

# 平成30年度 公民館定期講座等一覧表（案）

（講座名は全て仮称）

区分	中央	小川	上宿	上水南	花小金井南	仲町	津田	大沼	鈴木	花小金井北	小川西町	
地域支援	<b>事業企画委員会企画講座</b> ・小平の畑を訪ねてみよう （目1・2・3、推4） ・乳幼児と一緒にコンサート①② （目1・2・3、推4） ・明治維新と小平（目1・3、推4） ・景観から知る小平（目1・3、推3） <b>成人団体指導者養成講座</b> ・チラシ作り（目1・2・3、推3） <b>タイムリー講座</b> ・みんなが楽しめるポッチャで地域づくり（目1・3、推7・11）	・絵の基本を学ぼう （目1・2・3、推4）	・多世代カフェ （目1・2・3、推4）	・知ろう「小平の誕生」 （目1・2・3、推4） ・レッツトライ！ バランスボール （目1・2・3、推4）	・快適な自転車生活 （目1・2・3、推4）	・異世代で愉しむ 軽音楽 （目1・2・3、推4）	・小学生学習支援 指導者養成 （目1・2・3、推4）	・地場野菜を使って料理を作ろう （目1・2・3、推4） ・ポッチャをしよう （目1・2・3、推4）	・ソウルフードで国際交流 （目1・2・3、推4） ・子どもも大人もにぎわう公民館 （目1・2・3、推4） ・アーティストフォーラム （目1・2・3、推4） ・マンズリーミニコンサート （目1・2・3、推4）	<b>地域連携講座</b> ・囲碁入門講座 （目1・2・3、推4） ・七宝焼をやってみませんか （目1・2・3、推4）	<b>地域連携講座</b> ・地産地消 食育を学んでおいしいクッキング （目1・2・3、推4）	
防災・生活安全	<b>事業企画委員会企画講座</b> ・サバイバル体験から防災を考える （目1・2・3、推6）	・防災チャレンジ （目1・2・3、推6）	・おしゃれキャンプで地域防災 （目1・2・3、推6）	・地震の時私たちはどうなるの （目1・2・3、推6）	・家庭での防災講座 （目1・2・3、推6）	・地震・災害、いざというときに備えて （目1・2・3、推6）		・地域の防災力を高めよう （目1・2・3、推6）				
健康づくり	<b>事業企画委員会企画講座</b> ・うたって笑って生きがいづくり （目1・2、推4） <b>女性セミナー</b> ・ヨガで心と身体を健康に （目1・2、推4）	・医者に頼らない健康管理 脱・常備薬 （目1・2・3、推4）	・安心して老後を迎えるために（目1、推3） ・女性向けセルフケアするヨガ講座 （目1・2・3、推4）	・家庭でできる「指圧入門」 （目1・2・3、推4）	・健康講座（入門編） （目1・2・3、推4） ・グリーンロードを健歩しよう （目1・2・3、推4）	・共働き世代夫婦でクッキング （目1・2・3、推4）	・ヴォイストレーニングで歌唱力UP （目1・2・3、推4）	・みんなで楽しむスポーツ吹き矢 （目1・2・3、推4）	・チャレンジ常備菜づくり（目1・2、推3）			
子育て支援	<b>家庭教育講座</b> ・子育て上手になろう （目1・2、推2） ・子育て支援（目1・2、推2）	・おこったお母さんしかれないお父さん （目1・2、推2）	・整体で賢いママのゆったり育児 （目1・2、推2）	・ポーセラーツで季節を楽しもう （目1・2、推2）	・発達障がいについて （目1・2、推2） ・子育て支援 （目1・2、推2）	・パパママ一緒に考える子育て （目1・2、推2） ・ママのための自分探し（目1・2、推2）	・絵本を楽しもう （目1・2、推2）	・昔遊び体験講座 （目1・2、推2）	・親子で参加体験講座 （目1・2、推2） ・完璧な親なんていない（目1・2、推2）	<b>家庭教育講座</b> ・ベビーマッサージ 赤ちゃん笑顔のふれあい（目1・2・3、推2）	<b>家庭教育講座</b> ・つながる ひろげる子育ての輪 （目1・2・3、推2）	
