

回	月日	内容
1	6/5	プログラムの説明・自己紹介
2	6/12	子育ての悩み、困っていること
3	6/19	困っていること、みんなで考えます
4	6/26	しつけについて、子どもの発達を知る
5	7/3	子育てはコミュニケーション ほめる・叱る
6	7/10	保育員と親の話し合い
7	9/4	子どもと生活習慣
8	9/11	子どもと過ごす時間 遊び・絵本・ビデオ
9	9/18	夫、家族、ママ友達とのコミュニケーション
10	9/25	私自身のこと、やりたいことは何？
11	10/2	地域で生きるとは ネットワークづくり
12	10/9	保育員からの報告・まとめ・反省

(講座内容は予定です。参加者の関心にあわせて話し合いの内容も決めていきます)

芝久保公民館

ママカ(ちか)アップ講座

乳幼児を育てている方へ

育児で戸惑い、子どもに振り回されて、疲れることもある母親同士で、自分の思いや悩みを語り合い、子育てのこと自身自身のことを話し合い学びあう機会をもってみませんか！

▼とき別表のとおり
木曜日 10時～正午

▼ところ 芝久保公民館

保育室プレ体験!

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。どんな講座があるのかな？保育室ってどんなところかな？…体験してみませんか。

☆芝久保公民館
5月15日(木) (定員10組)

*対象：3歳未満の幼児と保護者
*時間：10時～11時30分
*申込：5月7日(水)10時から
電話で芝久保公民館へ

▼対象 市内在住・第1子で1歳～3歳児の子育てをしている母親

▼定員 15人(申込順)

▼講師 林田道子(NP認定ファシリテーター)・「ダメなママでもいいじゃない」「親子で育てるじぶん表現力」

▼保育 1歳～3歳児までの乳幼児15人・5月29日(木)10時から保育の打合せ。おやつ代千円をご持参ください。

*保育付きの公民館主催講座に

田無公民館

豊かな心を育てるために

乳幼児を育てている人へ

子どもだった頃のことを忘れてしまったお母さん。子ども心の「不思議の森」を、一緒に旅してみませんか。

この講座で学んだあなたは、子どもの目をきらきら輝かせることのできる素敵なママになっているかも?!

▼とき別表のとおり
火曜日 10時～正午

▼ところ 田無公民館

▼対象 市内在住者

▼定員 18人(申込順)

▼講師 榎田二三子(武蔵野大学児童学教授)・市村久子(わらべうた・絵本の研究家)・松井悦子(ストーリーテラー)

▼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) 5月20日(火)10時から



回	月日	内容	講師
1	5/20	保育説明会(保育希望者のみ)	担当職員・保育員
2	5/27	心の種を育てましょう	榎田二三子
3	6/3	泣いて笑って育つ 親と子	
4	6/10	親子であそぶ“わらべうた” 親子のきずなをつくる“わらべうた”	市村久子
5	6/17	絵本にえがかれた、いのち・成長・家族	
6	6/24	子どもの目が輝くとき	松井悦子
7	7/1	みんなで感想を語り合おう	担当職員
8	7/8	保育のまとめ(保育希望者のみ)	担当職員・保育員

芝久保公民館

年金講座

わかりにくく、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、今後の生活設計に役立ててください。

▼とき別表のとおり
日曜日 10時～正午

▼対象 市内在住・在勤者

▼定員 24人(申込順)

▼講師 田口乙代(社会保険労務士)

▼申込 5月2日(金)9時から
電話で芝久保公民館へ

回	月日	内容
1	5/18	年金のしくみ
2	5/25	老齢年金①老後の年金・厚生年金基金
3	6/1	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	6/15	障害・遺族年金～その時あわてないために～
5	6/22	離婚時の年金分割・まとめ

芝久保公民館

江戸学講座

「江戸」をキーワードとして、現代にも通じる生き方、考え方、暮らしの見直し、ものの捉え方を一緒に学んでみませんか！

最終回は、講演の公開講演を行います。

▼とき別表のとおり
水曜日 14時～16時

▼ところ 芝久保公民館

▼対象 市内在住・概ね60歳以上

以上の市民

▼定員 36人(申込順)

▼講師 辻川牧子(江戸文化研究者)・佐々悦久(東京を歩く会代表、著述家)・黒岩重人(古典文学研究者、著述家)・桃川鶴女(講師・市内在住)

▼申込 5月7日(水)9時から
電話で芝久保公民館へ

回	月日	内容
1	5/21	江戸の繁盛しぐさ
2	5/28	江戸の生活と文化I
3	6/4	江戸の生活と文化II
4	6/11	江戸の旧暦・太陰暦と暮らしのリズム
5	6/18	講談で学ぶ江戸のライフスタイル
6	6/25	公開講談…江戸芸を楽しむ

ボランティア・スタッフ募集

西東京市障がい者学級

西東京市公民館では知的に障がいのある青年を対象に、「障がい者学級」を行っています。

★たんぼほクラス(日曜日 13時30分～16時30分) 月2回

★コアラクラス(土曜日 13時30分～16時30分) 月2回

◎田無公民館(あめんぼ青年教室)

活動中に仕事の話や趣味の話、恋愛の話などいろいろな話題でもちぎります。いつも笑顔と笑いのたえない学級と一緒に参加していただけるボランティア・スタッフを募集します。

◎保谷公民館(くるみ学級)

〈活動日・活動時間〉

◎保谷公民館(くるみ学級) 13時30分～16時30分 月2回

◎田無公民館(あめんぼ青年教室) 第1・2・3金曜日 19時～21時 第4日曜日 13時～16時

※詳細は、各公民館へお問い合わせください。

保谷公民館・田無公民館