

柳恋 恋実り二人のこども今年 浦井テル子

1月号のお題 「願」です

締切

11月16日(月)

芝久保 地域を考える講座 地域の文化を考えるシンポジウム

いろいろな分野で活躍中のパネラーと一緒に地域の文化を考えます。笙の音色と語らいのひとつときに、ぜひご参加ください！
時 12月9日(水)13時40分～16時
場 芝久保公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 40人(申込順)
因 ・第1部(約20分間) ～和文化に親しむミニコンサート～ 笙の生演奏、越天楽ほか
・第2部(約2時間) ～シンポジウム～
講 ・第1部 鈴木治夫(笙の演奏家)
・第2部 【パネラー】 有賀達郎(FM西東京) 山本恵司(西東京シネマ倶楽部) 丹下悠子(TTG森のくまさん合唱団) 長井和子(シュトレンの会) 坂口照子(くまさんの会) 鶴巻美雪(絵本と語りの会) 山崎シルヴァ(NPOラマーミツルの会) 加藤真理(芝久保公民館まつり実行委員会) 永田和子(芝久保公民館利用者連絡会) 【コーディネーター】 谷口郁子(元月刊社会教育編集長・雑誌編集者)
申 12月3日(木)17時までに電話かメールで芝久保公民館へ

保谷駅前 映像から「今」を考える 上映とトーク 「パーソナル・ソング」



© ALIVE INSIDE LLC 2014 (監督:マイケル・ロサト=ベネット、2014年/アメリカ/78分)

94歳の認知症男性が好きな曲(パーソナル・ソング)を聞いた途端に陽気に歌いはじめ、自分のことを饒舌に語りだした。人間が失われた記憶を取り戻す奇跡の瞬間をご一緒に！
時 11月26日(木)10時～12時
場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 30人程度(申込順)
※ほかに健康講座受講生も参加
申 申込受付中。電話で保谷駅前公民館へ
※「健康講座 目指せ！マイナス10歳の私」公開講座として実施。

芝久保 ちいさな展示会

ココロを温める小物展

思わず手に取りたくなる！！羊毛雑貨 FaceGama とニット小物 SachiwKnit の作品展です。
時 11月3日(火・祝)～12月6日(日)

講習会 ガラスモザイクの小箱

彩り鮮やかなガラスを飾った収納箱を作ります。
時 12月7日(月)①10時～12時半、②13時半～16時
定 各回12人(申込多数の場合は抽選)
講 本保佐季子(スタンドグラス作家)
¥ 800円(材料費)
申 11月25日(水)までに電話かメールで芝久保公民館へ
☑希望時間帯も明記



保谷駅前 食育講座 駅ちかキッチン 「薬膳に学ぶ 冬の元気ごはん」

身近にある食材の効用を学び、簡単においしく調理できる方法と、心も体も健康にする「食」のあり方を学びます。
時 金曜日10時～12時半
場 保谷駅前公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 12人(申込順・初めての方優先)
講 岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)
¥ 1,500円(材料費)
申 11月2日(月)9時から電話で保谷駅前公民館へ

Table with 3 columns: 回, 月日, メニュー. ① 11/13 《風邪予防》香味野菜と果実を使って ② 11/27 《冷え予防》穀類と鮭を使って ③ 12/11 《肥満予防》大豆製品と豆を使って

田無 第10回田無公民館まつり 参加サークル募集中！ 第1回実行委員会を開催します

多くの人が出会える場を一緒に作りませんか。
時 12月5日(土)9時半～12時
場 田無公民館
対 公民館や地域で活動する自主グループ。個人のボランティア参加も大歓迎です。
※田無公民館窓口にある参加申込用紙に記入し、11月30日(月)までに提出してください。

