



公民館の講座・イベント

調…講師 保…保育定員、オリエンテーション日程
ア…小平市HPの申込みフォームでの申込み可

※詳しくは、公民館のチラシや小平市HP（ID43741）をご覧ください。

文化・教養講座 女性セミナー 女性のための100歳まで安心の家計管理（全5回） 抽選・ア

日 11月5日～12月3日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の女性 定 20人
内 女性のための100歳まで安心の家計管理、老後へ向けてのライフスタイルを学ぶ
講 岩嶋寿子さん（キャリアコンサルタント）ほか ア ID129664
申 10月20日(火)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ
問 中央公民館 ☎042(341)0861

文化・教養講座 しゃがめば見えてくる雑草の世界（全4回） 抽選・ア

日 11月10日～12月1日の火曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 20人
内 雑草の生態を理解し、雑草の抜き方、除草に便利な道具や方法を学ぶ
講 柏谷英雄さん（市内学習型・体験農園代表） ア ID128770
申 10月20日(火)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 中央公民館 ☎042(341)0861

まつり特別企画 からだのなかから元気に いきいき血管講座 先着順

日 10月24日(土) 午前10時30分～11時30分 定 30人
内 元気にきれいに血管を保つ方法を学び、講座終了後には血管年齢測定を体験する
申 9月25日(金)の午前9時から、電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

健康づくり講座 いつまでもいきいき！健康ストレッチ（全3回） 抽選・ア

日 10月29日、11月5日・19日の木曜日 午後1時30分～3時30分
対 市内在住・在勤・在学の方 定 12人
内 自宅でも簡単にできるストレッチを学び、健康な体づくりを目指す
講 石田まどかさん（健康運動指導士）
持 動きやすい服装、大きめのバスタオル、タオル、飲み物(水) ア ID129675
申 10月14日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

文化・教養講座 はじめての手話（全3回） 抽選・ア

日 11月10日～24日の火曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 10人
内 あいさつや自己紹介など手話の基本を学ぶ
講 川里やすみさん（小平市聴力障害者協会） ア ID129676
申 10月20日(火)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

シニア講座 健康フラダンス（全5回） 抽選・ア

日 11月5日～12月3日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住のおおむね60歳以上の方 定 16人
内 基本的な動きから丁寧にゆっくりと進めていき、楽しくレッスンする
講 青木友子さん（フラ&タヒチアンダンス講師）
持 動きやすい服装、タオル、飲み物 ア ID129754
申 10月17日(土)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 上宿公民館 ☎042(345)1164

健康づくり講座 生涯動ける体づくり 小川パレットで考える、これからの健康づくり 抽選・ア

日 11月2日(月) 午前10時～正午 対 市内在住・在勤・在学の方 定 20人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で、生涯元気で動き続けるための体幹トレーニングなどを行う
講 松山尚史さん（柔道整復師）
持 動きやすい服装 ア ID130407
申 10月17日(土)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ
問 小川西町公民館 ☎042(343)1415

文化・教養講座 小川パレットで日本酒を嗜んでみよう 抽選・ア

日 11月2日(月) 午後3時～5時 対 市内在住・在勤・在学の方 定 18人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で日本酒の基礎知識を学びながら、「知る」「味わう」「人とつながる」をテーマに、日本酒をより身近に楽しむ
※ 飲酒が含まれるので、車や自転車での参加はできません。
講 伊藤碧さん（日本酒を嗜む会in東京） 持 飲み物（水などノンアルコールのもの） ア ID130406
申 10月17日(土)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ
問 小川西町公民館 ☎042(343)1415

文化・教養講座 小川パレットで楽しく歌おう！（全4回） 抽選・ア

日 11月12日・26日、12月10日・24日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 25人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で、コーラスとボイストレーニングを楽しむ
講 川辺美沙さん（音楽講師） ア ID130414
申 10月28日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ
問 小川西町公民館 ☎042(343)1415

シニア講座 終活から始まる、自分らしい人生づくり（全2回） 抽選・ア

日 11月4日・11日の水曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上の方 定 14人
内 万が一に備えて必要なことを学ぶとともに、豊かに生きるためのヒントを得る
講 長島愛さん（行政書士）
持 筆記用具、飲み物
ア ID128861
申 10月21日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ
問 花小金井南公民館 ☎042(461)0861

なかまちテラスLINKS講座 大人が読む絵本の世界 絵本作家に学ぶ（全3回） 抽選・ア

日 10月17日～31日の土曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 16人
内 絵本を通して、自身のこれまでとこれからを広く見つめ直す
講 福田孝子さん（国立青少年教育振興機構絵本専門士委員会委員）ほか
ア ID130308
申 10月6日(火)までに、申込みフォームまたは電話（9月17日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 仲町公民館 ☎042(341)0862

