

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@w2.city.chofu.tokyo.jp



メールアドレス



イベント一覧

3月号

令和4年3月1日

No.392

家庭教育講座

愛着を育む

赤ちゃんとおパパ・ママのマインドフルネス

全4回

保育付



大好きな赤ちゃんのお世話は、楽しくも大変なことがいっぱい。そんな毎日に疲労が溜まる方も多いのではないのでしょうか。

完璧なパパ・ママでなくても大丈夫。愛情は親と子の間でお互いにはぐくみ育てるものです。愛着をよりお互いに感じられるように、マインドフルネスを取り入れて、感受性を育てましょう。

日程・内容／①4月14日(木)「パパ・ママの呼吸はゆっくりおだやかに」

②4月28日(木)「パパ・ママの感受性を育てましょう」

③5月12日(木)「愛着を深めるコツ?それは共感と気づき」

④5月14日(土)「EQ指数(感情指数)を大切にしよう」

時間／午前10時～正午

会場／東部公民館 和室

講師／小林 久美子さん(臨床心理士・公認心理師)

対象／1歳6カ月未満の赤ちゃんとその保護者

定員／申込み順10組(市民優先)

費用／無料 持物／筆記用具、マスク

保育／申込み順2人(1歳6カ月以上就学前まで)

保育オリエンテーションは4月7日(木)午前10時～11時※親子で要出席

申込／3月23日(水)午前9時から電話または直接東部公民館へ



【講師からのメッセージ】

親の心が育つと、子どもも育っていきます。あなたがめざすのは、完璧な母親でなく、グッドイナフマザー(ちょうどよい母親)です。

グッドイナフマザー(good enough mother)は、ウニコット博士が使っている言葉で、子どもの発達と親の関係について学ぶ中で大切な考えの一つです。



*新型コロナウイルス対策のため、事業中止・変更の際はご容赦ください

シルバー教室

全3回

体幹を目覚めさせる スローピラティス&ヨガ

思いがけない所でバランスを崩して転倒しない身体を保つために、シニア向けのプログラムを体験してみませんか。床にあおむけになり手や足・胴体を動かすピラティスで、体幹を目覚めさせましょう。ヨガの簡単なポーズで、深い呼吸とストレッチもとり入れながら、無理なく行います。

日程／①4月28日(木) ②5月12日(木) ③5月26日(木)

時間／A) 午後1時30分～2時30分

B) 午後3時～4時 ※A、B 同内容

会場／東部公民館 和室

講師／朝日 明美さん
(仙川体操クラブ・ゆったりストレッチ講師)

対象／おおむね60歳以上

定員／申込み順各コース10人 費用／無料

持物／マスク、ヨガマットまたはバスタオル、
手ぬぐいサイズのタオル、飲み物

注意／昼食後1時間以上あけてご参加ください

申込／3月24日(木) 午前9時から電話または直接東部公民館へ



公民館からのお知らせ

「雑誌や図書を
貸し出しています」

公民館に寄贈された図書(会議室書棚)や、定期購読している雑誌のバックナンバー(窓口横のラック下)を、利用者の皆さんに貸し出しをしています。

配架中の最新刊や新聞は、館内でお読みください。



手続／窓口で必要事項を記入

期間／2週間

雑誌／「きょうの料理」「すてきにハンドメイド」
「クロワッサン」「月刊公民館」「社会教育」
「月刊社会教育」など

印刷機 操作講習会

公民館では、市民団体の自主的な活動のため、印刷機(リソグラフ)の利用サービスを行っています。利用する場合は、講習の修了証が必要となります。希望する団体は受講してください。(営利及び個人的な目的の利用は不可)

日程／4月26日(火) 午後10時～正午

会場／東部公民館 会議室

定員／申込み順8人

費用／無料

持物／筆記用具、マスク

申込／3月23日(水) 午前9時から、電話
または直接東部公民館へ

※西部公民館4月9日(土)・北部公民館
4月16日(土)でも受講できます。

【印刷機利用について】

- ◆印刷機の前紙代1版100円(1,000枚まで)
- ◆用紙はご持参ください ◆サイズは、ハガキ大～A3サイズまで
- ◆印刷機講習会修了証のご提示で、市内各公民館(東部・西部・北部)、文化会館たづくりの印刷機使用が可能です



