

芝久保公民館

健康講座

「ピラティス」

▼とき別表のとおり  
金曜日 19時～20時30分  
▼ところ 芝久保公民館  
▼対象 市内在住・在勤・在学者  
▼定員 25人(申込順)  
▼講師 富田晃子(西東京市スポーツセンター、きらつと専属講師)  
▼持ち物 タオル・飲料水

エクササイズマット(持っている方)又はバスタオル  
その他 動きやすい服装  
▼申込 8月3日(水)9時から電話で芝久保公民館へ



※ピラティスとは、「考えるエクササイズ」とも言われ、意識をもってトレーニングを行うことで、高い効果が期待できるトレーニング方法です。

回	月日	内容
1	8/26	ピラティスを行なう上での基本(骨盤のニュートラルポジション、姿勢、呼吸)を学習する。
2	9/2	骨、筋肉(インナーマッスル)への意識を高める。負荷弱
3	9/9	骨、筋肉(インナーマッスル)への意識を高める。負荷弱～強へ
4	9/16	自宅でする、自分にあったピラティスエクササイズを見つける。

田無公民館

保育付き

現代社会の子育てでピジョン



【申込方法】  
①田無公民館のFAX番号は468・1313、メールアドレス

・保育希望の有無(保育希望者はお子さんの氏名・生年月日・月齢)・受講経験の有無を明記。  
※後日確認メールを送ります。

②件名「保育付き講座申込」  
③本文「氏名・住所・電話番号」

子育てや自分のこれらについて漠然とした不安をそのままにしませんか?  
チョット一息ついて、子育てや教育、自分のこれらについて仲間と学び合ひましょう。  
子育て中の方、教育問題に関心のある方、大募集です。  
▼とき 別表のとおり  
▼10時～12時  
▼ところ 田無公民館  
▼対象 市内在住者  
▼定員 25人(申込多数の場合は抽選)

子育てや自分のこれらについて漠然とした不安をそのままにしませんか?  
チョット一息ついて、子育てや教育、自分のこれらについて仲間と学び合ひましょう。  
子育て中の方、教育問題に関心のある方、大募集です。  
▼とき 別表のとおり  
▼10時～12時  
▼ところ 田無公民館  
▼対象 市内在住者  
▼定員 25人(申込多数の場合は抽選)

回	月日	内容	講師
☆	9/6 (火)	保育説明会(保育希望者のみ)	保育員・担当職員
1	9/13 (火)	ともに学ぶ仲間と知り合いになろう	浮田理香(生活クラブ保育園ほむ保育士)
2	9/20 (火)	幻の子ども像を追っていませんか?	青木 悦(教育ジャーナリスト)
3	9/27 (火)	子育ての悩みを語り合おう	担当職員
4	10/4 (火)	感想を語り合おう	担当職員
5	10/11 (火)	自分を知る 子どもを知る呼吸法を体験してみよう	小林久美子(東京心理教育研究所)
6	10/18 (火)	子どもとのコミュニケーション法～絵を通して子どもと語り合おう～	担当職員
7	10/25 (火)	現代社会における学校・教師の役割と子育て	貝塚茂樹(武蔵野大学文学部教授)
8	11/1 (火)	参加者交流日(保育なし・親子一緒に)	担当職員
9	11/7 (月)	いじめの構造 なぜいじめは蔓延するのか?	内藤朝雄(明治大学文学部准教授)
10	11/15 (火)	出会う2か月後の私とあなたを見つめなおす	浮田理香(生活クラブ保育園ほむ保育士)
11	11/22 (火)	学習の振り返り①	担当職員
12	11/29 (火)	学習の振り返り②	担当職員
13	12/6 (火)	できる事とできない事の差はげいしい子ども達に地域としてできること	高島美希(てこぼこ会員、まちかど保健室理事)
14	12/13 (火)	～公民館保育室での子ども達～(保育を希望しない人も参加できます)	保育員・担当職員

\*毎週火曜日に実施しますが、11/7のみ月曜日の実施になります。

谷戸公民館

ビギナーズ現代学(夏編)

いま被災地の現代を知る～宮古の日常～



8/20～8/27 ロビーで写真展示します

東北も暑い夏の盛りです。被災地の現在を、宮古で5月と7月にボランティアとして関わり、滞在した写真家が、日常を撮った写真等から学びます。  
現地の様子や問題点を知り、3・11以降について一緒に考えましょう。  
▼とき 8月27日(土)14時～16時  
▼ところ 谷戸公民館  
▼対象 市内在住・在勤・在学者  
▼定員 20人(申込順)  
▼講師 高橋美香(写真家)  
▼申込 8月3日(水)10時から電話で谷戸公民館へ

田無公民館

青少年講座 模型飛行機とヘリコプターをつくって飛ばしてみよう

模型ヘリコプター・模型飛行機のしくみを学びながら、自分で製作し、実際に飛ばして、その感動を実感してみよう。  
▼とき 8月12日(金)・16日(火) 9時30分～12時30分  
▼ところ 田無公民館  
▼対象 市内在住・在学者(小学3年～中学3年生)  
▼定員 30人(申込順)  
▼材料費 500円(ヘリコプター150円・飛行機350円)  
▼講師 野中繁吉(日本イン)



サークル訪問

「チェック!」の響きにドキ!! 「チェスサークル」



毎週木曜日の午後、芝久保公民館で活動する「チェスサークル」を訪問しました。  
チェスは欧米圏のみならず、全世界150か国以上で楽しまれているゲームです。ルールが日本の将棋と似ていることから、西洋将棋と訳されていたこともあります。小学生からお年寄りまで、誰でも楽しめるゲームですが、まだまだ日本では、愛好者が少なく、市内の公民館でチェスのサークルがあるのは、この芝久保だけです。  
芝久保公民館主催講座がきっかけで生まれた同会は、誕生して18年が過ぎました。会員数は入会したばかりの人も含めて現在14人。  
会の雰囲気はとても和やかで、対戦中も楽しい会話がちらほら聞こえてきます。



チェスの魅力

チェスの魅力を、代表の木島さんに尋ねると「ある程度ルールを覚えたら簡単だし、初対面

の人ともゲームをすることで、会話が生まれるんですよ。それが楽しみで、18年も続けているのかな」と、語ってくれました。同じく18年続けている内山さんは、「チェスには、先を読ぶ楽しみがあるのよ。若さの秘訣になっているかしら」とのこと。映画「007・ロシアより愛を込めて」のチェスに興じるシーンに憧れて始めた小島さんは、「パソコンでもチェスができるけど目が疲れるし、パソコン相手じゃつまらないです。ここでは相手と直に対戦できるから楽しいです」と、語ってくれました。

おしゃれなゲーム

チェスにはおしゃれなイメージがあるためか、チェスをしていだけてかっこいいと思われることもあるそうです。夫婦で入会している光岡さんは、入院していた時に、二人でチェスをしていたら、看護師さんに「とても素敵なお夫婦ですね」と言われたのだとか。

将棋や囲碁と違って女性の入会希望者が多いのは、そんなチェスのおしゃれなイメージが影響しているのかもしれない。皆さんもチェスを始めてみませんか?只今会員募集中。興味のある方はぜひのぞいてください。随時体験見学大歓迎です。  
連絡先 木島 ☎462・9900