

保谷駅前公民館

働く女性のための  
ストレスを軽くする働き方講座

～言いすぎず、ガマンしすぎず会話のひと工夫～

日々一生懸命働いている中で、自分の働き方や生き方を少し立ち止まって見直してみませんか。「ココロを明るくするちよっとした会話の工夫も学びます。」

毎日生き生きと働くための一歩を踏み出してみましょう。

▼とき＝別表のとおり 火曜日 19時～21時

▼ところ＝保谷駅前公民館

▼対象＝20代・30代の女性(市内在住・在勤)

▼定員＝15人(申込多数の場合は抽選)

▼申込＝9月30日(金)17時まで(メールで電話で保谷駅前公民館へ)

【メールでの申込方法】

①メールアドレスは1面参照

②件名「女性の働き方講座申込」

③本文「氏名・住所・電話番号・年齢」を明記。

※後日確認メールを送ります。



回	月日	内容	講師
1	10/11	あなたの目指すワークスタイルとは？	小澤佳代子 (有限会社モアフレズ 代表取締役・キャリアカウンセラー)
2	10/25	グループワークで知る自分の強み	
3	11/8	自分の会話のパターンを知っていますか？	
4	11/29	相手と良い関係でいるために～頼むとき・断るときの一工夫～	渋谷武子 (アサーティブコミュニケーション研究会代表・キャリアカウンセラー)
5	12/13	「自分」を生かす場をつくりだそう	小澤佳代子

芝久保公民館

西東京市誕生10周年記念事業  
「地域を考える講座」  
～地域課題を解決するために  
地域人ができること～

【コミュニティへの参加、関わり方から地域の抱える問題解決のために地域コミュニティができることを一緒に学んでみませんか。】

▼とき＝別表のとおり 日曜日 10時～13時

▼ところ＝芝久保公民館

▼対象＝市内在住・在勤・在学者

▼定員＝20人(申込順)

①メールアドレスは1面参照

②件名「地域を考える講座申込」

③本文「氏名・住所・電話番号」を明記。

回	月日	テーマ・内容	ゲスト講師
1	9/11	地域コミュニティと公民館の役割 ・ワークショップ「自身の棚卸」・ティータイムなど	上田幸夫 (日本体育大学教授)
2	9/18	地域課題解決のためのコミュニティとは？ ・コミュニティの役割など	池田干城 (西原自然公園を育成する会)
3	9/25	コミュニティを創る・コミュニティに参加する ・ワークショップ「(仮想) コミュニティづくり」など	市来広一郎 (NPOアタミスタ代表理事)

芝久保公民館

あなたも子どもの  
一番のサポーターになろう！  
地域力パワーアップ講座

「いじめ」「不審者」などへどのように対処すればいいのかが、劇を通して具体的に体験します。

▼定員＝20人(申込順)

▼講師＝斉藤薫・浜千加子 (CAPSベシヤリスト)

▼申込＝9月5日(月)10時から電話で芝久保公民館へ



芝久保公民館

乳幼児を育てている女性の講座  
子育ては自分育て  
子どもとも、夫とも  
いい関係でいたいから

育児に戸惑い、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、子育ての自分自身のことを学びあいませんか。

▼定員＝15人(申込順)

▼講師＝保育員・担当職員

▼申込＝9月9日(金)10時から電話で芝久保公民館へ

育児に戸惑い、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、子育ての自分自身のことを学びあいませんか。

▼定員＝15人(申込順)

▼講師＝保育員・担当職員

▼申込＝9月9日(金)10時から電話で芝久保公民館へ



保谷駅前公民館

きれいな手すき和紙を  
作ってみよう！

和紙つてどのような紙か知っていますか。水に溶けていく和紙の材料をすきいとって、きれいな和紙を作る体験をします。

▼定員＝20人(申込順)

▼講師＝入倉暁子(社会福祉法人おおぞら会アクティビティセンターはばたけ施設長)

▼材料費＝300円(当日集金)

▼持ち物＝エプロン・タオル

▼申込＝9月5日(月)10時から電話で保谷駅前公民館へ



保育室プレ体験!!

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?…母子で体験してみませんか。秋に募集する保育付き講座もご紹介します。

★ひばりが丘公民館 9/7(水)

★谷戸公民館 9/21(水)

▶時間：10時～11時30分

▶対象：6か月以上就学前の乳幼児と保護者(定員：各10組)

▶申込：ひばりが丘公民館9月2日(金)から谷戸公民館9月5日(月)から申込日の10時から電話で各公民館へ



保谷駅前公民館

中国古典講座パート2  
易・陰陽五行と暮らしのリズム

月日	内容	講師
9/22	保育説明会	保育員・担当職員
9/29	子育てのことこんなことで困っています	林田道子 (臨床発達心理士、短大非常勤講師)
10/6	よそのママはどうしてる? 家事と子育て、自分の時間の作り方	
10/13	なぜ私はイライラしてしまうの?	
10/20	「食」から体を考える、ヨガストレッチ	重みちよ・佐藤友香 (なちゆるるハーモニー)
10/27	子どもを叱ってしまう私 子どもにとってよい叱り方とは	林田道子
11/10	いい関係作りのためのコミュニケーション	
11/17	保育室での様子を報告 子育てについて語ろう!	保育員・担当職員
11/24	少し練習するとすくすくになる コミュニケーション・スキルアップ	林田道子
12/1	もっと輝きたいから私と家族のライフプラン	
12/8	科学絵本を楽しもう! 子どもたちに科学の目を	赤藤由美子 (科学読物研究会)
1/12	仲間と地域で子育て	林田道子・子育てサークルの皆さん
1/19	保育室での様子を報告	保育員・担当職員
1/26	講座のまとめ、今後について	担当職員

芝久保公民館

易経は、中国古典の四書五経のひとつです。現在にも通ずる「易経」をひもときながら、私たちの暮らしを振り返ってみませんか。

▼とき＝9月21日(水)、9月28日(水)

▼ところ＝芝久保公民館

▼対象＝市内在住・在勤者

▼定員＝50人(申込順)

▼内容＝①陰陽五行とは：易のしくみと一年の構造②易の八卦と24節気：冬至、春分③太陰太陽暦(旧暦)のしくみ：旧暦の月、太陽の運行など④一年の暦と現在の暮らしのリズム

▼講師＝黒岩重人(著述家)

▼申込＝9月5日(月)9時から電話で芝久保公民館へ

保谷駅前公民館

ドキュメンタリー映画を通して「今」を考える  
「アレクセイと泉」



チエルノブイリ原発で被災した小さな村にある泉は、汚染されることなく湧き出していた。村でただ一人の若者アレクセイはつばやく。

「泉の水が僕を支えている」

▼定員＝40人(当日先着順)

▼申込＝当日、18時30分から受付をします。直接、5階集客室までお越しください。