終了した事業から

令和3年度秋冬の東部公民館では…アンケートより



「はじまりはここから」



「鳥」から「雲」そして「森」へ



12月25日「せんがわ劇場」で、はらかなこさんのピアノ演奏といくらまりえさんのライブペインティングによるクリスマスコンサート開催

●ライブペイントは初めてで、ピアノの生演奏を見るのも普段なかなかないので、絵はどうなっているのかな、と子供と話ながら見るのがとても楽しかった。(30代) ●何ができ上がるかわからないライブ感が楽しかったです。参加できることに子どもたちもワクワクしていました。(40代) ●ピアノの音楽にあわせて、絵ができて、目も耳もすごく楽しめました。素敵なクリスマスがありました。(40代) ●子供向けのコンサートですが、大人も十分に楽しめました。絵+音楽のコンサート、とてもユニークですね。また開催してください!!(40代) ●音楽と絵が一体となって進んでいく様子が感動的でした。何度も参加したいです。(40代) ●子供と一緒に楽しもうと積極的に気楽に楽しめた。(40代)

企画展「ライブペインティングのトナカイ、東部公民館に現る！」

コンサートで完成した巨大な絵を展示します。

会期／3月16日(水)～3月31日(木)

※月曜休館

時間／午前9時～午後9時

会場／東部公民館 回廊スペース



最後は大きな「トナカイ」が! (公民館で展示します) ← 参加者も手形の「雪」をぺたぺた

1/15(土) 親子で折り鶴アート～希望の色で世界を平和に

●平和や原爆について子供に考えさせる機会を頂きたいです。初めての体験アートですが時間があつという間に過ぎてしまいました。(40代) ●朗読を子供が聞いて色々考えているようでした。(40代) ●折り鶴アートを楽しむだけでなく、平和についても考える授業もあり、大変満足しています。子に分かりやすく伝わったと思います。(50代) ●もともと工作は好きで、おりづるアートは、はじめで、とても楽しかった(7歳) ●つるのおりがみからいろいろなものができてびっくりしました。●せんそうのはなはかなしかったです。



被爆地に献納されるアート作品

1/18(火)、19(水) 桐朋生が教える今ドキ DANCE

●むずかしいところも先生がおしえてくれて、すごく楽しかったし、もっとダンスが上手になって、うれしかったです。(9歳) ●曲がはやくてついていけなかったけど、おねえさんたちがやさしくおしえてくれたので、よかったです。おねえさんのダンス、かっこよかったです(9歳) ●ダンスを習っていないけれど興味がある姉妹で、高校生のお姉さんたちに優しく丁寧に教えて頂き、一日目を終えた日には、ずっと楽しかったと話していました。(保護者)



桐朋女子の高校2年生と近隣の小学生

11/27(土) ハンナのかばん～アウシュビッツからのメッセージ

●ハンナのお兄ちゃん・ジョージが15才で働かされ、ごく大変で食料もあまりもらえない中、ハンナは13才でガス室で亡くなってしまい、ジョージは沢山の仲間が、一人て悲しみを抱えながらも生きのびたのは、父母ハンナの強い思いだったのかなと思いました。ユダヤ人が道路のそうじをされていて、それを見る人たちの写真は、私ははじめに似ていると思いました。一対一なら助ける事ができるけど、大ぜいの中で助けると自分もいじめられる側になってしまうと思ひ、怖くて勇気が出せないと思うので写真の中にも助けたいと思つた人はいるんじゃないかと思いました。(10代)



せんがわ劇場で講演冒頭のアクティビティ

東部公民館利用者懇談会及び利用団体連絡会(東利連)開催のお知らせ

日時／3月26日(土)

