

令和7年度 公民館定期講座等一覧表

資料No. 5-5

(講座名は全て仮称)

区分	中央(30コース)	小川(14コース)	花小金井北(12コース)	上宿(10コース)	上水南(12コース)	小川西町(12コース)	花小金井南(10コース)	仲町(12コース)	津田(14コース)	大沼(12コース)	鈴木(9コース)
地域支援 <1・2・3・4>	和太鼓、一緒にやってみない! オオムラサキの復活を目指そう 障がい理解講座*	外国籍住民への日本語支援を 上下水道について学ぶ	漬物 ヒートショックについて	スマートフォン	小平の偉人たちを巡る 地域で考える地球環境	新公共施設ってどんなところ★ 野火止の森の自然を知ろう	コミュニティカレッジ	小平産!ブルーベリーワインを楽しもう 身近な材料を使って出汁(だし)を作ってみよう	ヤングケアラーについて学ぼう 傾聴 気持ちのよい会話の仕方を学んでみよう	やってみよう日本語ボランティア コケの魅力に癒されて 手づくりこんにやくをつくって食べてみよう	アーティストフォーラム フラワーアレンジメント
防災・生活安全 <1・2・3・4>	そのとき私にできること	知っておこう 備えておこう	防災について学ぶ	防災カード	簡単防災クッキング	HUG ゲーム(避難所運営ゲーム)で学ぼう	発災時!「トイレ」の準備はできていますか?	大人のための自転車の安全な乗り方 防災体験 なかまちテラスで試してみよう!★		「日常備蓄」で災害に備えよう	南海トラフ地震・富士山噴火災害への備えを学ぶ
健康づくり <1・2・3・4>	輝いている自分を演出しよう 自分をもっと好きになる方法	みんなの脳トレ〜ゼロから始める健康マージャン〜(東場)(南場)	整体・ツボでセルフケア 太極拳	スポーツ吹き矢 発酵食品	心のバランスを整え 健康に暮らす 一生歩けるカラダ作り	基礎から学ぼう「からだづくり」	けん玉講座	質の良い睡眠とれていませんか?	指圧入門		足つぼ効果を学ぶ
子育て支援 <1・2・3・4・6>	子育ては長期戦★ 子育て中の楽しい時短料理★ 目指せ!スーパー父ちゃん	スマホ子育て〜こどもの成長への影響★	ヨガ★ 親子で工作	パーソナルカラー	こどもが伸びる遊び・声かけ★ 五感を育む初めてのアートワーク	児童発達支援センターによる親子遊び会★ 親子で収穫、調理★ 乳幼児期〜青年期のこどもの発達を考える★	親子のスキンシップ★	思春期を迎える前に★	産後のママたち集まれ! 4days ポイントメイクレッスン★ 現役パパの産婦人科医によるプレパパセミナー	親子と一緒に、やってみよう! 子どもお手伝い塾 パパといっしょに、夏野菜の収穫&フオカッチャ作り	子育て中のママがリラックスするためのヨガ
ジュニア <1・2・6>	メキシコ文化を楽しく学ぼう お店屋さんを体験しよう ジュニア大学*	焚火で遊ぼう 戦争を語り継ぐ〜平和のために〜	お金を知る	キッズダンス	親子で星空観測 折り紙飛行機を飛ばそう!	YouTube 動画の作り方を学ぼう	わくわく実験・工作教室 ヒップホップダンス	カッコいい! K-POP ダンス よく飛ぶ紙飛行機づくりと職業大によるロボットハンドづくり	手形・足型アート 競技かるたを体験してみよう(入門編) 親子で図工教室	あこがれの職業について学ぼう「パティシエ」 親子で図工教室	フラワーアレンジメント(ジュニア向け)
シニア <1・2・3・4>	高齢者による高齢者の支援組織 シルバー大学*	五色百人一首を楽しもう(青)(桃) 終活支援講座	終活	洋楽講座 音楽アクティビティ	自分・家族のための終活のすすめ	認知症を正しく理解して、寄り添う共生を 一人分でも無理なくできるバランスのとれた食事	はじめてのフラダンス	あたたかくなったら、どこ行こう! 大人のデジタル絵本づくり*	笑顔をつくる簡単手品講座	シニアのためのピラティス講座	コミュニティ麻雀教室
文化・教養 <1・2・3・5・6>	本でつながる未来 陶芸にチャレンジ お茶を作って味わってみよう 世界各地のパンを作ってみよう 高校生事業企画委員会企画* 国際理解講座* 憲法講座* 女性セミナー等(1・2)* パソコン等講座(1~4)* タイムリー講座(1・2)* けやき青年教室*	糸掛け曼茶羅の世界★ 自分辞典を活用して自分のことを知って、自分をもっと好きになろう★ 星を知ろう	おいしいお茶の淹れ方 俳句を詠む 伝統芸能を知る	リコーダー入門 絵手紙	家呑みが楽しくなる簡単おつまみ講座 暮らしと人生を整えるお片付け	ガーデニングの基礎を学ぶ ポッチャ競技選手と支えるスタッフに学ぶ	はじめての中国語会話 スパイス料理 絵手紙	魅力をプラス! なかまちテラスでレッツトライ 陶芸編 自宅で楽しめるテーブルコーディネート*	学ぼう道路交通法 ドローンを飛ばせるようになる方法 古事記と日本書紀を学ぶ Tea Timeをもっと楽しむ NISAとiDeCoって? けっこう知らない年金制度	スマホで『映える』写真の撮り方 古布でぞうりをつくってみよう 日本の国技・大相撲をよりいっそう楽しむ 15日間	日常で水彩画に親しもう 手軽に作れるメキシコ料理
講演会・音楽会等 <2・6>	みんなでつくる音楽祭 講演会・音楽会(1・2・3・4)	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・3・4・6>	公民館まつり、こだいらオール公民館まつり、サークルフェア、市民学習奨励学級、映画会、土曜子ども広場「友・遊」、友・遊子どもまつり										

※< >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。