

けやきの樹

令和6(2024)年

6月15日号
No.704

編集・発行：国分寺市立公民館

国分寺市立公民館ホームページ

https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kouminkan/



公式エックス

国分寺市子ども・教育(公式)
@koku_kodokyou



並 実技講座

「自分の字」で書いて楽しむ 初心者書道

書の楽しさ、面白さを学びませんか。人生の歩みとともに形成された「自分の字」を毛筆で活かしましょう。

7/3	毛筆で楽しむ「自分の字」
7/10	筆文字うちわの作成
7/17	自分の印「落款」彫り体験

日水曜日

午前10時～正午

講 坂上綾華さん(書道家)

場 並木公民館

定 10人

¥500円

(材料費として初回集金)

持 書道用の筆(持っている方のみ)

託 生後6か月以上の未就学児5人

申 6月23日(日)までに件名に「書道」、本文に氏名、住所、電話番号、託児希望の方は子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



恋 スマートフォン講座

シニア向けスマートフォン教室

家族に言われてスマートフォンを買ってはみたものの、操作が分からず困っている方、基本的な操作方法と一緒に学びましょう。

日 7月12日(金) 午前10時～正午

講 スマートフォンアドバイザー

場 恋ヶ窪公民館 定20人

申 6月24日(月)までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

※人数分のスマートフォン(Android)を用意します

恋 認知症サポーター養成講座

ともに暮らせる社会を考える

令和5年にサポーター養成講座のテキストが、認知症を「自分事」として受け止め、共に暮らせる社会を作る、という考えのもとに全面改訂されました。以前に受講された方も是非ご参加ください。

日 7月20日(土) 午前10時～11時45分

講 国分寺地域包括支援センターこいがくぼ

市民キャラバン・メイト

場 恋ヶ窪公民館 定20人

催 国分寺地域包括支援センターこいがくぼ

申 6月25日(火)までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

光 健康講座

夜ヨガでリラックス

夏の夜に、経絡を意識したヨガで身体を整えます。季節にあわせた養生を知り、ゆっくりと呼吸をしながら心身の状態を確かめましょう。

日 7月4・18日(木)

午後7時～8時30分

講 高岡明子さん

(ヨガインストラクター)

場 光公民館

定 10人

持 タオル 飲み物 動きやすい服装

申 6月20日(木)までに件名に「夜ヨガ」、本文に氏名、住所、電話番号を明記しメール(裏面下記参照)で光公民館へ。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 子育て応援講座

ハーブで子育て中の夏をのりきろう ～自分のためのリラックス時間～

こころと身体の健康を保つために、ハーブについて学びます。自分にあったハーブティをブレンドし、セルフケアで夏の冷えや血行不良を和らげましょう。

日 7月9日(火) 午前10時～正午

講 引馬彩子さん

(ハーブインストラクター)

場 光公民館 定11人

¥200円

(材料費として当日集金)

持 フェイスタオル

託 生後6か月以上の未就学児11人

おやつ代 子ども1人70円(当日集金)

申 6月20日(木)までに件名に「ハーブ」、本文に氏名、住所、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記しメール(裏面下記参照)、電話または直接光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 子どものためのアート体験

石の声を聴こう

アート・コミュニケータと一緒に石や彫刻のもつ魅力を探りましょう。東京学芸大学のアトリエでは発見して感じたことを話してスケッチもします。

7/6	自分で選んだ石の押しポイントを探して磨いて語りあおう 場 光公民館
7/13	学芸大学のアトリエへ行こう 場 東京学芸大学 ※午前9時50分正門前集合 終了後現地解散

日 土曜日 午前10時～正午

指 ひかりARTプロジェクト

対 小学3～6年生

定 8人

¥200円

(材料費として初回集金)

申 6月23日(日)までに件名に「子どもアート」、本文に氏名、住所、電話番号、学年、保護者氏名を明記しメール(裏面下記参照)で光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

本多	7月22日(月)午前10時～正午
恋ヶ窪	7月5日(金)午前10時～正午
光	7月1日(月)午前10時～正午
もとまち	7月24日(水)午前10時～正午
並木	7月18日(木)午後1時30分～3時

場 各公民館 申 不要。直接各公民館へ

凡例 日日時内容講師指指導場場所・会場対対象定員費用持持ち物保保育あり託託託児ありオンライン催主催・共催協協力企企画申申込方法問問い合わせFAXファックスメール注注意事項

