

回	月日	内容	講師
1	10/24	地球温暖化の現状と私たちにできること	大川正人 (環境省総合環境政策局 環境経済課 係長)
2	10/31	「省エネ家電で地球温暖化防止」測定した家電製品の電気代	田嶋いづみ、末廣智子 (地球温暖化防止・省エネ東京連絡会 省エネ伝道師)
3	11/7	地球にも家計にもやさしい「かんたん節約生活」のススメ	和田由貴 (節約アドバイザー、環境省・容器包装廃棄物抑制推進員)
4	11/14	暮らしの中の「ごみ減量」は買い物からはじまる	
5	11/21	日本文化が地球を包む「ふるしぎの包み方・使い方」	山田悦子 (京都和文化研究所「おす美」アートディレクター)



定員 20人 (申込順)
 申込 10月3日(水) 9時から電話
 でひばりが丘公民館へ

たとえば、あなたの毎日の生活をほんの少し変えるだけで地球を

▼対 象 市内在住者
 ▼定員 20人 (申込順)
 ▼申込 10月3日(水) 9時から電話
 でひばりが丘公民館へ

魅力的な講師陣による 地球にも家計にもやさしい ECOライフ講座



球温暖化防止への大きな力にながります。世界中に広まった日本語「もったいない」の精神を再認識し、ちよつとおしゃれで、無駄のないシンプルなおしゃれを楽しんでみませんか?
 ▼とき 別表のとおり
 ▼水曜日 14時~16時
 第2・4・5回は講義とワークショップ

▼対 象 市内在住者
 ▼対 象 市内在住者
 ▼対 象 市内在住者

▼定員 25人 (申込順)
 ▼講 師 出口郁恵 (自然身法 講師)
 ▼持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲料水
 ▼申 込 10月3日(水) 9時から
 電話でひばりが丘公民館へ
 ※初めての方優先

ひばりが丘公民館

健康講座 ナチュラル

ヨーガ



深い呼吸で体がかわる。全身をバランスよく動かして筋肉を整え、呼吸法やポーズを用いて免疫力や抵抗力を高め腰痛や肩こりから開放されてみませんか。

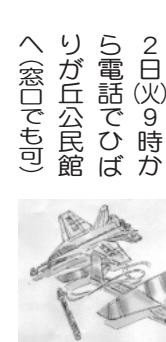
▼定員 25人 (申込順)
 ▼講 師 出口郁恵 (自然身法 講師)
 ▼持ち物 動きやすい服装・汗ふきタオル・飲料水
 ▼申 込 10月3日(水) 9時から
 電話でひばりが丘公民館へ
 ※初めての方優先

親子対象事業 in 保育室

谷戸公民館	◆とつとこやとつこ	10/29 (月)	○子どもの生活リズム 講師：喜田貞(まちかど保健室副会長)
保谷公民館	◆ほ・ほ・ほ (各回毎の申込順)	10/29 (月)	○タッチケアから鍛錬にむけて 講師：鈴木久美(看護師) ★1歳未満児10組(申込順)
		11/5 (月)	○親子でわらべうたで遊ぼう 講師：相京香代子(わらべうた研究家) ★1歳~2歳児10組(申込順)
田無公民館	◆ぼっかぼか田無 (3歳未満の乳幼児と保護者7組(申込順))	11/19 (月)	○離乳食づくりのポイントと食べさせ方 講師：本間由美子(栄養士) ★6ヶ月~1歳半児10組(申込順)
		10/23 (火)	○手遊びやゲーム等 ○子育てについての情報交換

子育ての悩みを一人で抱え込んでいませんか?
 親子で新しい仲間を作り、子育ての輪を広げましょう!
 ▼とき 別表のとおり 10時~11時30分
 ▼申 込 10月4日(木)10時から電話で各公民館へ

今回は、折り紙のヒコキではなく、ホチキス機とスターター機を作ります。それを輪っかから空高く打ち上げます。そのあとは気流に乗ってながく飛ぶことも…。飛行時間をみんなで競争しましょう。
 ▼紙ヒコキは公民館で作り、都立武蔵野中央公園にバスで飛ばしにいきます。雨天の場合は、谷戸小学校体育館で飛ばします。
 ▼とき 10月20日(土) 13時~17時
 ▼対 象 市内在住者



▼対 象 市内在住の小学生 (保護者同伴可) 小学1・2年生はできるだけ保護者同伴で
 ▼定員 20人 (申込順)
 ▼講 師 長嶋光明(全日本選手権優勝者)
 ▼材料費 300円
 ▼持ち物 ホッチキス・ハサミ・洗濯バサミ5個・飲み物
 ▼申 込 10月2日(火) 9時から電話でひばりが丘公民館へ(窓口でも可)

ひばりが丘公民館

小学生対象

風に乗れ! 紙ヒコキ

紙ヒコキをつくって 大空へ飛ばそう!

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。直接視聴室までお越し下さい。上映時間前に入場にご協力をお願いします。
 定員 100人(先着順)

「蝉しぐれ」(2005年)	10月10日(水) 14時~(131分)	原作：藤沢周平 監督・脚本：黒土三男 出演：市川染五郎 木村佳乃 ほか
「たそがれ清兵衛」(2002年)	10月19日(金) 19時~(129分)	原作：藤沢周平 監督・脚本：山田洋次 出演：真田広之 宮沢りえ 小林稔侍 丹波哲郎

フハハ先生こと山田真さんは、いのちや暮らし、教育、社会問題等にも発信しつづける小児科医。生きること、暮らしを見つめなおしたいと思つているあなた、講師と共に、考え、語り合い、ホッとできる講座です。お待ちしています

回	月日
1	11/4
2	12/2
3	1/27
4	2/24
5	3/16

▼申 込 10月3日(水)10時から電話で保谷公民館へ

保谷公民館

あの、フハハ先生と語ろう! トークタイム

▼定員 20人程度(申込順)
 ▼講 師 山田真(八王子中央診療所所長)「ちいさい・おおかき・よわい・つよい」編集代表
 ▼申 込 10月3日(水)10時から電話で保谷公民館へ

地域を創り、変えていく力はどこで培われるのでしょうか。この講座では、生涯学習や社会教育への理解を深めながら、これまでの自分の学びを振り返り、おとなが地域で「学ぶ」ことの意味を考えます。
 ▼対 象 市内在住・在勤・在学者
 ▼定員 30人(申込順)
 ▼申 込 10月4日(木)10時から電話で田無公民館へ

田無公民館

社会教育を考える講座 「おとなの学びを考える 私の学びと地域づくり」

▼全4回参加を原則としますが各回のみ参加もできます。

人形劇フェスタ in 西東京 準備会のお知らせ

来年度の開催に向けて、準備会を開催します。人形劇を演じたいと思う方やお手伝いして下さる方、その他興味のある方々のご参加をお待ちしています。子どもたちに楽しいひと時をプレゼントするため、ぜひ、あなたの力をお貸しください。

▼対 象 市内在住者
 ▼定員 20人 (申込順)
 ▼申 込 10月15日(月) 14時~16時
 ▼問 合 せ 田無公民館



回	月日	内容	講師
1	10/27	生涯学習と自己実現 ~おとなになつてなぜ学ぶのか~	岩崎久美子 (国立教育政策研究所 総括研究官)
2	11/10	教育と地域社会 ~学校と教師の役割~	貝塚茂樹 (武蔵野大学教授)
3	12/1	社会教育と公民館 ~学び合いが生み出すもの~	
4	12/15	地域を創る学び ~地域での学びから地域を創る学びへ~	辻 浩 (日本社会事業大学教授)