

令和5年度 公民館定期講座等一覧表

(講座名は全て仮称)

区分	中央(26コース)	小川(10コース)	花小金井北(10コース)	上宿(10コース)	上水南(10コース)	小川西町(9コース)	花小金井南(12コース)	仲町(8コース)	津田(12コース)	大沼(12コース)	鈴木(10コース)
地域支援 <1・2>	シニア世代の地域社会へのデビュー 介護でケアしている人のケア方法を考える まち歩きを通じ、小平という街を知る 障がい理解講座*	落語を知って落語を楽しむ 大人の手工芸を楽しみましょう	植物の育て方講座	ぼたる観賞会 ゴミを知る	小平市内をスローウォーキング	小川西町開発を話しあう会★ 私たちの暮らしに身近で楽しいSDGs★	地域の自然を楽しもう コミュニティカレッジ	あなたもこだいらのユーチューバー	津田梅子に学ぶ女性の自立 糰子どんでんを作ってみよう	小平市の東部地区を、丸ポストをめぐるてくてく歩く 大人のための「図工」授業 木版画を彫ってみよう、刷ってみよう ゴミってなあに？ リサイクルってなあに？	アーティストフォーラム ゴミを知ろう
防災・生活安全 <1・2>	富士山噴火による災害への備え方を学ぶ	ふだんから役立つ地域防災講座	親子で防災訓練		地域のつながりで防災力UP		身近な防災	怖さを知って、正しく使うLINE		避難所運営マニュアル(七小版)を体験する	クロスロードゲームで災害時の対応を学ぶ
健康づくり <1・2>	低山歩きのススメ	正しい体操を習得して生き生き生活 病気の兆候と健康診断の見方を学ぶ	スポーツトレーナーによるストレッチ	イライラに振り回されない笑顔の人生獲得法	「食」について考える	玉川上水を歩いて、生きものや植物を観察しよう。	ポッチャを楽しむ	椅子に座ってできる大人世代の体づくり	ヨガの呼吸法を毎日の習慣にしよう 「脳トレ」のための初心者向け健康麻雀教室	手軽でおしゃれ、耳つぼりフレ ノルディックウォーキングで健康づくり～こだいらの名所を歩いてみよう～	健康ストレッチ
子育て支援 <1・2・3>	親も子もおいしい栄養たっぷり時短料理★ 資産形成の子どもへの伝え方を考える★	親子で一緒に苔玉づくり	ホトリボンアート講座★	手ごね手作りパン★	思春期を過ごす★ 子どもと絵本を楽しもう★	お金やライフプランについて子育ての悩みを考えよう★	白梅保育園連携講座★ 発達障がいについて学ぶ	こんなはずじゃなかった！産後や子育て★	赤ちゃんと遊ぶわらべうた 自分と仲良くなろう(アンガーマネジメント)★	令和の学校給食クッキング★	子育て中ママパパによるパン作り★
ジュニア <1・2・4>	マンガ・イラストを描いてみよう メダカの学校 ジュニア大学*	和菓子屋さんからお菓子作りを学ぼう	ジュニアの水彩画講座	キッズダンス K-POP 土曜日 キッズお菓子作り わくわくプログラミング	文章を「書く」っておもしろい！ わくわくプログラミング	地域の和菓子屋さんから、和菓子を学ぼう	ダンス講座	デジタル絵本づくり	忍者修行 ジュニアクッキング	星空観察と天体のふしぎ 木工であそぼう！ピンボール作り	癒しの空間アクアリウムをはじめよう
シニア <1・2・5・10>	フレイル予防 タオル一本で心も体も元気に シルバー大学*	シニアからの筋力アップ	シニアリトミック講座 初心者向けスマホアンドロイド講座(シニア)	「5・7・5」17音の言葉あそび ACP(人生会議)を学ぶ	勇気を持って片付けよう 初心者向けタブレット(iPad)講座	いきらく体操・筋力アップ体操を体験しよう	健康づくり 簡単ストレッチ	スマホ(Android)を使ったサービスを学ぶ	初めての「切り絵」づくりにチャレンジ	食事で目指そう、健康長寿	シニアのための「おしゃれ」講座 健康づくりポイストレーニング
文化・教養 <1・2・6・9>	星座とギリシャ神話 ソロキャンプ 高校生事業企画委員会企画* 国際理解講座* 憲法講座* 女性セミナー(1・2)* パソコン等講座(1～4)* けやき青年教室*	クラシック音楽への旅 楽しく学ぶはじめての茶道	初心者向けスマホアンドロイド講座 水彩画講座 飲み物の淹れ方	源氏物語を読む 健康麻雀教室	おいしい飲み物の入れ方	水引・つるし雛を使ってアクセサリーなど小物をつくる★ はじめてのウクレレ養成講座★ 写真を楽しもう★	夏目漱石に関する講座 入門 競技カルタ 和菓子づくり体験	バラと紅茶 イギリス気分を味わう 手書きで気持ちを伝えよう	百人一首で筆字を学ぼう シャルウィダンス 初心者のための三味線教室	大相撲の魅力、再発見～「国技」の歴史や文化を探求する～ スマホやコンデジで撮影した動画をアルバムにして残す、iPad(タブレット)で動画を編集	「源氏物語絵巻」絵巻で読み解く光源氏の世界 手芸・ハンドメイドにチャレンジ
講演会・音楽会等 <7・10>	講演会(1・2)・音楽会 友・遊こどもまつり サークルフェア みんなで作る音楽祭 こだいらオール公民館まつり講演会・音楽会	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等
その他 <2・7・8・9・10>	公民館まつり・市民学習奨励学級・映画会・土曜子ども広場「友・遊」										

※< >の数字は、公民館事業計画の推進事項の項目を示す。※「*」は、公民館事業企画委員会企画以外の講座を示す。※「★」は保育付講座を示す。