

保谷駅前

小・中学生の書き初め講座

お正月の伝統行事、書き初め。わずかな時間でも集中して、書道の基本やコツを学び、レベルアップして、すてきな作品にしてみませんか？

- 時①12月26日(水) ②12月27日(木) 13時半～16時
場保谷駅前公民館
対市内在住・在学の ①小学3～5年生 ②小学6年生～中学3年生
定各12人(申込多数の場合は抽選)
講渡部正子(書道大学教授)ほか
持書道道具・お手本・清書用書き初め用紙・あれば練習用半紙・新聞紙1日分
※筆は必ず洗って持ってくる。
申12月3日(月)12時から12月5日(水)17時までに電話で保谷駅前公民館へ



小学生対象 中学生対象

冬休み書き初め講座

ひばりが丘

小・中学生の書き初め講座

書き初めの課題を書き上げるだけでなく「自分が納得のいく良い字」を書き上げよう！

- 時12月26日(水)14時～17時
場ひばりが丘公民館
対市内在住の小・中学生(中学生優先)
定12人(申込多数の場合は抽選)
講千田泉舟(書道講師)ほか
持書道道具・お手本・清書用書き初め用紙・あれば練習用半紙・新聞紙1日分・ぞうきん・ゴミ袋
申12月3日(月)10時から12月7日(金)12時までに電話かメールでひばりが丘公民館へ



芝久保

子ども実践講座

書き初めに挑戦！

お正月恒例の書き初めをちょっぴり早めに公民館で。上達のコツをつかんで、納得の作品を仕上げよう！

- 時12月26日(水) ①10時～11時半 ②13時～14時半 ③15時～16時半
場芝久保公民館
対市内在住・在学の ①小学3～4年生 ②小学5～6年生 ③中学1～3年生
定各12人(申込順)
講中谷玲子(書道講師)ほか
持書道道具・お手本・清書用書き初め用紙・あれば練習用半紙・新聞紙1日分
申12月4日(火)10時から電話で芝久保公民館へ



柳沢

中学生の書き初め講座

基本的な筆の使い方や字の形を学ぶことから始める2回の講座です。筆で文字を書くことに親しみながら、作品を仕上げましょう。

- 時12月25日(火)・27日(木) 13時半～16時半 全2回
場柳沢公民館
対市内在住・在学の中学生
定10人(申込順)
講原 桃郷(日本書道教育学会師範)
持書道道具・お手本・清書用書き初め用紙・あれば練習用半紙
申12月3日(月)10時から電話かメールで柳沢公民館へ



田無

ロビー企画

ロビーコンサート 大正琴の詩～その三～

地域で活躍を続ける団体が今年も出演します。大正琴のやさしい音色で、名曲と一緒に楽しみませんか。

- 時12月16日(日)14時～15時
場田無公民館
出演 中之島流大正琴「琴礼会ガンバルンバ」
曲目「白い恋人たち」「地上の星」「BELIEVE」「宇宙戦艦ヤマト」ほか
※当日、直接会場にお越しください。



柳沢

ムービールーム柳沢

- 場柳沢公民館
対市内在住・在勤・在学者
定50人(申込順)
※原則として一人で複数の申し込みはできません。開場時間は上映開始時間の30分前です。

「東京流れ者」

- (1966年/日本/1時間23分)
12月12日(水) 14時～
監督：鈴木清順
出演：渡哲也 松原千恵子 ほか
申12月3日(月)9時から 平日9時～17時に 電話で柳沢公民館へ

「冬休み企画」

- 【吹き替え】「ムーミン谷とウィンターワンダーランド」(2017年/フィンランド・ポーランド/1時間26分)
12月26日(水)14時～
監督：ヤコブ・ブロンスキ イーラ・カーベラン
声の出演：宮沢りえ 森川智之 朴璐美 ほか
申12月17日(月)9時から平日9時～17時に電話で柳沢公民館へ

谷戸

子ども体験講座

おせち料理にチャレンジ！

海外からも注目されている日本の食文化！お料理が初めてでも、簡単にできるコツがいっぱいあるよ。

- 時12月27日(木) ①10時～12時 ②13時半～15時半
場谷戸地区会館
対市内在住の小学生
定各回12人(申込順・初めての方優先)
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)
¥800円(材料費)※12月14日(金)17時までに谷戸公民館へお持ちください。
持エプロン・三角巾(またはバンダナ)・手ふきタオル・ふきん・上履き
Xメニュー お雑煮、お煮しめ、紅白なます、さつま芋の黄金きんとん
申12月3日(月)9時から電話で谷戸公民館へ



みんな

平成28年4月1日に施行された「障害者差別解消法」は、すべての国民が障がいの有無によつて分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現をめざすことを目的としています。
西東京市公民館では今年度の「重点施策」として「障がいがあつた人への対応に力を入れています。
保谷駅前公民館では、障がいのあつた人とない人が公民館の講座で出会い、一緒に楽しみ、学び、交流することで地域で暮らす市民同士としてつながり合うことを大切に考え、ZUMBA Aというラテン音楽を使ったフィットネス・プログラムと低カロリーのおやつづくりを組み合わせる講座「ZUMBA A&夏のスイーツづくり」全7回を企画しました。
市内のハンディーキャップサポート団体や手をつなぐ親の会、作業所、グループホームに協力をお願いしたところ、障がいのあつた方7名の申し込みがありました。若い方が多く、7名の平均年齢は24歳です。
初回はみんなで「好きな食べ



スイーツづくり

物」「好きなタレント」を入れて自己紹介をし、すぐにZUMBA Aに入りました。初めて会う方が多いにもかかわらず、ZUMBA Aのもつ特徴が、最初から一体感があり、みんなで汗だくになって踊りました。ZUMBA Aはステップや振り付けに合わせ過ぎることなく、ラテンの音楽に合わせて自由に踊れるので老若男女問わず、一緒に楽しめるエクササイズです。スイーツづくりは、チーズご飯のおやきとパインのムース。あわせて250円という低カロリー・低価格のスイーツでした。保谷駅前公民館の第3学習室で行ったのですが、夕景がすばらしく、幸せ気分を満喫しました。
講座最終日、終わるのは寂しいとすぐにサークル化が決まりました。サークル名は「ばいらBAIRLA」(スペイン語)で、日本語で「踊って！踊って！」です。会員募集中です。



ZUMBA

【講座報告】保谷駅前公民館主催障がいのあつた人と共に楽しむ講座 ZUMBA A&夏のスイーツづくり
平成30年7月19日～8月30日(全7回)