公民館	本 本多	恋 恋ヶ窪	光 光	も もとまち	並 並木
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
電話番号	(042)321-0085	(042)324-1926	(042)576-3991	(042)325-4221	(042)321-9971
休館日	6月 17日(月)				
	7月 1日(月)				
受付期間	抽選申込期間は、使用前々月の11日～19日です。それ以降の施設予約は、使用前月の初日の午前9時からインターネットまたは公民館窓口(初日が休館日の場合は翌開館日)にある専用端末機での受付になります。システムを使用した予約は使用日の4日前までです。詳しくは各公民館にお問い合わせください。				

主催事業は市内在住・在勤・在学の方対象です。市外の方が参加できる事業もありますので、各公民館にお問い合わせください。参加費は無料です。材料費は個人負担です。本人都合での取り消しの場合はお支払いいただきます。複数回ある事業は、全回参加が基本です。市のホームページ https://www.city.kokubunji.tokyo.jp/

もとまち体験ひろば やさしいおりがみ

ねこ、くじら、スイカなど、簡単でかわいいおりがみを楽しみましょう。



日7月23日(火) 午前10時~11時 場もとまち公民館 定12人

協絵本カフェはつと(市民活動団体) 申6月27日(木)までに件名に「おりがみ」、氏名、住所、電話番号を明記しメール(下記参照)...

おはなしキッチン 桃太郎のきびだんご

もちきびと白玉粉を使って、コロコロもちもちのきびだんごを作ります。



日6月29日(土) 午前10時~11時30分 講永澤あきこさん(管理栄養士) 場もとまち公民館 定16人 対小学生以上 料200円

(材料費として当日集金) 持エプロン バンダナ ふきん 飲み物 申6月23日(日)までに件名に「きびだんご」、氏名、住所、電話番号を明記しメール(下記参照)...

原爆パネル展と折り鶴づくり いま、考えよう 原爆のこと・戦争のこと

多くの人が犠牲となる原爆・戦争について、写真や言葉を通して学び、平和の大切さや一人ひとりにできることを考えてみましょう。

原爆パネル展 日7月2日(火)~8月18日(日) ※休館日を除く 場男女平等推進センター(ひかりプラザ2階) 本多公民館 並木公民館

折り鶴づくり ピースメッセンジャーが広島に届ける折り鶴を各施設で集めています。 日6月1日(土)~8月18日(日) ※休館日を除く 場男女平等推進センター(ひかりプラザ2階) 各公民館・図書館 市役所第一庁舎1階 cocobunjiプラザ

催市人権平和課 公民館課

もとまち演芸会 寄席芸能・紙切りの世界

一枚の紙から下書きなしに、はさみで切り出していく紙切り。紙切り芸を鑑賞する実演の部と紙切り体験の部で楽しめます。



日7月22日(月) ①実演 午後2時~2時40分 ②体験 午後3~4時 小学生以上

※②だけの参加はできません 講林家八楽さん(紙切り芸人) 場もとまち公民館 定①40人 ②12人

申6月30日(日)までに件名に「紙切り」、本文に氏名、住所、電話番号、②の希望有無を明記しメール(下記参照)、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

もとまちひろば もとまちボードゲームパーティ

ボードゲームやトランプ、みんなが集まったときに遊ぶと楽しいゲームをしましょう。お昼には、小麦粉をこねて足で踏んで、うどんをつくって食べます。



日6月23日(日) 午前10時~午後3時 場もとまち公民館 協電気通信大学非電源ゲーム研究会 NPO法人あおぞら 料50円(うどんを食べる人のみ当日集金) 申不要。直接会場へ

グループ活動公開事業 詩吟で心も体もリフレッシュ

先人が遺した詩歌に節をつけて詠います。お腹から声を出してストレスを解消しましょう。今回は、漢詩「富士山」の吟詠に挑戦します。



日7月13日(土) 午後2時~4時 指ハッピーしぎん国分寺 場もとまち公民館 定10人 申6月16日(日)午前9時から電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

本 教育講座企画委員会

ゲームやスマホとの関わり方など、子育て中に気になることを学びます。今年度の内容について話し合います。



日7月20日(土) 午前10時~11時30分 場本多公民館 申不要。直接会場へ

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。

Table with 7 columns: グループ名, 活動日時, 会場, 入会金, 会費, 問い合わせ, 備考. Lists various clubs like '花のゆりかごなでしこ会', 'パリ会', '万華コーラス', etc.

本多 honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 恋ヶ窪 koigakubo-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 光 hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp もとまち motomati-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 並木 namiki-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

凡例 日日時内容講師指指導 場場所会場 対対象 定定員 料費用 持持ち物 保保育あり 託託児あり オンライン 催主催 共催 協協力 企企画 申申込方法 問問合わせ FAX ファックス メール 注注意事項