

保谷駅前

スポーツ講座

### 生涯健康バレエ講座

健康は「美しい姿勢から」。自宅でもできる運動、バレエの基礎から姿勢や動きを学びます。世代を超えて楽しく学びましょう。

時 1月17日～3月21日  
毎週水曜日 14時～16時  
全10回

場 保谷駅前公民館

対 15歳以上の市内在住・在勤・在学者  
(シニアの方もどうぞ)

定 10人(申込多数の場合は抽選)

講 水野知美(東京新聞バレエコンクール入選・劇団四季に9年間在団)

申 1月11日(木)15時までに電話かメールで保谷駅前公民館へ

持 1、クラシックバレエ専用のバレエシューズ(学校の上履き不可・写真参照)  
2、上はTシャツ・下はひざの動きが見えるもの(スパッツ・ショートパンツ等)



柳沢

現代社会を考える講座

### 文学で考える沖縄の現代史

芥川賞受賞作品から日ごろ目にする機会の少ない作品まで、沖縄の人が書いた中短編小説や戯曲などの文学作品を読むことを通して、沖縄の人々が生きた戦後の歴史、そして「いま」と向き合いたいと思います。私たちは何を問われているのか、考えてみませんか。

時 1月20日、2月3日・17日・24日、3月10日  
土曜日 10時～12時 全5回

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 30人(申込順)

講 戸邊秀明(東京経済大学経済学部准教授)

申 1月4日(木)10時から電話かメールで柳沢公民館へ

テーマ	取り上げる作品(予定)
戦争の記憶	目取真俊『水滴』、池澤聡『ガード(空疎な回想)』
占領下の民衆と性・民族	豊川善一『サーチライト』、長堂英吉『黒人街』、吉田スエ子『嘉間良心中』
占領の構造と人間	大城立裕『カクテル・パーティー』
差別の歴史を笑い飛ばす力	知念正真『(戯曲)人類館』
沖縄(と日本)のいまを見抜く	目取真俊『希望』ほか

※資料は事前に配布します。

柳沢

障がい理解する講座

### 見えない壁をとっばらおう！ ～ともに暮らす社会を探る～

障がいがある方も楽しく暮らしています。新しいふれあいを求めてみませんか？

時 土曜日 10時～12時

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

※第1回(公開講座)は50人(先着順・申込不要)

申 1月26日(金)17時までに電話かメールで柳沢公民館へ

回	月日	内容	協力・講師
1	2/3	【公開講座】「桃太郎」キラキラ人形劇団による公演鑑賞	リズム工房(就労継続支援B型事業所)
2	2/17	キラキラ人形劇団はどうして生まれたのか 障がい者の就労の現場の実情を知る	宮山秀之(リズム工房 所長)
3	2/24	障がい者の日常生活を垣間見る これまでの人生の軌跡とこれからを考える	保谷手をつなぐ親の会会員
4	3/3	地域の福祉施設やサービス、課題を知るかわり方、共に暮らせる環境作りを模索	石塚迪子(地域活動支援センター「ブルーム」相談員) 根本尚之(西東京市障害者福祉をすすめる会会長)

柳沢

### 柳沢寄席 落語と漫才で初笑い

柳沢寄席で大いに笑い一年を乗り越えましょう。

時 2月6日(火)14時～16時

場 柳沢公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 80人(申込順)

出演 柳家さん若(落語協会) ユニットアクトリー(出前寄席)

申 1月9日(火)10時から電話で柳沢公民館へ



保谷駅前

公民館ビギナー講座

### 落語ワークショップ付き 保谷駅前 寄席 ～「笑い」は健康の源!～

「春から笑って縁起がいいや」。落語は、頭で想像を膨らませて楽しむ芸能。今回は特別に真打から演技のコツも学べます。

時 2月1日(木)・3月8日(木)  
14時～16時半  
(13時半開場)  
全2回

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 50人程度(申込順)

内 落語二席・落語体験ワークショップ・解説

講 鈴々舎馬るこ(落語家。平成29年3月真打昇進)

持 扇子・日本手ぬぐい(ない場合は、大きめのペンと大きめのハンカチなど)

申 1月15日(月)10時から電話で保谷駅前公民館へ



保谷駅前

食育講座

### メンズクッキングいろは (入門編)

男性のみなさん! 料理の基本を学んで、簡単ご飯。楽しく作っておいしいご飯。みんなで食べてほら元気。栄養満点、Happy Life!!

時 1月27日・2月24日・3月17日  
土曜日 10時～13時 全3回

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学の男性

定 12人(申込多数の場合は抽選)

講 臼井通子・妹尾香穂美・長沼よしえ(西東京市地域活動栄養士会)

料 1,800円(3回分の材料費)

持 エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル

申 1月19日(金)17時までに

電話かメールで保谷駅前公民館へ



保谷駅前

食育講座

### 中学生クッキング ～キッシュ、リゾット、ハンバーグにチャレンジ!～

中学生のみなさん! キラキラメニューやおもてなし弁当作りで、栄養バランスのとれた食事を作るコツを学びませんか?

時 1月20日(土)・3月10日(土)  
10時～13時 全2回

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在学の中学生

定 10人(申込順)

講 澤田史子(西東京市食育研究会代表・食を考える会代表)

料 1回500円(材料費)

※当日お待ちください。

持 エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル

申 1月9日(火)16時から電話で保谷駅前公民館へ



芝久保

防災講座

### 防災講座

もしもの時にすぐに動けるように、みんなで学びましょう。

時 1月15日(月)10時～12時

場 芝久保公民館

対 市内在住・在勤者

内 応急救護訓練(AED講習)、けむり体験、炊き出し訓練

協力 保育室運営会議に参加する母親サークル

※当日、直接会場にお越しください。



芝久保

ちいさな展示会

### ステンドグラス作品展

ステンドグラス講座参加者が創った作品を展示します。

時 2月1日(木)～2月28日(水)

場 芝久保公民館



柳沢

### 開館30周年記念第5弾 第62回ロビーコンサート

今回は、午後の開催です。

時 1月15日(月)14時～15時15分

場 柳沢公民館

出演団体・出演順

琴藤美会(大正琴)

音楽集団・響(伴奏にあわせて歌いましょう)

※当日、直接会場にお越しください。



私たちが家族のおすすめスポットは2つの公園です。  
一つは北宮ノ脇公園(北町五丁目4番)です。新しい公園で、3、4歳児が遊びやすい遊具があります。北町の森林保全区域のすぐそばにあり、大きな建物がないので空が広く感じられます。トンボ、バッタ、テントウムシ、カマキリなど昆虫も多く、息子の好きな虫捕りにうってつけです。また、広い原っぱもあるので、鬼ごっこも楽しめます。  
もう一つは、下保谷森林公園(下保谷三丁目12番)です。木がたくさんあり、森林浴に適しています。うんていやグラグラ橋などの遊具が、まるでアスレ

おやこせさんぽ

紹介してくれた人(左から) 亜希さん、朋加さん(5歳)、徹さん、太一くん(3歳)



チックコースのように配置され、子どもたちは何度もチャレンジします。最後までたどり着いた時に達成感を味わっている表情は、見ている大人もうれしくなります。大きな土管もあり、中に入ってお風呂ごっこや、落ちていりどぐりなどの実を土管のふちに並べてお店屋さんごっこなど遊んでいます。