文化・教養講座 旅する食卓 北から南まで インドカレーを巡る味覚の旅（全4回） 抽選・ア

日 10月22日～11月12日の木曜日 午前10時～午後1時 費 5,000円
対 市内在住・在勤・在学の方 定 12人
内 インド各地の特色あるカレーと食文化を学び、実際に調理して味わう
講 小神野彩子さん（インド料理講師）
持 エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き、筆記用具
ア ID130325
申 10月14日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 大沼公民館 ☎042(342)1888

子ども家庭支援センター

10月のプログラム

対市内在住の親子 対当日、会場へ
問子ども家庭支援センター ☎042(348)2100 ※月曜・日曜日、祝日は休館日。

名 称		日 程	対 象	内 容
のんきみちさんの絵本タイム		10月6日(火) 午前10時30分～11時 子ども家庭支援センター	未就学のお子 さんと保護者	絵本サークル「の んきみちさん」に よる「からだって たいせつ」絵本と お話の会
0歳さんあつま れ		10月8日(木) 午前10時～11時30分 ※初めての方は10時受 付。2回目以降の方は 10時30分受付。 子ども家庭支援センター	0歳のお子さ んと保護者、 妊娠中の方と そのご家族	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子交流会
1歳さんあつま れ		10月16日(金) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	1歳のお子さ んと保護者	親子で広いお部屋 で体を動かして遊 べます
おとうさんタイ ム		10月17日(土) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	未就学のお子 さんとお父さん	出入り自由で、お 父さんとお子さん が遊べるように、 広いお部屋を開放 します
りぼんの会		10月27日(火) 午前10時～11時30分 ※個別相談は11時まで受 付。 子ども家庭支援センター	1歳3か月ぐ らいまでのお 子さんと保護 者	助産師さんとの個 別相談会
出張ひろば	0歳（ハイ ハイ前）さん とプレマ マパパあつま れ	10月13日(火) 午前10時～11時30分 ※10時から受付。10時20 分からお話会。 東部市民センター和室	ハイハイ前ま でのお子さん と保護者、 妊娠中の方と そのご家族	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子交流会
	0歳さんあ つまれ	10月30日(金) 午前10時～11時30分 ※初めての方は10時受 付。2回目以降の方は 10時30分受付。 鈴木公民館和室	0歳のお子さ んと保護者	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子の交流会

おひさまマーケット

市民の方から寄付された子ども服などを、無料で譲ります（点数制限あり）。

※保育はありません。
※当日、寄付の物をお持ちください

好きな詰め込んだ一箱本棚を作って

ティーンズワークショップ

一箱本棚を作ろう！

子ども文庫まつり

絵本クイズスタンブラリーやパネルシアター、おはなし会などを行います。

日 10月17日(土) 午前11時～午後1時
中央図書館前庭
場 中央図書館視聴覚室。
※雨天の場合、中央図書館視聴覚室。
問 小平市子ども文庫連絡協議会・杉本 ☎042(344)6181

上水南公民館 まつり音楽会 ミュージックベルコンサート

季節を感じる童謡やアニメの主題曲など、こどもも楽しめる曲をミュージックベルで贈ります。

日 10月31日(土) 午前11時～正午
場 上水南公民館ホール
※車での来場はご遠慮ください。

出 定 50人
La Vita（阿部圭子さん、田村まゆみさん）
申 9月24日(木)の午前9時から、電話で問合せ先へ（先着順）
問 9月24日(木)の午前9時から、電話で問合せ先へ（先着順）
※詳しくは、小平市HP（ID129951）をご覧ください。
問 上水南公民館 ☎042(325)413

でも預かれませんか。

日 10月31日(土) 午後2時～4時30分まで受付
場 子ども家庭支援センター
対 市内在住の方
持 持ち帰り用の袋
申 当日、会場へ
問 子ども家庭支援センター ☎042(348)2100

みませんか。その後、手描きポップを作り、一箱本棚を飾りつけます。作成した本棚は、中央図書館で展示します。

日 10月4日(日) 午後2時～4時
場 中央図書館
対 中学生・18歳の方
定 10人
申 9月20日(日)の午前10時から27日(日)の午後5時までに、申込みフォーム（5面欄外QRコード）へ（申込み多数の場合は抽選し、結果は9月28日(月)（予定）までに連絡）
問 中央図書館 ☎042(345)1246

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861

◆青彩会 水彩画展 9月29日(火)～10月4日(日) 午前10時～午後5時(29日は午後1時から、4日は午後4時まで) 菊地 ☎090(7227)5586

◆新婦人平和フェスタ 10月10日(土) 午前10時～午後4時 新日本婦人の会小平支部 ☎042(344)4014