

親子でサンタともりあがろう。
今年も保育室を利用している
お母さんたちの歌や合奏などで
お楽しみください。
最後にサンタさんからプレゼントもあるよ。

▼とき 12月15日(月)
10時～11時30分

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住者

▼定員 親子30組(申込順)

▼参加費 200円(プレゼント代)



谷戸公民館

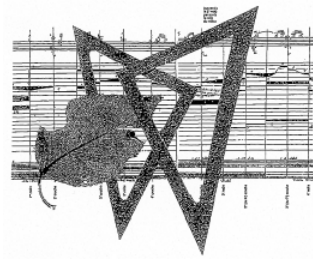
親子クリスマス会

▼申込 12月5日(金)10時から
電話で谷戸公民館へ

谷戸公民館

近代美術講座

クレーの芸術を楽しむ



来年在生誕130年目の巨匠クレーに焦点をあて、近代美術を学びます。日記・手紙、パウハウス時代のノート等の資料や作品の写真投影で創作と人間の魅力に迫ります。新しい仲間作りに、ひと時を心豊かに過ごしませんか。

▼とき 別表の通り
土曜日 14時～16時

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 25人(申込順)

▼申込 12月3日(水)10時から
電話で谷戸公民館へ

回	月日	内容	講師
1	12/20	クレーの芸術 ①	林 綾野 (日本パウル・クレー協会学芸員)
2	1/10	クレーと市民社会 ①	新藤 信 (日本パウル・クレー協会事務局長)
3	1/17	クレーと市民社会 ②	
4	1/24	クレーの芸術 ②	林 綾野

保谷駅前公民館

身近なリフォーム講座

「ネクタイから、世界に一つのポシェットを作ろう」



捨てられなかった思い出のネクタイ、流行おくれのネクタイ、柄が気に入らないネクタイが素敵なポシェットに生まれ変わります。手縫いですので、ミシンが苦手な方も簡単にできます。クリスマスのプレゼントに挑戦してみませんか。

▼とき 12月12日(金)・24日(水) 10時～正午 全2回

▼ところ 保谷駅前公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 20人(申込順)

▼持ち物 裁縫道具・裁ち鋏・古タオル・ファスナー・ネクタイ(ネクタイをほごいからアイロンかけをしてきてくださると、早く仕上がります。)



▼講師 屋代節子(リフォーム研究家)

▼申込 12月3日(水)10時から
電話で保谷駅前公民館へ

サプリメントがブームですが、身近な食材を使った毎日の食事から健康を考えませんか。薬膳の基礎知識から体質改善のお話を聞いて、簡単な薬膳の料理を作ります。お勤めの方も幼児や高齢者がいる方も、少しの工夫で毎日の献立の参考にしませんか。

▼とき 別表のとおり 金曜日 18時30分～20時30分

▼ところ 保谷駅前公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 14人(申込順)

▼持ち物 エプロン・タオル・ふきん・三角巾

▼講師 岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

▼材料費 3回分千円(初回に集めます)

▼申込 12月4日(木)10時から電話で保谷駅前公民館へ

回	月日	内容
1	12/19	季節の薬膳(体を温める冬の献立)
2	1/9	老化防止・健康促進の薬膳
3	1/23	美肌・体質に合わせた薬膳

保谷駅前公民館

身近な薬膳のお話と 簡単な献立作り

食べ物の働きを活かした薬膳



回	月日	内容
1	12/20(土)	ドラムの組み立て
2	12/26(金)	ドラムの基本技術
3	1/6(火)	ドラムのリズム1
4	1/17(土)	ドラムのリズム2
5	1/31(土)	模範演技、発表会



▼ところ 東伏見コミュニティセンター

▼対象 小学校高学年から高校生

▼とき 別表のとおり 14時～16時

▼費用 1千500円(スティック代)

▼申込 左記の要領で、はがきで申し込みください。12月8日(月)消印有効。

保谷駅前公民館

ビギナーのための 青少年ドラム講習会

うら

① 郵便番号
② 住所
③ 氏名
④ 学年
⑤ 電話番号
⑥ 連絡が取れる時間帯

50

〒202-0012 西東京市東町 3-14-30
保谷駅前公民館
青少年ドラム講習会係

おもち

ハガキの書き方

ドラムをたたいてみたいけど、なかなかチャンスがない方、この機会に参加してみませんか。初心者対象ですので、初歩から学べます。最終回の発表会では、あなたもドラマー？

▼定員 8人(多数抽選)

▼講師 竹内周平(ドラマー)、大黒龍一郎(ドラマー)

▼共催 東伏見コミュニティセンター

▼費用 1千500円(スティック代)

▼申込 左記の要領で、はがきで申し込みください。12月8日(月)消印有効。

公民館は、近所の知恵が集まる、学びの場です。