

令和3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 (23コース)	小川 (9コース)	花小金井北 (7コース)	上宿 (11コース)	上水南 (10コース)	小川西町 (8コース)	花小金井南 (15コース)	仲町 (10コース)	津田 (9コース)	大沼 (11コース)	鈴木 (11コース)
地域支援 <2>	自宅で簡単プチガーデンづくり 姉妹都市北海道小平町を覗いてみよう 障がい者理解に関する講座(※)	玉川上水沿い踏破 第2弾	プランターで花や野菜を育てよう	おらがまちの盆踊り	わが町小平の魅力を再発見しよう	やさしい日本語で外国人とコミュニケーションしよう	やさしい日本語 花づくり、家庭菜園をつくらう	家庭ではじめる一歩、野菜づくり(入門編)	小平の歴史と文化を学ぶその2	地元産の農産物を知るまち歩き	マンスリーミニコンサート アーティストフォーラム ポッチャ
防災・生活安全 <2>	小平の民話や地形が教えてくれる先人たちの防災等の知恵	地域防災計画(※)	災害時でも簡単に作れる料理	みんなで学ぼう!安全パワースタンプ教室	気になる地域の防犯の今～自分だけは大丈夫と思う心が隙を生む～ 気になる火災のいろいろ(小さな火から大火まで)～あなたの家の防火対策は十分ですか～	災害とコロナ その時家庭では 地域では	with コロナ時代における防災	水から学ぶ小平の防災	男性も知っておきたい女性目線の防災講座	消防団とともに学ぶ大切な防災講座 「新型コロナ詐欺」に注意!地域の安全安心講座	防災講座
健康づくり <2>	ツボを見つけて人生イキイキ アレルギー知識はおもてなしの第一歩	あなたに合った健康法	手軽に楽しく太極拳	帰ってきた転ばぬ先のストレッチ 筋膜リリース&筋力UPエクササイズ	ストレッチで心も体も軽くなりましょう	コミュニティバスで巡る小平まち巡り講座	サプリメントと健康講座	演じて脳トレ、歌って脳トレ、踊って脳トレ	健康料理教室 チェアタップでレッツダンス	目指せ!アンチエイジング ネット・ゲーム依存症に気を付けよう	ピラティス ラジオ体操を極めよう
子育て支援 <2・3>	3歳からのいのちの伝え方(★) 子育て支援に関する講座(※)(★)	リトミックで親子のふれあい(★)	ベビータッチングケア	ママのためのりらくすヨガ(★) ママのためのアロマリフレクソロジー(★)	親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」～初めて出産したママと赤ちゃんのための講座～ もっと知りたい!～多様な子どもといっしょに育つ～(★)	地域で子育て じじばばとしてできること(★) イクメン養成講座	子どもの病気について はじめての子育て(★) インスタ映えする写真術		自宅で気軽に楽しめるハーブ入門(★) ファミリーで楽しむパパ・ママ向けの手軽なキャンプ講座	パパと一緒にかんたん!おいしい!パン作り 子どもが大好きごちそうメニュー(★)	すくすく体操
ジュニア <2・4・9>	ロボットはどうやって動いているの(1,2) 星空観察と夜空や星の写真の撮り方 ジュニア大学(※)	玉川上水に生息する虫の世界 苔テラリウム	マンガの描き方～プロが教えるテクニック～	昔あそび工作教室 手作り工作教室	チクチクわいわい手芸の時間 夏休み「科学おもちゃ工作教室」で科学を楽しもう!	苔玉づくりでみどりに親しむ	自由研究お助け隊 ドローンを飛ばそう	誰にあげたい?バレンタイン 体感しながら算数に親しもう サイエンスクッキング LiNKS 講座 本の魅力発信 めざせPOP王 LiNKS 講座 アニメイラストラ講座	ジュニアクッキング 親子でペーパークラフト～保護者も作品に挑戦～	学んでびっくり!あそびびっくり!工作科学ラボ	子どもの遊び場・学び場作り
シニア <2・5>	栄養料理と薬・サプリメント シルバー大学(※)	認知機能アップ スマホ講座	スマホ(アンドロイド)入門講座	終末期を考える アンドロイドスマートフォン	元気な今がチャンス!～もめない人生の終い方～	認知症(入門編)/認知症の方との接し方	一人暮らしになる前に(成年後見・介護・終活など) シニア向け「マイクロツーリズム」 スマホを使いこなそう	長寿に向けた備え	新しいコミュニケーションオンラインでつながろう!	コロナに負けるな!誰でもできるフレイル予防 なつかしの曲を歌ってみよう	スマホ講座
文化・教養 <2・6・9>	20XX年に向けて、今日から実践SDGs ママパパ(私)にも叶えたい夢がある(女性セミナー) 憲法講座(※) 国際理解講座(※) パソコン等講座(1～4)(※) けやき青年教室(※)	漢字の成り立ち	オリンピックに向けて中国語を学ぼう	歴史散歩 小川用水・玉川上水	絵手紙でつながるあなたと私	初心者の日本画入門講座	SNSやオンライン会議のいろは 国際理解講座 初心者向けデジカメ講座	LiNKS 講座 異文化理解講座(韓国・ネパール)		地元の名所・パワースポット巡りで小平散歩	暮らしの中の園芸 カラーコーディネート(★)
講演会・音楽会等 <2・7・10>	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	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 <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。