

東部公民館だより

発行・調布市東部公民館 〒182-0003 調布市若葉町1-29-21

TEL (03)3309-4505

FAX (03)3305-3456

E-mail: toubuk@city.chofu.lg.jp



メールアドレス



イベント一覧

8 月号

令和8年8月1日

No.445

夏休みの思い出に
東部公民館へ行こう!!

親と子のカップリング事業

8/29
(土)

親と子どもが、東部公民館で、同じ時間にそれぞれのテーマで学ぶことができます。

午前の部 午前10時30分～正午

午後の部 午後1時30分～3時

家庭教育講座 「子育て世代のための、
アンガーマネジメント1日マスター体験」

親



A 「イライラの正体とは」

B 「怒り方、伝え方を知る」

「また怒りすぎちゃった」と、後から一人反省会をすることはありませんか？怒りに振り回される子育ては後悔を生みます。ちょっとしたスキルを身につけて、怒りを上手にコントロールし、本当に必要なところで効果的な叱り方ができるようになってみませんか。

講師／松 真理子さん（日本アンガーマネジメント協会 公認ファシリテーター）



東部ジュニア教室 「小学生を磨く時間 ～大人になる前に」

子



C 「10Bで書く小学生の美文字レッスン」

2Bよりやわらかくて濃い10Bの鉛筆を使って、自分の名前をバランスよく書いてみませんか。自分の名前や文字を美しく書くコツをおぼえて、楽しく練習します。ぜひご参加ください。

講師／三ツ矢 利津さん
(ペン字講師)



D 「姿勢が引き出す小学生のポテンシャル」

一流のスポーツ選手は、姿勢やフォームがすぐれています。夏休みが終わって2学期が始まる前に、自分の姿勢はどうなっているかをチェックし、動物のポーズをまねしながら身体をほぐしてみませんか。

講師／朝日 明美さん
(ヨガ・ピラティス講師)



申込／8月6日(木) 午前10時から、電話または直接東部公民館へ。

親はA・Bから、子はC・Dからそれぞれ選択。親子参加優先。

親・子それぞれ個別の申込みも可。昼食用控室をご利用できます。

詳細は次ページを
ご覧ください。



東部公民館開館 50 周年記念キャラクター「ちょこぼん」これからもよろしくお願いします！



親と子が、同じ時間に、それぞれの学びを。



A 家庭教育講座

B 「子育て世代のための、アンガーマネジメント1日マスター体験」



会場／東部公民館 学習室 費用／無料

定員／各回申込み順 20 人

持物／筆記用具



C 東部ジュニア教室「10Bで書く小学生の美文字レッスン」



対象：小学生

会場／東部公民館 会議室 費用／200 円 (10Bの鉛筆と練習用紙代)

内容／自分の名前 (漢字とひらがな) を書く

定員／申込み順 10 人 (アンガーマネジメント参加保護者のお子さん優先)

持物／筆記用具、飲み物



D 東部ジュニア教室「姿勢が引き出す小学生のポテンシャル」



対象：小学生

会場／東部公民館 和室 費用／無料

内容／姿勢のチェックと動物のまねっこでストレッチ

定員／申込み順 10 人 (アンガーマネジメント参加保護者のお子さん優先)

持物／ヨガマットまたはバスタオル、浴用タオル、飲み物

親子申込の方が優先になります。親だけ、子どもだけの申込みも可能です。(申込方法は前ページ) ご不明点がございましたら、お問い合わせください。

家庭教育講座

保育付 全 2 回

今の私を整える～ママと赤ちゃんのやさしいヨガ

赤ちゃんとのふれあいを楽しみながら、ママ自身の心と体を整える講座です。ベビーヨガやママヨガを通して、産後の身体の変化や姿勢について学びながら、自分自身の心と体にも優しく目を向けていきます。また、親子のふれあいを深めるとともに、ママ同士で安心して交流を楽しみましょう。

