中し

かできないこともあるはず。一人で悩んでいないで、一歩進

みましょう。

とき＝10月2日(月)～12月18日(月) 10時～正午 全8回  
ところ＝谷戸公民館  
対象＝市内在住者  
定員＝15人(申込順)  
初めて公民館の保育付き講座に参加される方優先。  
保育＝6か月以上就学前乳幼児15人(1歳未満の乳児は3人程度) 9月26日(火)10時から保育の打合せ。おやつ代800円をご持参ください。  
講師＝上松由紀子(神奈川大学講師)  
申込＝9月4日(月)10時から  
電話で谷戸公民館へ

保谷公民館  
☎464-8211

## 第6回 保谷公民館 オービコンサート

第6回目のコンサートはオカリナの演奏とくるみ学級の合奏です。また、今回はマジックの実演もあります。ぜひ聴きに

てください。

とき＝9月18日(月) 19時～20時45分  
ところ＝保谷公民館  
出演  
オカリナ柳沢(曲目)「おぼろ月夜」「母さんの歌」(他)  
マジック同好会(不思議な驚きと楽しみ)  
くるみ学級(曲目)「シチリアーナ」(他)  
直接会場へお越しください。

回	月日	内容
1	9/30(土)	美しい姿勢、歩き方、座り方、上着の着脱ほか
2	10/7(土)	挨拶の仕方、美しい言葉遣い、発声練習ほか
3	10/14(土)	魅力的な話し方、効果的な表現法ほか
4	10/21(土)	写真の撮られ方、バッグの持ち方、美しい仕草ほか

田無公民館

## お料理 事始塾

自分のために、食事を作りませんか。身近にある調理器具、調味料で、応用のきく、普段よく食べる基本の料理を作っていきます。

これから、自活を考えている方、学生の諸君、料理という一歩引いてしまいうなあなた、調理を楽しんで、お

いしくいただきます！  
とき＝別表のとおり  
19時30分～21時30分

ところ＝田無公民館  
対象＝市内在住・在勤・在学者(16歳～概ね30歳)  
定員＝16人(申込順)  
講師＝吉田朋子(管理栄養士)  
参加費＝3千500円(材料代・5回分)  
申込＝9月4日(月)10時から  
電話で田無公民館へ

回	月日	内容	メニュー
1	9/26(火)	料理以前の料理の基礎(食材保管・器具・包丁使い・調味料・ごみ)	親子丼・胡麻和え・吸い物
2	10/10(火)	下ごしらえ(揚げ物・炒め物)	鶏の唐揚げ・野菜炒め・味噌汁
3	10/24(火)	味付け(魚料理・煮物・汁物)	魚のホイル焼き・肉じゃが・けんちん汁
4	11/7(火)	手順・タイミング・段取り	ハンバーグ・サラダ・スープ
5	11/21(火)	普段ある食材で自由に作る献立	魚を使った主菜ほか

保谷公民館

## シニア対象講座 西東京の歴史を歩く 【爽秋編】

対象＝概ね60歳以上の市内在住の方  
定員＝15人  
参加費＝100円(資料代)  
講師＝近辻喜一(文化財保護審議会委員)

申込＝往復はがきの往信面の裏面に住所、氏名、年齢、電話番号、返信面は申込人のあて先、裏面は白紙で投函あて先は〒202 002 2西東京市柳沢1 15 1 保谷公民館  
締切＝9月11日(月)消印有効  
\*応募多数の場合は抽選

保谷公民館

## 「健康を考える」 講座 メタボリック シンδροーム って何だろう

内臓脂肪を実際に測定し、現在の自分の健康状態を把握して、生活習慣病を予防するためにはどうしたらいいか学びます。軽い運動もします。ぜひご参加ください。

とき＝10月14日(土)、21日(土) とも14時～16時

ところ＝保谷公民館  
対象＝市内在住・在勤の40歳～60歳まで  
定員＝30人(申込順)  
講師＝藤沼悦範(藤沼内科クリニック) 竹内陽子(健康運動指導士)  
持ち物＝ については、運動のしやすい服・靴  
申込み＝9月6日(水)10時から  
電話で保谷公民館へ

