

義理チョコに心をこめて倍返し 小林正邦

住所・氏名・電話番号を記入の上、お近くの公民館に郵送、メール、持参でお寄せください

田無公民館

料理講座 マクロビオティック 料理作り

有機農業で育てた食材本来のおいしさを生かした玄米菜食料理を作り、味わいましょう。食の持つ意味、効能も学びます。

時 2月14日(金)・15日(土)13時~17時 どちらか1回を選択

場 田無公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 各回15人(申込多数の場合は抽選)

講 野本弥生(穂高養生園料理長)

持 エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん

申 2月7日(金)までに電話かメールで田無公民館へ

- 酵素玄米
大豆たんぱくの鶏のから揚げ風
切干大根と海藻の胡麻サラダ
長芋のステーキ野菜葛あんかけ
乾燥舞茸と蓮根白玉団子の和風スープ



マクロビオティック講座

体にやさしい スイーツ作り

野菜や果物の甘みをいかしたスイーツ3種作りを通して、健康な体と食について考えます。

時 3月8日(土)13時~16時

場 田無総合福祉センター・栄養指導室

対 市内在住・在勤・在学者

定 16人(申込多数の場合は抽選)

講 野本弥生(穂高養生園料理長)

持 エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん2枚

申 2月20日(木)までに電話かメールで芝久保公民館へ



イメージ

- お粥パン(玄米粥・ドライフルーツ・地粉)
雑穀コーヒーの寒天ゼリー・豆乳クリーム添え
さつま芋とカシューナッツのクリーム・餃子の皮カップ
三年番茶

田無公民館

アコースティックギター弾き語り シャケのアフタヌーンライブ

公民館だより1月号で紹介したミュージシャンのシャケさんが早くも田無公民館ロビーでライブを行います。

時 2月8日(土)14時~14時半

場 田無公民館

出 演 シャケ

曲 目 キャンプファイヤーほか

※直接会場へお越しください



柳沢公民館

第40回 ロビーコンサート みんな笑顔で輪になって

かっぱれ、三味線、ハーモニカ、大正琴の柔らかな心に響く江戸芸・音色をお届けします。

時 2月17日(月)14時~16時半

場 柳沢公民館

出 演 団体

西東京かっぱれ道場

北條会 保谷ハーモニカ・アカデミー 琴藤美会

※直接会場へお越しください



芝久保公民館

教育ネットワーク講座 「自治活動があなたの生命を守る」

教育ネットワーク講座は青少年が安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

時 2月15日(土)13時半~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 天野和彦(福島大学特任准教授・ビックパレットふくしまから学ばず)

ま避難所県庁支援チーム責任者、谷口郁子(編集者)

協力利用者連絡会ほか

申 電話かメールで芝久保公民館へ



くるみ学級のあめんぼ青年教室の学級生を募集します

西東京市公民館では、知的に障がいのある青年を対象に「青年学級」を開いています。

時 第1土曜日 14時~16時 第2・3金曜日 19時~21時 第4日曜日 13時~16時(活動内容により変更あり)

対 次の要件を満たす方

①西東京市在住の18歳以上の方

②愛の手帳の交付を受けた方で、総合判定欄が2度から4度の方

③日常生活において、おおむね介助を要せず、かつ、自らの意思表示が可能な方

★たんぼクラス(日曜日) 各クラスとも、月2回・13時半~16時半(活動内容により変更あり)

定 柳沢公民館45人 田無公民館40人

申 2月12日(水)17時までに、希望の公民館に入級申請書を提出

してください。申請書はそれぞれの公民館で配布します。 ※定員を超過した場合は、抽選で決定します。

ボランティア スタッフ募集

高校生以上の方で、障がい者の余暇活動をサポートしていただける方を募集しています。

電話で柳沢公民館もしくは田無公民館へ。

※詳細は、各公民館へお問合せください。

芝久保公民館

ちいさな展示会

大豆びな展 毎年、好評のお雛様がたくさん並びます。

時 2月13日(木)~3月13日(木)



内裏びな作りと配布会

大豆に顔を描き、紙の着物を着せた素敵なお雛様をつくりあげます。

時 「大豆びな展」開催期間内の木曜日 10時~16時

場 芝久保公民館

講 飯島秀夫

※直接会場へお越しください



利用者懇談会の開催

団体連絡箱使用の申請を受け付けます。

公民館運営や来年度事業の説明を始め、公民館について自由に意見交換する場です。多くの参加をお待ちしております。

また、平成26年度の団体連絡箱の使用を希望する団体の調整も行います。

団体連絡箱の使用を希望する団体は、必ずご参加ください。

※詳細は各公民館へお問い合わせください。

団体連絡箱申請期間

2月3日(月)~3月3日(月)、使用を希望する公民館へ申請書を提出してください。

団体連絡箱調整会の日程

柳沢公民館 3月30日(日)10時
ひばりが丘公民館 3月25日(火)19時

懇談会日程

柳沢公民館 3月1日(土)10時
保谷駅前公民館 3月6日(木)19時
田無公民館 3月8日(土)10時
ひばりが丘公民館 3月15日(土)10時
芝久保公民館 3月15日(土)18時半
谷戸公民館 3月21日(金・祝)10時