日時／① 9 月 18 日 (金) ② 9 月 25 日 (金) 午前 10 時～11 時

内容／ママの心と体のセルフチェック、スキンシップの大切さについてのお話
赤ちゃんと一緒に楽しむベビーヨガとママヨガ

会場／東部公民館 和室 講師／Mai さん (看護師・ヨガ講師)

対象／首すわり～生後 12 ヶ月ごろくらい (歩き始め前) までの乳幼児とママ

定員／申込み順 10 組 費用／無料

保育／申込み順 3 人 (1 歳以上未就学前まで)

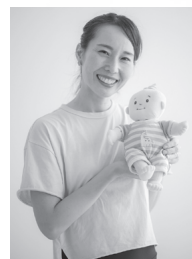
オリエンテーションは 9 月 11 日 (金) 午前 10 時～11 時 ※親子で要出席

持物／ヨガマット、バスタオル、汗拭きタオル、着替え、飲み物

申込／8 月 21 日 (金) 午前 9 時から申込フォームで受付

(保育締切りは、8 月 26 日 (水) 午後 5 時)

申込フォーム▶



【講師のプロフィール】

小児科や保育園での看護師経験・自身の育児、そして海外での子育て支援経験から、ママの心のケアや安心して過ごせる居場所の大切さを実感。現在は調布市を中心に、ヨガを通してママがほっと一息つき、「今の私」を感じられる時間を届けている。



西部公民館 (042-484-2531) のイベント・お知らせは、左の二次元コード「西部公民館だより」からどうぞ。

東部市民講座

調布の地理・歴史を学び・歩く

全6回

調布市が平成12年に発行した「図説 調布の歴史」(完売、増刷予定なし)という本を参考に、9月～3月、月に1回程度、調布市の地理や歴史について学びます。6回のうち2回は実際に学んだ内容を確認めるフィールドワークに出かけます。「調布に住んでいながら、全く地域のことを知らなかった」という方、ぜひご参加ください。

日程・内容

- ① 9月15日(火) **講義** ・武蔵野台地の成り立ちと今
 ② 10月20日(火) **散歩** ・ハケが示す地形を歩く～実篤公園から丸池公園まで ②予備日 10/27(火)
 ③ 11月17日(火) **講義** ・古代の調布ってどんな所だったのか
 令和9年 ④ 1月19日(火) **散歩** ・金龍寺～祇園寺～深大寺を訪ねる ④予備日 1/26(火)
 ⑤ 2月16日(火) **講義** ・武士団の登場が調布を変える
 ⑥ 3月16日(火) **講義** ・庶民の生活から知る調布の変化

時間・場所

- 講義** 午前10時～11時30分 ・東部公民館 学習室
散歩 午前10時～正午 ・東部公民館 学習室集合
 現地解散(②杏林大学病院バス停付近 ④深大寺バス停付近)

講師／森 茂さん(元桐朋女子中・高等学校教諭) 対象／2時間自力で歩ける市民

定員／16人(多数抽選) 費用／無料 持物／筆記用具

申込／8月21日(金)午前9時から、8月29日(土)午後5時までに、
 電話または直接東部公民館へ

結果／当選者には、9月1日(火)午前に電話で連絡

その他／「図説 調布の歴史」は **講義** の時にご用意します。(閲覧のみ)

【講師からひとこと】

理科(地学)を学んでいた大学時代。教員になって、社会を担当することに。風に吹かれて来いという恩師の言葉を胸に、地図を片手に「街」を歩きながら、新しい発見をするのが今のライフワークです。



諸室開放

どなたでも自習室

COOL SHARE

勉強や読書など、おしゃべりをしない自習室です。フリーワークスペースとしてもご利用いただけます。Wi-Fiも使えます!

