

田無公民館

50~60歳代の女性対象 私流いまいまセカンドライフ

~夫婦向き合いの極意を探る



もりですか？ 人生はまだまだこれから。不満を抱えて生きることから、前向きに一歩踏み出してみよう。

▼ところ 田無公民館
▼対象 市内在住・在勤者
▼定員 20人(申込順)
▼申込 5月7日(木)14時から
電話で田無公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|---|------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 5/15 | これまでの、そして今の“私” ~妻として、母として~ | 西山 恵美子 岩田 波 |
| 2 | 5/22 | 夫婦のコミュニケーションの ズレはなぜ起こる | 西山 恵美子 国立女性教育会館 客員研究員 |
| 3 | 5/29 | 家族の絆を編みなおす | |
| 4 | 6/5 | 私が変わるこれからの生き方 | |
| 5 | 6/12 | 地域をめぐるあれこれ ~西東京市の現状~ | 岩田 波 生活文化課男女平等 推進係職員 |

田無公民館

子育てを楽しもう



初めての子育ては不安がいっぱい。一人ぼっちで悩まないで、何でも話し合える仲間を見つけてみましょう。

▼保 育 116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12日(火)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 5月7日(木)10時から電話で田無公民館へ

| 回 | 月日 | 内容 | 講師 |
|---|------|----------------|--------------------------|
| ☆ | 5/12 | 保育説明会 | 保育員・担当職員 |
| 1 | 5/19 | 子育ての悩みはありますか | 生活クラブ保育園ほむ園長 浮田 理香 |
| 2 | 5/26 | 子どもの行動を理解しよう | ファミリー・カウンセリング母親研究所 坂本 洲子 |
| 3 | 6/2 | 子どもを勇気づける魔法の言葉 | |
| 4 | 6/9 | わらべうた講習 | わらべうた研究家 市村 久子 |
| 5 | 6/16 | わらべうた練習・参加者交流 | 担当職員 |
| 6 | 6/23 | 絵本の魅力とその選び方 | 元公共図書館司書 榎木 晴代 |
| 7 | 6/30 | ともに学んだ仲間と語り合おう | 浮田 理香 |
| 8 | 7/7 | 保育の話し合い | 保育員・担当職員 |

芝久保公民館

からだにやさしい ハーブ講座

料理やお茶、アロマテラピーとしても注目され、暮らしをより豊かに演出するハーブの効能、楽しみ方、栽培方法を学んでみませんか。

▼ところ 芝久保公民館
▼対象 市内在住・在勤・在学者(昨年に受講された方は
苗を持ち帰って、ご自宅で寄せ植えしていただきます。
▼とき 5月23日(土)14時~16時
▼定員 24人(申込順)
▼講師 丸末智子(NPO法人西東京花の会)
▼材料費 200円(苗代)
▼申 込 5月7日(木)10時から
電話で芝久保公民館へ。5月15日(金)までに材料費を直接芝久保公民館へご持参ください。

田無公民館

環境講座

~廃油キャンドルをつくろう~

揚げ物をはじめとした料理を作る際に出る廃油。ただ処分してしまうのはもったいないと思いませんか？
食用廃油を使ったキャンドルを作って、楽しみながら環境や食について学んでみましょう。

▼ところ 田無公民館
▼対象 市内在住・在勤・在学者(昨年に受講された方は
学級の16歳以上)
▼定員 20人(超時抽選)
▼申 込 5月8日(金)10時から
電話で田無公民館へ



思い出の展示会

~ひらやまコレクション~ ★昭和レトロ展★ 「ココロ・ココロ動きだす」

5月は、市内にお住まいの平山勝さん(商業デザイナー)の数あるコレクションから、昭和30年~40年代の日常雑貨を展示します。特に年配の方には、若い頃を思い起こしていただいて、あの頃の空気やにおい、感覚や意欲をも取り戻して、明日へのエネルギーにしたいですね。



サークル訪問

コーラス・ドルチェ

「五月の風がふいたら旅に出かけよう♪……」『あなたとわたしと花たち』より、心躍るような軽やかな歌声が芝久保公民館の視聴覚室に広がります。この会は西原小学校(現けやき小)のPTAコーラスが母体となり、その後一般からの会員も加わって、平成2年の4月に発足しました。現在の会員は12人で、月2回土曜日の午後12時に活動しています。



「目を大きく見開いて、言葉を大切に。歌と一緒に動きましょー」音の大小でなく、音楽に連れて行ってもらいましょう。遠近、上下を感じて、広がっていく感じ。」「橋本真知子先生の美しい歌声とピアノで、情景と歌う楽しさを誘う指導が続きます。発声法に重きを置いたレッスンで皆さんの歌声もサウンドを増していきます。」「創立時からの城井さんは「みんなだて声を合わせて盛り上げていくコーラスは、至福の時間です」と。15年目の外山さんは、

「とにかく先生が素敵です。いつも元気で気さくな方です。コーラスは健康にもいいし、みんなだてハモった時は快感です。今後ますます続けたいです。」「お友達の紹介で入会された木次谷さんは「コーラスはストレス解消にもいいですよ。お風呂でも歌います。好きな曲はお料理の曲で、歌い終わるとスバゲティやオムレツが出来上がるという歌詞です。」「ながくコーラスを続けてこられたという北村さんは「歌うことが好きです。譜面が外れた時、情感が出て楽しいです」と。会の代表の佐藤さんは「声を出して歌うことは内側の思いを外に向けて発散することができるんです。先生のご指導も楽しくて、皆さん先生のファンなんです。メンバーも会の名前のとおり、やさしくて協力的。幅広いジャンルで歌っています」と。橋本先生も「和気藹々とてもいいですよ。発表する機会をとても楽しみにしています。」「ただ今、会員募集中。特にアルトの方大歓迎です。」「連絡先 佐藤 466・0236



▲橋本真知子先生(前列、中央)