①午後1時～ 創作・学習系サークル

②午後3時～ 活動・発表系サークル

会場／東部公民館 学習室

対象／東部公民館で継続的に活動している団体

内容／1・2回目共通

・利用者懇談会

登録(更新)申請書類一式、公民館の支援内容(共催事業・サークル展・たより会員募集記事掲載・印刷機講習会)、地域文化祭日程及び役員体制の確認ほか

・利用団体連絡会(東利連)

要望受付・意見交換ほか

① 創作・学習系サークル

美しい細字楷書の会
カリグラフィー薫風の会
気楽にスケッチ
グループ・キャンパス
グループみその
すぎな会
調布エッセイの会
調布市公民館を考える市民の会
調布郵趣会
東部短歌の会
日本史を学ぶ会
ペン字虹の会
花の輪
杜の会
東部フォトクラブ

② 活動・発表系サークル

オカリナ土音
ぐるうぶ紫陽花
ゴーゴーミドル
茶道 葉月会(裏千家)
四季歩会
水曜ヘルシークッキングクラブ
スポーツ吹矢 東部
仙川体操クラブ
太極拳わかば
東部碁友会
東部百人一首の会
東部やまぼうしの会
東部ヨガクラス
脳トレリトミック「とも」
朗読 やまなし
ゆったりストレッチ

※登録団体の代表者は必ずご出席ください。代表者が出席できない場合は代理を立ててください。

**サークル展 ～日曜日の楽しい時間～
グループ・キャンバス作品展**

コロナ禍でも、私達の制作意欲は少しも衰えることなくみんな元気で絵を描いてきました。ぜひご覧ください。

日程／3月1日(火)～3月12日(土) ※月曜休館

時間／午前9時～午後9時

会場／東部公民館 回廊スペース

出展／グループ・キャンバス(東部公民館利用登録団体)

**サークルからの
お知らせ 絵画サークル「杜の会」
— 春の絵画展 —**

会期／3月30日(水)～4月5日(火)

時間／午前9時～午後9時30分

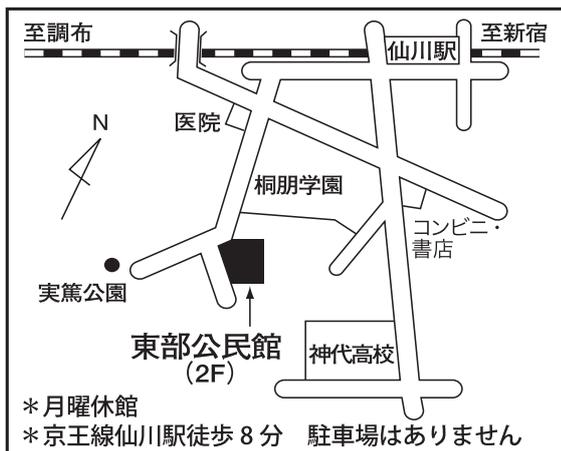
(初日正午～最終日午後3時まで)

会場／調布市文化会館たづくり11階「みんなの広場」

【会場使用申込みの受付開始日一覧】

年	使用月	受付開始日	
令和4年	5月分	3月8日(火)	
	6月分	4月6日(水)	
	7月分	5月6日(金)	
	8月分	6月7日(火)	
	9月分	7月6日(水)	
	10月分	8月6日(土)	
	11月分	9月6日(火)	
	12月分	10月6日(木)	
	令和5年	1月分	11月8日(火)
		2月分	12月6日(火)
		3月分	令和5年 1月6日(金)
		4月分	2月7日(火)

古紙パルプを配合した紙を使用しています



会場使用の受付

5月分の午前・午後区分の会場使用の申込みは、密集を避けるため、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。実施手順と申請書は、事前に各サークルへ送付します。新規申込団体は事前にお問い合わせください。3月8日(火)午前9時到着分まで有効とします。

◆夜間区分は、3月8日(火)午後6時30分到着まで有効とします。

◆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。