

資料 4

西東京市公民館運営審議会
令和元年度第4回定例会議

令和元年度 公民館主催事業報告書一覧

公運審提出日 令和元年7月24日

NO	実施館	事業名	事業目的	期間・回数	参加者数	学習成果	主な講師等
1	ひばりが丘	教養講座 親子でベビータンゴ	学習・ 自己実現	5月30日から 6月20日 木曜日 全4回	23組 延べ73人	体型や悩みに合った抱っこ紐の正しい着け方を学び、育児の身体への負担を軽減することが出来た。また、抱っこ紐を利用することで子どもと触れ合いながら運動を楽しむことが出来た。参加者は、同じ乳幼児を抱えた母親であり、自然と手助けし合いながら、身体を動かすことで、良いコミュニケーションの機会となった。	中島千草(日本ベビータンゴ協会インストラクター)
2	保谷駅前	健康づくり講座 ピラティス入門	学習・ 自己実現	5月18日から 6月15日 土曜日 全5回	延べ77人	座学と実技を組み合わせた公民館ならではの「健康づくり講座」を行なう事によって解剖学、人体の骨格、それを覆う筋肉のつながりを学びながらピラティスメソッドの技術を習得することを通して自分自身の身体に興味を持ち、身体の深部の筋肉をしながら丈夫なものに改善する必要があるを学ぶことが出来た。	小玉美恵子(ピラティストトレーナー。ピラティス国際ライセンス取得。早稲田大学エクステンションセンター講師)