

ひばりが丘公民館

セカンドライフ講座

第2の人生は健康な身体づくりから

セカンドライフを明るく・元気に過ごすためには、健康な身体づくりが大切です。同世代の仲間と楽しく自分に合った運動を探してみませんか？

▼とき：別表のとおり
金曜日 10時～12時

▼ところ：ひばりが丘公民館
▼対象：おおむね50歳以上の市内在住・在勤者

▼定員：30人（申込多数の場合は抽選）

▼講師：中野みゆき（健康体操指導員）

▼持ち物：タオル、飲料水、バスタオル（マット用）

▼その他：動きやすい服装

▼申込：2月6日（月）12時までにひばりが丘公民館へ

「メールでの申込」
①メールアドレスは1面参照
②件名「セカンドライフ講座申込」
③本文「氏名・年代（例：50代）住所・電話番号」を明記

回	月日	内容
1	3/2	オリエンテーション・自分の身体を知ろう！（身体を動かすわけ・自分に合った運動とは）
2	3/9	身体全体を動かしましょう！（頭の中から指先まで）
3	3/16	音楽に合わせて元気に楽しく！（ゲーム感覚でリフレッシュ）



保谷駅前公民館

小学生の楽しいもの作り

枝を切って自然の景色を立体工作しよう

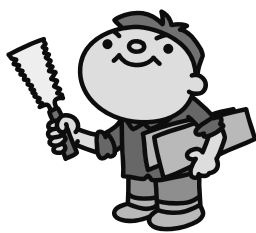
枝を「のぎり」で切り取る体験をします。大きな枝の上にごんごり・松ぼっくり・小枝をつかって森や林の自然の景色のミニチュア作りの体験と立体工作にチャレンジします。

▼とき：2月25日（土）10時～12時

▼ところ：保谷駅前公民館

▼対象：市内在住・在学の小学生（3年生以下は、保護者が一緒に参加してください）

▼定員：20人（申込順）
▼講師：近藤喜直（一級建築士）



▼材料費：一人350円（当日集めます）
▼持ち物：エプロン、手袋
▼申込：2月6日（月）10時から
電話で保谷駅前公民館へ

田無公民館

こども対象

フードコーディネーターによる料理&食材レッスン

旬の食材を使って、健康的でおいしい料理を作ってみませんか？有機農業の生産者と消費者を結ぶ活動をしている講師と一緒に、料理や食材について学びましょう。

▼とき：別表のとおり 土曜日 10時～14時

▼ところ：田無公民館
▼対象：市内在住・在学の小学3年生～中学生。両日参加できない場合はお問い合わせください。

▼定員：16人（申込多数の場合は初めての方を優先に、抽選）

▼講師：澤田史子（食を考える会）

▼持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん、上履き

▼材料費：2回分900円を初日にご持参ください。

▼申込：2月3日（金）10時から
電話で保谷駅前公民館へ

保谷駅前公民館

初心者男子

厨房に入ろう

男性のための料理入門講座

今まで包丁を握ったことがない方も、得意料理を覚えませんか？調理の楽しさを体感しながら、上手な料理の味見しながら、楽しく学びましょう。

▼とき：別表のとおり
水曜日 14時～17時

▼ところ：保谷駅前公民館

▼対象：市内在住・在勤・在学の男性

▼定員：12人（申込順）

▼講師：奥田明子（西東京地産地育会）・加々美京子（西東京市消費者の会）

▼材料費：2回分を初日に集めます

▼持ち物：エプロン、タオル、ふきん、三角巾、筆記用具

▼申込：2月3日（金）10時から
電話で保谷駅前公民館へ



回	月日	内容とメニュー
1	2/22	いろいろなタレで食材をおいしく 蒸し料理、茶わん蒸し、みそ汁他
2	2/29	魚（いわし）のおろし方 つみれ汁、ほうれん草のごまあえ他

柳沢公民館

第30回

ロビーコンサート



今年度最後のロビーコンサートを開催します。今回は、やわらかく暖かい音色のクラリネット、素朴な郷愁の音色のオカリナ、落語、朗読などによる滑稽人情昔話、日本の弦楽器の一つである三味線の演奏をお届けします。お楽しみに！

▼とき：2月11日（土）14時～16時
▼ところ：柳沢公民館
▼出演団体
クラクラット
オカリナ柳沢
ひばり語りの会
北條会
※直接会場へお越しください。

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。



▶とき：2月21日（火）10時～11時30分
▶ところ：柳沢公民館
▶対象：6か月以上就学前の乳幼児と保護者（10組）
▶申込：2月7日（火）10時から電話で柳沢公民館へ

柳沢公民館

ムービールーム柳沢

ところ 柳沢公民館・図書館
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下さい。上映時間前に入場にご協力をお願いします。
定員 100人（先着順となります。定員に達した場合、入場をお断りすることがございます。ご了承ください。）

「地下鉄に乗って」 (2006年・日本) 2時間02分 2月8日（水）14時～ 監督：篠原哲雄 原作：浅田次郎 出演：堤真一 岡本綾 他	「ライラの冒険 ～黄金の羅針盤～」 (2007年・アメリカ) 1時間53分 2月24日（金）19時～ 監督・脚本：クリス・ワイツ 出演：ダコタ・ブルー・リチャーズ ニコール・キッドマン 他
---	---

芝久保公民館

体験講座 香道入門

日本の伝統文化である香道を一緒に学んでみませんか！
時間に追われる現代のストレス社会から離れ、ゆったりとした雅な空間に浸りましょう。
▼とき：2月17日（金）13時30分～15時30分
▼ところ：芝久保公民館

▼対象：中学生以上の市内在住・在勤・在学者
▼定員：20人（申込順）
▼講師：無何庵秋峰（香道古心流・六世家元、黒須秋桜（総師範）、江川えい峰（書記））
▼材料費：500円（香木代）
▼申込：2月3日（金）10時から電話で芝久保公民館へ

