

けやきの樹

平成27(2015)年

6月15日号
No.596

編集・発行：国分寺市立公民館

- 本多公民館 電話(042)321-0085
- 恋ヶ窪公民館 電話(042)324-1926
- 光公民館 電話(042)576-3991
- もとまち公民館 電話(042)325-4221
- 並木公民館 電話(042)321-9971

もとまち 健康増進講座
「自彊術」入門

日本最初の健康体操といわれる自彊術を学んでみませんか。日ごろの疲れを取り、健やかな心と体をつくりましょう。

日時 7月7日・14日(火)全2回
午後7時～8時30分

講師 濱本紀子さん(自彊術普及会)

定員 20人

持ち物 バスタオル(またはヨガマット)

会場 もとまち公民館

申込み 6月16日(火)午後1時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

グループ活動公開事業

グループ活動を一日体験してみませんか

もとまち公民館で活動しているグループが定例活動を公開します。体験後、グループに仲間入りすることもできます。

グループ名	公開日(体験日)	指導者
カラオケ愛好会	6月22日(月) 午後1時～4時30分	小林茂子
パソコン楽習会	7月2日(木) 午後1時～4時50分	打越和枝
とまり木(水彩画)	7月14日(火) 午前10時～正午	松田政志

会場 もとまち公民館 定員 若干名

申込み 6月16日(火)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

恋ヶ窪 シネマ恋ヶ窪 上映会

人間の運命

1959年 上映時間 97分
監督：セルゲイ・ボンダルチュク
出演：ジナイダ・キリエンコ、バヴリク・ボリスキン他

妻子を残して出征し、捕虜となり過酷な収容所生活を送る。命からがらに故郷に向けて脱出するが、故郷ではさらなる過酷な運命が待ち受けている。

日時 7月2日(木) ①午前10時～正午
②午後2時～4時

会場 恋ヶ窪公民館

定員 各回30人

共催 シネマ恋ヶ窪・恋ヶ窪公民館

申込み 6月16日(火)午前9時から電話または直接恋ヶ窪公民館へ(先着順)

おとなの社会科見学

ゼロから学ぶ株式

「日経平均株価が2万円台を回復」。このニュースは、私たちの生活とどのような関係があるのでしょうか。「株式のことをよく知らないけど学んでみたい」という方の参加をお待ちしています(本講座は、株式投資による利益を得る方法等を学ぶものではありません)。

	日時・内容等	会場
①	7・24(金)午後2時～3時30分	光公民館
	内容 株式とわたしたちの生活 講師 和田州功(証券カウンセラー)	
②	7・31(金)	東京証券取引所
	集合 午後0時30分 地下鉄東西線茅場町駅改札前 解散 午後3時ころ 内容 東証見学、株式投資体験	

定員 両日とも参加できる25人

申込み 6月16日(火)午後1時から電話または直接光公民館へ(先着順)

中学生に習う初級パソコン教室

中学生に習うインターネット

インターネットの使い方を学びます。三中生などのアシスタントに、わからないことを聞きながら操作方法を身につけましょう。

日時 7月11日(土) 午後2時～4時

指導 光パソコンの会

補助 第三中学校生徒

会場 第三中学校(コンピュータ室)

定員 パソコン初心者20人

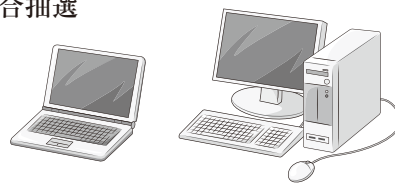
※ローマ字入力のできる方

※当公民館のインターネットについてとりあげた講座に参加したことのない方を優先します。

テキスト代 400円(当日集金)

OS等 Windows 7・Office2010

申込み 往復ハガキに講座名・住所・氏名・電話番号を明記(1人1枚)。返信面にも住所・氏名を明記のうえ、6月30日(火)必着で光公民館(住所は下表)へ。多数の場合抽選



光

夏休み子どもクッキング

給食を作ってみよう



いつもは作ってもらう給食。今回は、栄養士、調理員の皆さんと一緒に作って食べます。栄養士さん、調理員さんになったつもりで作ってみましょう。

対象	①日時 ②定員 ③材料費 ④メニュー
小学4～6年生	① 7・22(水) 9:30～12:00 ② 20人 ③ 400円(当日集金) ④ ごはん・ジャンボぎょうざ・コロコロきゅうり・わかめスープ
小学1～3年生	① 7・22(水) 13:30～15:00 ② 20人 ③ 200円(当日集金) ④ 手作りツナマヨパン・白玉ポンチ