日程／8月13日(木)～28日(金) *日・月曜除く

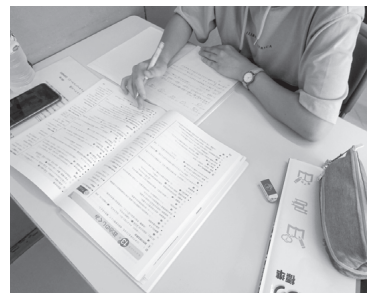
時間／午前9時～午後9時

会場／東部公民館 会議室 内容／会議室の開放

対象／小学生以上(小学生は、午後5時まで)

定員／当日申込み順10人 費用／無料 持物／勉強道具

その他／入室・退室時は、窓口で必要事項の記入をお願いします。



北部公民館(042-488-2698)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「北の杜通信」からどうぞ。

東京都連携事業

小・中学生のための

対象目安：小学4～6年生

費用：無料

デジタルクリエイター体験

くりらぼ
in 調布

動画やイラスト、プログラミングの専門知識があるメンター（指導者）と一緒に体験してみよう！興味とやる気があれば、初めてでもご参加いただけます。

日程・内容

A. 8月27日（木）ゲーム実況動画制作（Filmora）

ゲーム動画に実況を入れる体験。話し方、テロップ、カットの順番など「見せ方」を学びます。

B. 9月12日（土）LINEスタンプ制作（IbisPaint）

表情やポーズが違うLINEスタンプの制作。気持ちを伝えるための「想像力」を膨らませます。

C. 9月26日（土）ゲームプログラミング（micro:bit）**完成品持ち帰り**

加速度センサー付き小型キットをプログラミングして、「アイディア」を生かしたゲームを制作。

時間／午前10時～午後0時30分 会場／東部公民館 学習室

メンター／とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局

対象／小学生以上（小学1、2年生は保護者同伴） 主催／東京都

定員／各回20人（多数抽選。A～C複数申込可） 持物／筆記用具

申込／8月7日（金）午前9時から13日（木）午後5時まで、
申込フォームで受付

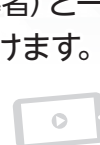
申込フォーム▶

※申込期間中は、申込
フォームが表示されません。

結果／結果は8月14日（金）にメールで連絡。

メールが届かない場合は、必ず確認のご連絡をお願いします。

その他／対象目安は小学4～6年生。保護者見学可。



地域連携事業・シニア向け

スマホのプチお悩み相談

～中高生がわかる範囲でお助けします



日時／9月4日（金）

午後3時45分～4時45分（多少の待ち時間あり）

会場／東部公民館 会議室 費用／無料

講師／桐朋女子中・高等学校ボランティアグループ「空」

対象／60歳以上の市民 定員／申込み順6人

持物／スマートフォン、質問メモ

申込／8月21日（金）午前9時から電話または直接東部公民館へ

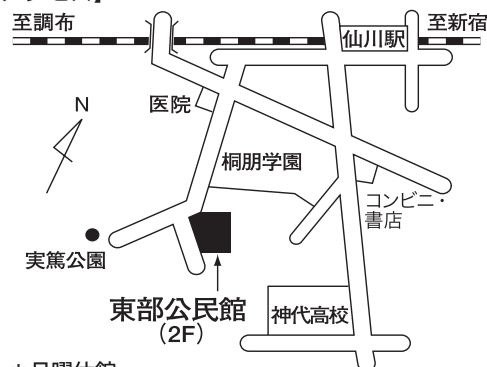
スマートフォンのちょっとしたお悩みに、中・高校生がわかる範囲でお答えします。操作方法の小さな疑問や質問があればどうぞ。

*11月・1月にも実施予定

会場使用の受付

10月分の午前・午後区分の会場使用の申込みは、混雑を避けるため、引き続き申請書の郵送などによる事前提出の方法で実施します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。8月6日（木）午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は8月6日（木）午後6時30分到着分まで有効とします。◆使用希望が重複した場合は、職員が抽選を行い、利用団体を決定します。

【アクセス】



*月曜休館

*京王線仙川駅徒歩8分 駐車場はありません

古紙パルプを配合した紙を使用しています