住吉公民館

## 子ども いろいろ 体験教室 紙ヒコーキ を作る

広い公園で自然に親しみ、科学する心を養い、親子で作った紙ヒコーキを工夫しながら飛ばし、風に乗ったヒコーキを追いかけましょ。

紙ヒコーキは、都立武蔵野中央公園にバスで飛ばしに行きます。雨天の場合は、公民館内で試験飛行となります。

住吉公民館

ところ＝住吉公民館  
対象＝市内在住・在学の小・中学生20人(申込順) 小学生は保護者と参加を。  
講師＝長島光明  
参加費＝300円(材料代)  
持ち物＝ 飲み物、ホッチキス、ハサミ、定規、洗濯ばさみ5個  
申込＝9月11日(月)10時から  
電話で住吉公民館へ  
\*参加費は、9月15日(金)17時までに住吉公民館へお持ちください。

保谷公民館

## 公開講座 柳沢アカデミー 情報発信ゼミ ニュースの迷い手から 放送を語る

今だから話せる取材の悲哀や喜び、情報を伝える社会的責任など、社会の最前線で活躍する現職ラジオ記者が語ります。マスコミ志望の若者や報道のあり方に興味・疑問を持つ皆さん、大いに語ってください。

とき＝9月16日(土) 15時～17時

ところ＝保谷公民館  
主な論点＝メディアによる報道姿勢の差(ラジオ報道の必要性) 取材現場の裏側  
マスコミの公共性、メディアリテラシー コミュニティ放送の役割(地域に生きることの重要性)  
パネリスト＝丸尾寿一(フジテレビ元報道局専任局長) 清水克彦(文化放送プロデューサー) 有賀達郎(エフエム西東京プロデューサー)  
定員＝30人 \*応募多数のときは35歳以下の方を優先。  
申込み＝9月5日(火)10時から  
電話で保谷公民館へ

住吉公民館

## 伝統音楽入門 はじめての尺八講座

日本の伝統的な楽器の中で、難しいとされている尺八ですが、多彩な表現力に富み、呼吸法が健康の増進に役立ちます。今は仕事等で忙しいかもしれませんが、これからの趣味のひとつとして、尺八に挑戦してみませんか。はじめての方でも、呼吸や姿勢の基礎から楽しく学びましょ。

住吉公民館

とき＝別表のとおり  
18時30分～20時30分  
ところ＝住吉公民館  
対象＝市内在住・在勤・在学者  
定員＝20人(申込順)  
参加費＝300円(テキスト代)  
尺八の借用を希望の方は千円  
講師＝筒石賢昭(東京学芸大学教授)

回	月日	内容
1	9/22(金)	オリエンテーション
2	9/29(金)	音だし
3	10/6(金)	呼吸、姿勢
4	10/13(金)	尺八基礎技法
5	10/20(金)	尺八基礎応用
6	10/27(金)	わらべうた
7	11/10(金)	発表会

申込＝9月4日(月)14時から  
電話で住吉公民館へ

回	月日	内容	備考
1	10/4(水)	クラスづくり・諸注意、講義	保谷公民館第二会議室
2	10/11(水)	歩く「田無・上保谷のルーツ」	谷戸町、住吉町、泉町周辺
3	10/18(水)	歩く「宿場町田無の盛衰」	田無町周辺
4	10/25(水)	歩く「新田開発と御門訴事件」	向台町、新町周辺
5	11/1(水)	歩く「日蓮宗下保谷村」	下保谷、北町、栄町周辺
6	11/8(水)	歩く「下野谷縄文遺跡と戦争遺跡」	柳沢、東伏見周辺
7	11/15(水)	郷土資料室見学、話し合い	郷土資料室

雨天でも実施。時間は、いずれも10時～正午。

公民館は市民の暮らしの中心です