指導・協力 市学校栄養士・調理員

会場 ひかりプラザ

持ち物 エプロン バンダナ タオル ふきん 水筒(飲み物)

申込み 往復ハガキに講座名・住所・氏名・学校名・学年・電話番号を明記(1人1枚)。返信面にも住所・氏名を明記のうえ、6月29日(月)必着で光公民館(住所は下表)へ。多数の場合抽選

*サンダルではなく、スニーカーで参加してください。

*アレルギー対応はできませんのでご了承ください。

地域還元講座

ゆかたの着付け



日本伝統のゆかたは暑い夏には最適です。今年の夏はゆかたを自分で着付けて花火大会や夏祭りに出かけませんか。

日時 7月12日(日) 午前10時～正午

指導 装の会

会場 光公民館

定員 小学生から大人10人(男性は小学生まで)

持ち物 ゆかた 肌着 半巾帯 帯板 腰ひも 3本 伊達締め1本 浴用タオル2本

申込み 6月16日(火)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

公民館	本多	恋ヶ窪	光	もとまち	並木	公民館運営サポート会議日程	
住所	〒185-0011 本多1-7-1	〒185-0013 西恋ヶ窪4-12-8	〒185-0034 光町3-13-19	〒185-0022 東元町2-3-13	〒185-0005 並木町2-12-3	本多	7月14日(火) 午前10時～正午
休館日	6月 15日(月) 7月 6日(月)		15日(月) 20日(月)			恋ヶ窪	7月13日(月) 午前10時～正午
会場受付開始日	8月分 7月6日(月) 9月分 8月3日(月) 時間 9:00～9:30	7月1日(水) 8月3日(月) 10:00～10:15	6月29日(月) 7月27日(月) 9:20～9:50	7月1日(水) 8月3日(月) 8:45～9:00	6月29日(月) 7月27日(月) 9:10～9:30	光	7月13日(月) 午前10時～正午
※電話での受け付けは、午後1時から。もとまちは、午前10時から。7月分の申し込みは随時受け付けています。						もとまち	7月14日(火) 午後2時～4時
						並木	7月2日(木) 午前10時～正午



歴史講座

日本古代史のなかの
武蔵国分寺

古代にこの地域に建てられた武蔵国分寺の歴史的背景を探り、古代の文化や生活への理解を深めませんか。

	月日	内容
①	7・21(火)	武蔵国と古代の交通
②	7・22(水)	武蔵国分寺と平安時代の東国仏教

時間 午後2時～4時
講師 佐藤 信さん(東京大学)
会場 本多公民館
定員 両日参加できる60人

申込み { 6月16日(火)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

グループの催し物

「積極的平和主義」のための戦争展@国分寺
日時 7月10日(金)～12日(日)
午前8時30分～午後10時
12日(日) 午前8時30分～午後7時
会場 本多公民館
主催・問合せ 国分寺9条の会
増島☎(042)571-3365

太極拳体験会

中高年者対象。健康寿命をのばしましょう。
日時 7月1日・8日(水)
午前9時30分～11時30分(開始30分間は説明。10時から会員の方と共に体験します。)
会場 もとまち公民館
主催・問合せ 楊名時太極拳 雲手クラブ
飯塚☎(042)328-8440

本多 中学生に習う初級パソコン教室

中学生に習うパソコンの基礎

パソコンの基礎と文章作り、はがきや名簿作りなど、いろいろなことに挑戦してみませんか。

日時 7月22日(水)・23日(木)
入門コース：午前10時～正午
初級コース：午後1時30分～3時30分(開場は、開始15分前です。)

講師 奥田麻里子さん(情報機器メーカー)
補助 第二中学校生徒
会場 第二中学校(コンピュータ室)
OS等 Windows7・Office2010
定員 各コースとも両日参加できる20人
共催 第二中学校 本多公民館

申込み { 6月17日(水)午前9時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

防災講演会

現役気象庁職員に聞く
「身近な気象現象と対応の備え」

ゲリラ豪雨、台風など私たちの日々の生活に関わる気象現象についてお話ししていただきます。

日時 7月10日(金) 午後2時～4時
講師 大矢 徹さん(気象庁職員)
会場 本多公民館
共催 市民防災推進委員会 本多公民館
防災安全課
申込み 不要。直接本多公民館へ

