

# 平成31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 (20 コース)	小川 (9 コース)	花小金井北 (9 コース)	上宿 (9 コース)	上水南 (9 コース)	小川西町 (8 コース)	花小金井南 (14 コース)	仲町 (12 コース)	津田 (10 コース)	大沼 (10 コース)	鈴木 (12 コース)
地域支援 <2>	介護のいろは <b>地域支援講座</b> 車椅子でスポーツ レクリエーション	玉川上水沿いを 踏破しよう!	紙芝居、演じるって おもしろいよ!	食べ物づくりから 料理まで おらがまちの盆踊り	いつまでも 元気でいるために ～認知症予防 と地域デビュー～	公民館がカフェを 始めたってよ!? @小川西町公民館	リコーダー講座 小平農園 ブルーベリー物語	オリ・パラ前年として 英語で小平の魅力 を紹介	小平の歴史と 文化を学ぶ わかりやすい日本語で 国際交流しましょう	ソムリエに学ぶ ワインあれこれ	ゆかたを着よう 家庭科一年生 英語の歌を楽しむ マンスリー ミニコンサート アーティストフォーラム
防災・ 生活安全 <2>	野外キャンプでサバイバル体験	いざという時に備えて ～小エリアの現状を 知って備えよう～	花小金井の防災		防災について 考えてみよう	もし災害が起こったら 避難所はどこへ 行くの?	親子で学ぶ 防災ワークショップ	安心安全な生活を 送るために	知っていますか・防犯	地震に備えて	
健康づくり <2・7>	爆睡のすすめ	あなたに合った健康法 を学びましょう	元気で長生き健康体操	自分に合ったストレッチ	自分の魅力探し ～いつまでも 輝いていたい～	ポッチャで みんなとわちゃわちゃ	楽しく! 健康に! ～体幹とサプリメント～	正しいストレッチと ウォーキングで 健康づくり	楽しく学ぼう心と体の 健康講座	始めよう、ピラティス 男ごはん	ストレス時代を生きる 健康講座 いきいきストレッチ
子育て支援 <2・3>	18歳成人を支えるために 親ができること ★子育てデビュー応援講座	★アロマの知識と実践	子育て支援に 関する講座	★リフレクソロジー (足裏マッサージ) 家族のためにパン作り	親子の絆づくり プログラム ★多様な子どもたち の中で・・・ ～普通って何だろう～	★簡単おいしい 子どもが大好きな メニューをつくろう	★子育てに役立つ コミュニケーション術 を学ぼう インスタ映えする 写真術 ★はじめての子育て	★ママのための 自分さがし 何ができるかな? ペーパークラフト おかしのお家をつくろう	昔遊び体験	パパと作って贈る ママへのプレゼント ★時短家事術	★子育て・親育ち講座
ジュニア <2・4>	美しい所作を身につけよう <b>ジュニア大学</b>	ブラックシアター ～普段と違う環境で 絵本を楽しむ～	英語で楽しく遊ぼう! 夏休み楽しい子どもの 科学講座	初めての英会話	夏休み自由研究 夏休みに楽しく作って 遊ぼう	おいしい小平の 郷土料理を知ろう	夏休み講座 自由研究お助け隊 ドローン教室 将棋教室	いろいろ作ってみよう マジパン 表現しよう 読書感想文の書き方 <b>LiNKs 講座</b> ティーンズビブリオ バトル(子ども向け)	ジュニアクッキング ピタゴラ装置を作ろう	憧れの職業を 体験してみよう	木工チャレンジ カブラでお城を作ろう
シニア <2・5>	脳トレで認知症予防 <b>シルバー大学</b>	大人のための陶芸教室 日常生活に役立つ スマートフォン講座	男の一品料理 スマートフォンを 使いこなしましょう!	目指せ! 指圧で快適生活	次世代につなぐために 今できること ～スムーズな 世代交代のために～	らくらく家事の 指南書づくり	成年後見制度	コミュニケーションの 取り方、脳トレ	明るい終活	元気な高齢者で いるために タブレットを使いこなそう	自然と文化 散歩会
文化・教養 <2・7>	プロに学ぶ自分史のつくり方 酒のサカナ作りに挑戦 <b>憲法講座</b> <b>国際理解講座</b> ★女性セミナー パソコン等講座 けやき青年教室	オリンピックに向けての 語学講座 水墨画を学ぼう	ハングル語、文化を 学ぼう	小平の偉人を学ぶ、 史跡・名所巡り 国際理解講座 「学校連携編」	ニューススポーツを体験 してみよう(ポッチャ)	草木染め 自然の 色づかいを楽しもう 楽しいアンドロイド・ スマートフォン	スマートフォンを 活用しよう 旅する中国語 国際理解講座 「学校連携編」	こいだら文学めぐり <b>LiNKs 講座</b> 断捨離と自分の 親への終活の 関わり方 (大人向け)	木目込み人形づくり 生活に役立つDIY	プランターでできる 野菜づくり	刻字(文字を彫ろう)
講演会・音 楽会等 <2・7・8>	まつり講演会等 講演会・音楽会 みんなで作る音楽祭 友・遊こどもまつり サークルフェア スポーツレクリエーション体験イベント	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 <6・8・9>	70周年記念事業: ①シンポジウム ②記念講座 ③記念誌 ④写真展 ⑤その他(広報・PR事業) 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。 ※分館は、全て公民館事業企画委員会による企画講座<推進事項 1>。 ※★は保育付講座を示す。