谷戸 青少年体験講座 和食をつくって楽しもう ～秋の味覚とお魚料理～

世界に誇れるヘルシーフード、和食がつくれるなんてかっこいい！料理をしてみたい子集まれ！
時 11月29日(日)10時～12時半
場 谷戸地区会館
対 市内在住の小学4年生～18歳
定 12人(申込順)
講 吉田朋子(管理栄養士・キッズキッチンインストラクター)
¥ 500円(材料費)
*11月19日(木)までに、材料費とお米1合を谷戸公民館までお持ちください。谷戸地区会館の地図をお渡しします。
時 エプロン・三角巾(またはバンダナ)・手ふきタオル・ふきん・上履き
申 11月2日(月)10時から電話で谷戸公民館へ

メニュー: きのご飯, さんまの煮つけ, 白あえ, 根菜汁, 抹茶ゼリー

ひばりが丘 アフタヌーン・ミニ・コンサート ～手話でうたおう！～

午後のひととき、元気いっぱいのしゅわクラブ「しゅわにゃん」の子どもたちの歌をお楽しみください。
時 11月3日(火・祝)14時～15時
場 ひばりが丘公民館

しゅわクラブ「しゅわにゃん」 曲目: ふるさと・四季のうた・翼をください・涙そうそう・どんぐりころころ ほか
※ミニミニ手話教室もあります
※直接会場にお越しください。

柳沢 まちづくりチャレンジ講座 公開講座 多世代交流エクササイズ!! ～美しい姿勢と体幹をきたえる～

あらゆる世代がココロとカラダの健康を促進するためのエクササイズです。ゲームやダンスにもチャレンジします。
時 11月8日(日)10時～12時
場 柳沢公民館
対 3歳から40歳までの市内在住・在勤・在学者(小学2年生までは保護者同伴)
定 20人程度(申込順)
※ほかにまちづくりチャレンジ講座受講生も参加
講 渡辺文子(西東京市スポーツ推進委員・介護予防実践運動指導員)、井上 豪(50TOY'S代表、健康運動指導士)、青山 光(NESTA キッズコーディネーショントレーナー)
申 11月2日(月)9時から電話かメールで柳沢公民館へ



主な内容: ○ウォーミングアップ ・パラバルーンやゲームで交流 ○美しい姿勢と体幹をきたえる ・ヨガ・ウォーキング・バランスマット・ふまねっとなど ○ダンスで盛り上がりよう！

谷戸 ロビーミニ講習会 革工芸 de ブローチ♪

革に刻印を施し、染色して自分だけのブローチを作ります。
時 11月24日(火)10時～12時
場 谷戸公民館
対 市内在住・在勤・在学者
定 10人(申込順)
講 長沼都子(クラフト作家)
¥ 500円(材料費)
申 11月2日(月)10時から電話で谷戸公民館へ



吹奏楽とピアノが大好きなお母さんの由紀さんと一緒に、保谷駅前公民館主催の「0歳からのコンサート」に参加した隆生くん(1歳)。楽器の生演奏にびっくりしていましたが、ハイハイで奇心旺盛でした。最近つたい歩きができるようになった隆生くんですが、お父さんの隆広さんが帰ってくると嬉しさのあまり床に転がり、まるで打ち揚げられた魚のようにビチビチと全身で喜びを表現します。廊下の端から隆広さんが呼ばれ、お父さんが大好きなんです。



柳沢 ムービールーム柳沢 場 柳沢公民館 申 当日、上映30分前から受け付けをします。直接視聴覚室までお越しください。上映時間前に入場にご協力をお願いします。 定 80人(先着順。定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。) 「オレンジと太陽」(2012年/イギリス/1時間46分) 11月11日(水) 14時～ 監 督: ジム・ローチ 出 演: エミリー・ワトソン デヴィッド・ウェナム ほか 「おとなのけんか」(2011年/アメリカ/1時間19分) 11月27日(金) 19時～ 監 督: ロマン・ポランスキー 出 演: ケイト・ウィンスレット ジョディ・フォスター ほか