



仕事帰りに

ふらっとフラダンス

谷戸公民館

映画『フラガール』の影響もあり、今再びフラダンスが注目を集めています。仕事と家の往復の毎日でストレスを抱えていませんか。フラダンスのやわらかい、ゆったりとしたリズムで、心身ともにリフレッシュしましょう！

なおこの講座ではフラダンスの習得だけでなく、地域でのつながりも広めていきます。

▼とき 9月19日～10月31日 毎週金曜日 19時～20時30分 全7回

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学 18歳～35歳位までの方

▼定員 25人(申込順)

▼講師 師 新野文子(ブアラレ アフラスタジオ主宰・フラダンスインストラクター)

▼申込 9月3日(水)14時から 電話で谷戸公民館へ

谷戸公民館

谷戸子やってみ隊

子どもたちに大人気のプラバン！好きな色を使って自分だけのオリジナルなプラバンを作ろう！一人一枚まで作れます。

満足いく？プラバンが作れたら今度ははっこつあめです。みんなでワイワイガヤガヤ楽しく作って食べよう！

▼とき 9月28日(日)10時～正午

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住の小・中学生

▼定員 25人(申込順)

▼講師 師 高橋 理(子どもの遊び 研究家)他

▼材料費 10円(はっこつあめ代) 当日持参して下さい

▼申込 9月4日(木)15時から 電話で谷戸公民館へ

谷戸公民館 乳幼児を育てている女性のための講座

いきいきママ・ステップス



子育てにちょっと奮闘しすぎませんか…。子どもの発達と心地良いコミュニケーション作りを学んで、母としてひとりの大人として、いきいき素敵にステップアップを！

地域とつながる新たな一歩を一緒に見つけませんか。

▼とき 別表のとおり

▼ところ 谷戸公民館

▼対象 市内在住の乳幼児を育てている女性

▼定員 15人(申込順)

▼保育 6か月以上就学前の乳幼児15人(1歳未満の乳児は3人程度) 10月8日(水)10時から保育説明会。(おやつ代800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

▼申込 9月5日(金)10時から 電話で谷戸公民館へ

回	月日	内容	講師
1	10/8 (水)	保育説明会	保育員・担当職員
2	10/15 (水)	母親としての体の変化ってなあに？	加藤 尚子(育児アドバイザー・保育士)
3	10/22 (水)	健やかな乳幼児像とは？	及川 和江(NHK学園子育て講座非常勤講師・元養護教諭)
4	11/5 (水)	「ことばかけ」のコミュニケーション	喜田 貞(和泉短期大学非常勤講師・まちかど保健室副会長)
5	11/12 (水)	子育てと生活リズム	星 一郎(心理療法士・東京アドラー心理学研究所所長)
6	11/19 (水)	コミュニケーション力について	吉田 朋子(食育アドバイザー・管理栄養士)
7	12/4 (木)	乳幼児の食と発達を知る(1)	服部 玄門(歯科医師・元田無医師会会長)
8	12/11 (木)	乳幼児の食と発達を知る(2)	喜田 貞(和泉短期大学非常勤講師・まちかど保健室副会長)
9	1/14 (水)	五感をいかにして広げよう、コミュニケーションの輪	保育員・担当職員
10	1/21 (水)	感想とまとめ	

ひばりが丘公民館

「苗字文字」に挑戦！

「江戸文字」というと祭りでは着る半纏の文字や提灯に書かれた文字など、昔から庶民には欠かせないものとして愛されてきました。そんな独特の持ち味を持った「江戸文字」を学んでみませんか。(初心者対象講座)

▼とき 別表のとおり

▼木曜日 14時～16時

▼ところ びばりが丘公民館

▼対象 市内在住者

▼定員 25人(申込順)

▼講師 師 志村 康夫(江戸文字・江戸風作家)

▼材料費 1000円

▼当日徴収します。

▼持ち物 筆記用具

▼申込 9月3日(水)9時から 電話でひばりが丘公民館へ

回	月日	内容
1	9/11	「一～十」・苗字の書き方と練習
2	9/18	「いろは～ん」・名前の書き方と練習
3	9/25	部首 編(へん)と旁(つくり)の書き方と練習①
4	10/2	部首 編(へん)と旁(つくり)の書き方と練習②
5	10/9	よく使用する文字 26文字の書き方①
6	10/16	よく使用する文字 26文字の書き方②
7	10/23	よく使用する文字 26文字の書き方③
8	11/30	実用文字(祝・寿)など26文字の書き方革ストラップに自分の苗字を書く

※今年度の公民館主催講座に初めて参加される方を優先

芝久保公民館

もう一人の自分と素敵な自分を育てる

ユング心理学のカラーシユ、夢判断を行い、自分らしい生き方を探し、豊かな人間関係を築く学びをしてみませんか。

▼とき 別表のとおり

▼土曜日 10時～正午

▼ところ 芝久保公民館

▼対象 市内在住・在勤・在学者

▼定員 36人(申込順)

▼講師 師 伊賀順子(東京ユング研究会相談室カウンセラー)・千田潤一(気の交流 会代表)

▼申込 9月3日(水)9時から 電話で芝久保公民館へ

回	月日	内容
1	9/13	自己紹介、ユング心理学とは…心理学と時代とのかかわり
2	9/20	カラーシユに挑戦！…ユング心理学で探る自分の心理状況
3	9/27	身体のエクササイズ…心と体のリラックス法を学ぶ
4	10/4	夢をどう受け止めるのか、自分の性格タイプ
5	10/11	カラーシユに挑戦！…ユング心理学で探る自分の心理状況
6	10/18	もう一人の自分を育てる…他人との豊かな関係性を築くためには
7	10/25	身体のエクササイズ…心と体のリラックス法「自己との対話」

谷戸公民館

16mm発声映写機 操作講習会

実習と講義を交えて、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24日(水) 9時～16時

▼ところ 谷戸公民館

▼定員 10人(申込順)

▼講師 師 西野光芳

▼申込 9月5日(金)10時から 電話で谷戸公民館へ

保育室ふし体験！

保育付き講座の際に、お母さんが講座に参加している間、お子さんが2時間を過ごす公民館保育室。どんなところかな？どんなことをするのか？…母子で体験してみませんか。9月・10月からの保育付き講座もご紹介します。



▼時間：10時～11時30分

▼対象：3歳未満の乳幼児と保護者

★谷戸公民館 9/10(水)・9/24(水)(各7組)

★田無公民館 9/10(水)(10組)

★芝久保公民館 9/30(火)(10組)

▼申込：9月3日(水)10時から電話で各公民館へ

今こそ、地方財政の健全化を考える

駅前公民館

地方財政健全化法で西東京市は大丈夫か？

地方交付税を受けない自治体が増えていますが、財政は豊かになっているのでしょうか。地方公共団体の財政の健全化に関する法律が、今年の9月から適応されます。わかりやすい説明を受け、みんなで西東京市の財政を考えてみませんか。

▼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 20人(申込順)

▼講師 師 大和田一紘(都留文科大学講師)

▼申込 9月2日(火)14時から電話で保谷駅前公民館へ

回	月日	内容
1	9/19	国が積極的に開示する財政状況
2	9/26	決算カードから見る市の財政指標
3	10/3	市町村比較分析表から見る市の財政指標
4	10/17	財政状況等一覧表から見た市の財政指標
5	10/31	健全化法の一部施行の財政状況から今後に向けて