

芝久保公民館

年金講座

わかりやすく、複雑と

言われている年金制度を家計に
おけるリスク回避の視点から解
説。年金制度に関心のある方を
対象に、今後の生活設計にお役
立てください。

- ▼と き 別表のとおり
- ▼毎週水曜日 14時～16時
- ▼ところ 芝久保公民館
- ▼対象 市内在住・在勤者
- ▼定員 24人(申込順)
- ▼講師 田口乙代(社会保険)

回	月日	内容
1	9/20	年金のしくみ
2	9/27	老齢年金①老後の年金・厚生年金基金
3	10/11	老齢年金②在職中の年金・雇用保険との調整・繰上げ・繰り下げ
4	10/18	障害・遺族年金～その時あわてないために～
5	10/25	離婚時の年金分割・まとめ

労働士)

▼申込 9月3日(月)9時から
電話で芝久保公民館へ

住吉公民館

子どもいろいろ
体験教室
フレンチトースト
&
フルーツゼリーに
トライ

子どもにも簡単にできるクック
キングです。甘くこっくり焼い
たフレンチトーストと冷たいフ
ルーツゼリーをみんなで楽しく
作りましょう!一度覚えれば家
でも簡単に作れます。

クッキングが終わりみんなで仲
良く食べ終わった後は、公民館の

- ▼講師 市村友(子どもの遊
び&料理研究家)
- ▼持ち物 エプロン、三角巾(ま
たはハンダナ)
- ▼材料費 100円(当日ご持参く
ださい)
- ▼申込 9月4日(火)14時から
電話で住吉公民館へ

屋上にあがって、ちよつと変わった
シヤボン玉を飛ばしてみよう!
秋の空に君の願いを込めて:
と き 9月30日(日)10時～正午
ところ 住吉公民館
対象 市内在住・在学の小
学生24人(申込順)

保谷公民館

ムービールーム柳沢

ところ 保谷公民館
申込 当日、上映30分前から受付をします。
直接視聴覚室までお越し下さい。上映
時間前の入場にご協力お願いします。
定員 100人(先着順)

「アラビアのロレンス」(1962年)

9月12日(水) 14時～(224分)
監督:デビット・リン
脚本:ロバート・ボルト
出演:ピーター・オトゥール
アレック・ギネス アンソニー・クイン

「裸足の1500マイル」(2002年)

9月28日(金) 19時～(94分)
監督:フィリップ・ノイス
原作:ドリス・ビルキンガトン
出演:エバアーリン・サンビ ローラ・モナガン
ケネス・ブラナー デビッド・ガルピリル

谷戸公民館

16mm発声映写機
操作講習会

上映できるレベルまで学びます
(なお、修了証などの発行はい
たしません。)

と き 9月23日(日)
9時～16時

心のメッセージ

『絵手紙』

最近、手紙を書きましたか。電話やメールで用件
は伝わりませんが思いを伝えるのは手紙です。型にと
らわれない自由な手紙「絵手紙」を描いてみませんか。
と き 9月13日～11月1日 毎週水曜日
14時～16時(全8回)



ひばりが丘公民館

ひばりが丘公民館

子育て中の女性のための講座(保育付)
素敵にマイライフ

しなやかな生き方がしてみませんか

「母」としての自分だけでなく、
ひとりの大人の女性として、社
会の中でどう生きていくのか。
自分の想いを言葉にし、仲間と
共に学び合う。

乳幼児15人(1歳未満の乳児
は3人程度) 9月21日(金)10時
から保育の打合せ。おやつ代
80円をご持参ください。
*保育付きの公民館主催講座に
初めて参加される方を優先

と き 9月28日～12月21日
毎週水曜日 10時～正午
(全12回)

【主な内容】

- ★わたしのこと・家族のこと
☆子育ての経験を生かしながら
地域で活躍する女性たち
- ★「再チャレンジ」を語ろう
☆情報を得る・情報を発信する
- ★わたしの表現を見つけよう
☆「ワークライフバランス」に
ついて
- ★グループワーク・その他

谷戸公民館

- ▼ところ 谷戸公民館
- ▼定員 20人(申込順)
- ▼講師 西野光芳
- ▼申込 9月5日(水)10時から
電話で谷戸公民館へ

回	月日	内容
1	9/19	ラケットとボールで遊ぼう
2	10/3	フォアハンドで打ってみよう
3	10/17	バックハンドで打ってみよう
4	10/31	フットワークを身につけよう
5	11/14	サービスの基本を覚えよう
6	11/28	レシーブの基本を覚えよう
7	12/12	ゲームを楽しもう

と き 9月3日(月)15時から
電話で住吉公民館へ

住吉公民館

働いている方の
ための
初心者
卓球教室

仕事に追われて運動不足の
方、スポーツしたいと思ってい
ても、なかなかチャンスが無い
方、疲れて帰宅しても寝るだけ
の方、大歓迎です。たまには、
仕事を早めに切り上げて、ラケ
ットを振り、いい汗をかいてス
トレスを吹き飛ばしませんか?

と き 別表のとおり

毎週水曜日
19時30分～21時

- ▼ところ 田無小学校体育館
- ▼対象 市内在住・在勤・在学者
- ▼定員 20人(申込順)
- ▼講師 鈴木正顕(西東京市
卓球連盟指導員)・伊藤欣一
(同指導員)
- ▼持ち物 ラケット・運動靴・
タオル・飲み物
- ▼費用 7回分のボール代500
円(初回にご持参ください)
- ▼申込 9月3日(月)15時から
電話で住吉公民館へ

谷戸公民館

幼い子をもつ
女性の講座
映画と女性

映画を素材にさまざまなこと
を語り合い、学びます。子ども
を抱えるママ同士、情報交換や
仲間作りもしましょう!)

催講座に初めて参加される方
を優先
▼申込 9月3日(月)10時から
電話で谷戸公民館へ

- ▼ところ 谷戸公民館
- ▼対象 市内在住の
女性
- ▼定員 20人(申込
順)
- ▼講師 泉悦子(映
像作家)
- ▼保育 6か月以上
就学前の乳幼児15人。
9月12日(水)10時から
保育の打合せを行
います。おやつ代900円
をご持参ください。
*保育付きの公民館主

回	月日	内容
	9/12	保育の打ち合わせ
1	9/19	講座オリエンテーション・自己紹介
2	9/26	映画鑑賞『女はみんな生きている』
3	10/3	前回観た映画をもとに
4	10/10	保育員と話そう
5	10/17	私のお勧め「この1本」
6	10/24	16mm映写機を操作してみよう
7	10/31	映画に見る女性
8	11/7	まとめ「私たちのこれから」

保育室つり体験!!

お母さんが講座に参加してい
る間、お子さんを保育室でお
預かりします。どんな講座だ
ろう...、預けて大丈夫...!?
まず、保育室ってどんなと
ころか、体験してみませんか!
9月号・10月号で募集する講座や、
保育について、ご案内します。



- 田無公民館 9月7日(金)(定員7組)
- 芝久保公民館 9月28日(金)(定員10組)
- 対象: 3歳未満の乳幼児と保護者
- 時間: 各館とも10時～11時30分
- 申込: 9月3日(月)
10時から電話で各
公民館へ



公民館に家に近く居心地の良いところだ(住吉公民館利用者)