

保谷駅前公民館

誰にでもできる 生ごみが消える楽しさを味わう 簡単コンポスト

家庭から毎日出る野菜や果物の生ごみ、その生ごみを分解して堆肥にし、ベランダ農園で野菜づくりを楽しむこともできます。身近にある発泡スチロールの箱を利用して簡単コンポストを作ってみませんか。

▼とき=別表のとおり 10時~12時
▼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=坪井照子(ごみゼロを目指す市民の会長)
▼申込=7月5日(月)10時から電話で保谷駅前公民館へ

回	月日	内容
1	7/30(金)	身近な材料で簡単コンポストと基材をつくる
2	8/25(水)	良質な土作りのための毎日の手入れ方法

保谷駅前公民館


盲導犬についてのお話と 歩行訓練体験

街で盲導犬の歩行訓練に出会ったことがありますか。現職の歩行指導員から盲導犬のお話を聞いて、実際にアイマスクを付けて歩行訓練を体験します。

訓練前の仔犬を預かるボランティアや引退した犬の引き取りの紹介もあります。

▼とき=7月21日(水)14時~16時
▼ところ=アイメイト協会(練馬区関町北5の8の7)

▼対象=小学4年生以上の市内在住・在学・在勤者
▼定員=20人(申込順)
▼集合=13時50分にアイメイト協会玄関前
▼講師=アイメイト協会職員
▼持ち物=筆記用具
▼申込=7月2日(金)14時から電話で保谷駅前公民館へ



柳沢公民館

短期集中 若い女性のためのゆかた入門

日本の夏には、やっぱりゆかた。着崩れない着方のコツと帯結びのアレンジから、和装の身だしなみ、マナーを習います。

講座のあとには、そのままお出かけも?

▼とき=7月31日(土)、8月1日(日)2日間 14時~16時
▼ところ=柳沢公民館
▼講師=横山由紀子(和裁コン)

▼対象=概ね高校生~30歳までの女性(市内在住・在勤・在学者)初めて参加される方優先
▼定員=12人(申込順)
▼持ち物=ゆかた、半幅帯、腰ひも3~4本、タオル3本、伊達締め ※あればいいもの=帯板
▼申込=7月2日(金)10時から電話で柳沢公民館へ

芝久保公民館

★縄文時代展★ 西東京市下野谷(したのや)遺跡の暮らし

縄文時代の人はどうやって服を作っていたのでしょうか。当時と同じ編み方でコースターやストラップを作ります。同時に土器についての説明もあります。

▼とき=7月27日(火)14時~16時
▼ところ=芝久保公民館ロビー
▼対象=子どもから大人まで
▼講師=亀田直美(西東京市教育委員会文化財保護専門員)
▼申込=7月2日(金)10時から電話で芝久保公民館へ



柳沢公民館

やぎさわ探検隊2010 「郷土料理とおじさんキャンプ」(避難所体験)

災害時に自らの力で生き抜き、地域で協力して生活する体験から地域を学びましょう。

あわせて、郷土の産業・農業の歴史も探訪します。

▼とき=別表のとおり
▼ところ=柳沢公民館
▼対象=市内在住・在勤・在学の男性
▼定員=16人(申込順)
▼材料費=1千円
▼持ち物=タオル、筆記用具
▼申込=7月5日(月)10時から電話で柳沢公民館へ

日にち	時間	内容
1 7/25(日)	9時30分~13時	地粉を使った「うどん」打ち
2 8/22(日)	9時30分~13時	「地場野菜で調理」と「たなし・ほうやの農業」
3 9/4(土)~9/5(日)	4日: 15時集合~9時解散 5日: 9時解散	①町歩き ②炊き出し訓練(夕食) ③防災マップづくり ④避難所で宿泊 ⑤非常食の朝食など

※第3回のみ、1泊2日(宿泊は館内)

ひばりが丘公民館

音楽ワークショップ講座

音楽に触れて感性・教養・知識を高めましょう!

♪リズムと音楽♪踊りと音楽♪
♪真夏の夜の音楽♪
色々な音楽を聴いて心身共にリフレッシュさせて音の愉しさを体感しましょう。

▼とき=別表のとおり
▼ところ=ひばりが丘公民館
▼対象=市内在住・在勤者
▼定員=30人(申込順)
▼講師=①宮良愛子(リトミック講師) ②大登健(プロダンサー・社交ダンス教師) ③佐方恵利子(バイオリン奏者・音楽療法の講師) ④中澤梓(賛助出演)

▼申込=7月12日(月)9時から電話でひばりが丘公民館へ

回	日時	内容
1	7/25(日) 10~12時	リズムと音楽(愉しくリズムにつられてリトミック)
2	8/1(日) 10~12時	・ソーシャルダンスの基礎と発展について ・古典から20世紀の音楽作品の舞曲
3	8/27(金) 19~21時	・「真夏の夜の夢」メンデルスゾーン作曲(シェクスピア原作から鑑賞法を学ぶ) ・バイオリンの小品。ピアノの名曲

初回は動きやすい服装で、くつはパレ-シューズ又は滑りにくい木綿のソックスが良い

谷戸公民館

健康講座 東洋の健康法に学ぶ

「内なる心身の声を聞いてみよう」

何かとストレスが多い現代社会においては、自分の身体と心の管理がとても大事です。老若男女だれでも無理なくできる気功法、太極拳、つぼマッサージ、静座法などの基本を体験しながら、心身のバランスを整えます。

▼とき=別表のとおり 水曜日 10時~12時
▼ところ=谷戸公民館
▼対象=市内在住・在勤・在学者
▼定員=40人(申込順)

回	月日	内容
1	7/7	体をほぐし、心をゆるめる~心身を健康にするには? 経絡とつぼ~
2	7/14	正しい姿勢と自然な小ささ~事故や怪我から身を守る~
3	7/21	心を静め、内なる命の波動を聞く~静座と心の健康~
4	7/28	自然な心と体~東洋の健康法が目指すもの~

※谷戸公民館の健康講座に初めて参加される方優先
▼講師=出口衆太郎(自然身法研究会代表、日中健康センター気功法主任指導員)
▼申込=7月5日(月)10時から電話で谷戸公民館へ

ひばりが丘公民館

子ども 日本舞踊 講座

日本舞踊の初歩を学びます。公民館で活動しているサークルの人たちが、やさしく教えてくれますよ。男の子も女の子も、待つてらね!

▼とき=7月27日(火)、29日(木)、31日(土) 全3回 14時~16時
▼ところ=ひばりが丘公民館
▼対象=市内在住の小中学生
▼定員=20人(申込順)
▼講師=峰山松郁(峰山流師範・香都会のみなさん)
▼持ち物=ゆかた(洋服可)、足袋(または靴下)
▼申込=7月5日(月)10時から電話でひばりが丘公民館へ

柳沢公民館

ムービールーム柳沢

ところ 柳沢公民館
定員 100人(先着順)
申込 当日、上映30分前から受付をします。直接視聴覚室までお越しください。上映時間前の入場にご協力をお願いします。

映画名	上映日時
「スタンド・バイ・ミー」(1986年)88分	7月14日(水) 14時~
「スウィングガールズ」(2004年)105分	7月23日(金) 19時~

監督:ロブ・ライナー
出演:リバー・フェニックス他

監督:矢口 史靖
出演:上野 樹里他

公民館は社会教育の第一現場です(日無公民館利用者の声)