ジュニア	<b>事業企画委員会企画講座</b> ・楽しいボディーパーカッション （目1、推5） <b>ジュニア講座</b> ・ジュニア大学（目1、推3・5） ・ジュニア科学研究室①② （目1、推3・5）	・陶芸で自由に創作してみよう （目1、推5） ・ヒップ・ホップ・ダンス （目1、推5）		・親子で昔のおもちゃを作って遊ぼう （目1・2、推5）		なかまちテラスLiNKs講座①～⑥ （目1・2・3、推10）	・親子でクッキング （目1、推5） ・ダンス入門 （目1、推5）	・はじめての将棋 （目1、推5） ・手作り楽器体験 （目1、推5）	・夏休みだ アートやろうぜ（目1、推5） ・簡単 ウッドクラフト （目1、推5）	<b>ジュニア講座</b> ・英語（低学年対象） （目1、推5・7） ・英語（高学年対象） （目1、推5・7）	<b>ジュニア講座</b> ・小学生の英会話 （目1、推5・7） ・せかいの国を知ろう （目1、推5・7）	
シニア	シルバー大学（目1・3、推1）	・認知症予防（脳トレ体操）（目1、推1） ・終活、エンディングノートの作り方 （目1、推1）	・男の料理教室 初級 （目1、推1） ・男の料理教室 中級 （目1、推1）	・男子厨房に入るべしじいじの料理教室 （目1、推1）	・かわいい高齢者、やさしい介護者になる （目1、推1） ・介護予防講座（体操） （目1、推1）	・脳トレ講座 （目1、推1）	・意外と知らない社会保障のしくみ （目1、推1）	・ストレッチ体操を始めよう（目1、推1） ・シニアライフを豊かに過ごそう 終活 （目1、推1）	・自然と文化 散歩会 （目1、推1）	<b>シニア講座</b> ・iPhone活用講座 （目1・2・3、推1） ・腹式呼吸で楽しく歌いましょう （目1・2・3、推1）	<b>シニア講座</b> ・知って得する暮らしの講座 （目1・2・3、推5）	
文化・教養	<b>事業企画委員会企画講座</b> ・再び働く前に知っておく、働くことのルール（目2、推3） ・男の料理とスイーツ（目1・2、推3） <b>国際理解講座</b> ・オリンピック参加国を学んで応援しよう①②（目1・2・3、推7） <b>憲法講座</b> ・民衆運動と憲法（目1・2、推3） <b>タイムリー講座</b> ・時事問題等に関する講座 （目1、推3） <b>夜間講座</b> ・カッコイイ写真の撮り方を学ぼう （目1・2・3、推3） <b>パソコン等講座</b> （目1、推3） <b>けやき青年教室</b> （目1・2、推11）	・男女の特性について （目1、推3） ・異文化を理解しよう （目1・2・3、推4）	・知らなかったふるさとわが町小川村 （目1・2・3、推4）	・3色パステルアートを 楽しもう （目1・2・3、推4）	・「国際理解講座」 学校連携編 （目1・2・3、推4）		・手と手で手話してみよう （目1・2・3、推4）	・家族で終活をはじめよう （目1、推3） ・きれいに撮りたい写真入門講座 （目1・2・3、推4）	・秋の星座を見る （目1、推3）	<b>夜間講座</b> ・オリンピックに向けて中国語を学ぼう （目1・2・3、推7） <b>パソコン等講座</b> （目1、推3）	<b>夜間講座</b> ・さあ、今から始めよう英会話入門 （目1・2・3、推7） <b>パソコン等講座</b> （目1、推3）	
講演会・まつり等	公民館九館会まつり講演会 サークルフェア（目1・3、推8・11） 講演会・音楽会（目1・推11） みんなでつくる音楽祭 （目1・2・3、推8・11） 友・遊こどもまつり （目1・3、推9・11）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	・40周年記念講演会 ・まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）	まつり講演会・音楽会 （目1、推8）

※（目）は公民館事業計画の目標を、（推）は公民館事業計画の推進事項を示す。番号はそれぞれの項目を示す。