

働き始めたいと思っ
て育つて中の今を使っ
て、自分の未来をデザ
インし、仲間とスキ
ムアップを目指しま
す。

時 木曜日 10時～12時



小学生までの子どもを 育てている女性の講座

子育て中に キャリアデザイン

芝久保公民館

私たちが出来ること、一緒に
考えてみませんか。

時 ①10月9日(火)16時半～18時半
②20日(土)16時～18時

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込順)

内 ①ヨーロッパと日本の歴史か
ら考える②「戦わなければ滅
んでしまう」：現地の写真と

芝久保公民館

報道カメラマンも語る 現代的課題から 平和を考える

取材で語る
講 ①中村孝文(武蔵野大学経済
学部長)②森口康秀(報道写真
家「教育ジャーナル」写真記者)

申 電話かメールで芝久保公民館
へ(申し込み受付中)

メールでの申込は3面参照
本文他に参加日と年齢を明記

市内在住の小学生までの子ど
もを育てている女性

芝久保公民館

※保育説明会におやつ代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 9月7日(金)10時から電話で芝
久保公民館へ

回	月日	内 容	講 師
☆	9/20	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/27	コーチング① 聞く	石川りつこ (生涯学習開発財団認定プロ フェッショナルコーチ 厚生労働省認定 2級キャリア ア・コンサルティング技能士)
2	10/4	コーチング② 承認	
3	10/11	コーチング③ 質問	
4	10/18	マナー講座「高感度アップ の話し方」	椿 衣代 (フリーアナウンサー・マナー 文化教育協会講師)
5	10/25	キャリア① わたしの中の 宝探し・1	石川りつこ
6	11/1	キャリア② わたしの中の 宝探し・2	
7	11/8	キャリア③ 選択肢を絞る	
8	11/15	キャリア④ 行動を始める	
9	11/22	保育室の様子を報告、みん なで語ろう!	保育員・担当職員
10	11/29	キャリア⑤ 行動計画	石川りつこ
11	12/6	子どものいる家庭の防災・ 防災グッズの工夫	あんどろりす (アウトドア流 防災ファシリテーター)
12	12/13	講座のまとめ・これからに ついて	担当職員



あなたの未来予想図は、どん
なカタチですか。これからの私
家族、地域とのこちよいい関係
をつくらせてみませんか。

時 金曜日 10時～12時

場 ひばりが丘公民館

対 市内在住の子育て中の女性

定 20人(申込多数の場合は抽選)

保 6か月以上就学前乳幼児15人
(1歳未満の乳児は3人程度)

ひばりが丘公民館

女性講座

キモチつながる こちよ

保育付

※保育説明会にお
やつ代500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 電話かメールで
9月14日(金)12時
までにひばりが
丘公民館へ
メールでの申込
は3面参照
本文他に「保
子生」を明記

古代中国の「陰陽五行説」
を紐解くことで、自然に根ざし
た普遍的な生き方、ものの捉え
方を学んでみませんか。

時 水曜日 14時～16時

場 芝久保公民館

対 市内在住・在
勤・在学者

定 50人(申込順)

講 ①②④ 黒岩重人
(著述家)、③ 能澤壽彦
(宗教学者)

申 9月3日(月)
10時から電
話で芝久保
公民館へ

回	月日	内 容
1	9/19	陰陽五行とはどんなものか
2	9/26	暦と十干と十二支と陰陽五行
3	10/3	戦後の精神史発掘、陰陽五行復活
4	10/10	一年の暮らしと陰陽五行

腹式呼吸で心と体の調和を図る「ヨガ」と、
深層筋(インナーマッスル)を鍛える「ピラ
ティス」を組み合わせて行います。

時 金曜日 14時～16時

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 25人(申込順)

講 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 タオル・飲料水・エグ
ザサイズマット(持っ
ている方)又はバスタ
オル

申 9月3日(月)14時から電
話で芝久保公民館へ

芝久保公民館

ヨガティス

健康講座

申 9月3日(月)14時から電
話で芝久保公民館へ

回	月日	内 容	講 師
☆	9/21	保育説明会	保育員・担当職員
1	9/28	オリエンテーション・自己紹介	担当職員
2	10/5	キモチをつなげよう	新井純子(ヘルシーカフェのら)
3	10/12	生と性をつなげる～子どもと読みたい性の絵本～	高柳美知子(人間と性研究所所長)
4	10/19	ハラスメントは職場だけ?	秋葉ふきこ (カウンセリングコール代表)
5	10/26	話し合い	担当職員
6	11/2	子どもの居場所・母の居場所	小澤牧子 (元社会臨床学会運営委員)
7	11/9	ちがっていてもいいんだよ ～性同一性障害ってなあに?～	かおる (フリーライター)
8	11/16	地域でつながるには ～西東京でつながろう～	田中のり子 (西東京子育てコム代表) 保育付サークルチリンポロン会員
9	11/30	こちよつながるには～これからの私へ～	新井純子(ヘルシーカフェのら)
10	12/7	まとめ	保育員・担当職員

小学生のものの作り体験 お手玉を作る・おさいほうから・むずかしいわざへ

お手玉を布からぬって完成
させます。できたお手玉を
使って一つ・二つ・三つと
お手玉の数を増やしなが
ら、難しい技にチャレンジし
よう!

時 日曜日 14時～16時

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在学の子
小学生
(2年生以下は、保護者が
一緒に参加)

定 20人(申込順)

講 高橋友子(ピースフラワ
ー
代表)

持 ぬい針と糸(2色)ハサミ

持 200円(材料費)

申 9月3日(月)14時から電話で
保谷駅前公民館へ

回	月日	内 容
1	9/30	お手玉を作ってみよう ～おさいほうから始めて、使いやすい重さを決めてぬいとめる～
2	10/14	お手玉を、一つ・二つ・三つとふやしていくと ～つかむ・なげあげる・お手玉の連続わざチャレンジしよう～

保谷駅前公民館

メールでの
申込方法

メールアドレス：
1面参照

件名：講座名
本文：氏名・電話番
号・住所
その他(各講座の
記事内に記載)

※後日確認メールを
送ります。届かない
場合はお手数で
すが、お問合せく
ださい。

第4回

ひばりが丘フェスティバル

☆☆参加団体を募集します☆☆

力を合わせて、パワフルな催しを作り上げ、早春のひと
ときを盛り上げましょう。日頃の活動の成果、ひばりが
丘公民館のサークルの底力を見せてください!

ひばりが丘フェスティバル
時 平成25年3月の土曜(予定) * 時間・詳細は、実行
委員会にて決定

場 ひばりが丘公民館

申 ひばりが丘公民館で活動している合唱・器楽演奏等の
サークル及びロビー展示に参加するサークル

申 参加を希望する団体は、第1回実行委員会にご参加
ください。
*企画・運営に協力していただくスタッフも募集します。
*参加を希望する団体は、必ず実行委員会にご出席く
ださい。

第1回実行委員会
時 9月29日(土) 10時～12時
場 ひばりが丘公民館
*月1回程度で実行委員会を開催する予定です。
(具体的な日程は、実行委員会にて決定します。)