音楽・ダンスグループ等利用者懇談会

本多公民館の音楽室・視聴覚室・ホールの音出し可能な部屋で活動しているグループを対象にホール改修工事中の部屋の利用方法や申込み方法等について話し合います。

日時 7月13日(月) 午前10時～正午
申込み 前日までに電話または直接本多公民館へ

並木

人権講座準備会

自分たちにとっての身近な人権問題を考えてみませんか。講座実施にあたって具体的内容を検討します。講座は来年1月に開催予定です。関心のある方おいでください。

日時 7月9日(木) 午前10時～正午
会場 並木公民館
申込み 前日までに電話または直接並木公民館へ

グループ活動公開事業への参加募集

並木公民館で活動しているグループが定例活動を公開し、関心のある市民の方々に体験していただくものです。事業への参加グループを募集します。実施は11月を予定しています。

説明会 7月8日(水) 午前11時～正午
内容 グループ公開事業をすすめるにあたっての話し合い
申込み 前日までに電話または直接並木公民館へ

恋ヶ窪

中庭コンサート
準備会

ロビーのように、語らい自由に使える場として、子どもから大人まで使われている中庭で、コンサートを企画してみませんか。秋に開催の予定です。



昨年のコンサートの様子

日時 6月22日(月) 午後2時～4時
内容 日時・内容・出演者などの企画
会場 恋ヶ窪公民館
申込み { 前日までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ

グループネットワーク 会員募集 ※無料体験・見学ができます(材料費が必要になる場合もあります)。詳しくは、グループへお問い合わせください。

グループ名	活動日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
P E C (英会話)	第2・4金曜午後1時30分～3時30分	本多	なし	月3,000円	山中☎(042)301-1911	カナダ人講師とフリートークしましょう
油絵同好会	第1・3土曜午前9時～正午	本多	なし	月1,500円	横堀☎(042)327-9130	初心者歓迎。中高年対象
K E C C (英会話)	毎週水曜午後6時30分～8時30分	本多	なし	半年30,000円	高橋☎(080)3080-4310	英国人講師と楽しい英会話を。体験OK
花のゆりかごあじさい会(カラオケ)	第2・4月曜午後2時～4時	本多	1,000円	月3,000円	眞橋☎(042)323-2471	プロ歌手による発声練習とカラオケ練習
花のゆりかごなでしこ会(カラオケ)	第1・3火曜午前10時～正午	本多	1,000円	月3,000円	滝島☎(042)321-3218	プロ歌手による発声練習とカラオケ練習
小枝の会(油絵・水彩ほか)	毎週土曜午後2時～4時	本多	1,000円	月4,000円	内山☎(042)572-0979	初心者歓迎
クラシック音楽に親しむ会	月2回金曜午後2時～4時	本多	なし	月3,500円	澤辺☎(042)324-1481	音楽・映像でクラシックを鑑賞する会
K E S S (英会話)	第1～4水曜午後7時30分～9時30分	本多	2,000円	月3,500円	柴田☎(042)324-2046	米人講師と楽しい英会話の会。見学可能
けやきフォトサークル	第2土曜午後(作品講評会)月1回撮影会	本多	なし	月1,500円	望月☎(042)573-2304	写真家の指導講評をいただき風景草花の撮影
人物デッサンとクロッキーの会	第2・4金曜午後1時～4時30分	本多	1,000円	月4,000円	吉田☎(042)325-2346	人体の美しさをこつこつと描いていく
花の会(生け花)	第1・3水曜午後6時～9時	本多	3,000円	月2,000円	市村☎(090)7811-7986	初心者から上級者まで。男女問いません
さわやか体操	毎週火曜午後1時30分～3時	本多	なし	月2,000円	赤井☎(042)323-6858	初心者歓迎。中高年対象
女声合唱コア・エルフェン	月3回木曜午前10時～正午	本多	なし	月3,500円	水田☎(042)324-0583	年齢不問。美しく、楽しく歌いましょう
国分寺シルバーコーラス(女声合唱団)	第1～4金曜午前10時～正午	本多	1,000円	月4,500円	細井☎(042)321-0978	美しい歌で人生楽しくつややかに
アトリエパレット(絵画・工作)	第2・4水曜午後3時～4時30分	恋ヶ窪	500円	月2,000円	横山☎(042)327-1166	幼児・小学生対象。体験可
ひかりコーラス	月3回火曜午後2時30分～4時30分	光	1,000円	月4,000円	豊国☎(042)575-1517	見学随時大歓迎。60歳以下会費月3,000円
コール野ばら	毎週水曜午後2時30分～4時30分	光	1,500円	月3,500円	松澤☎(042)324-5753	ボイストレーニング 女声ア'カペラ合唱