

●公開読書会「古典文学を読む会」

市内各地で毎月活動している読書会を公開します。今回は「源氏物語若菜の巻」を原文で読みます。初心者にも分かりやすく解説します。

日 3月25日(金)午後1時30分～3時30分

所 文化会館たづくり11階1102学習室

定 申し込み順10人 費 無料

申 2月23日(祝)午前9時から、直接または電話で図書館読書推進室、アカデミー愛とぴあ(文化会館たづくり10階) ☎441-6328 (午前9時～午後4時)

公民館だより

- 月曜日休館 ●申し込み/電話または来館で費用/記載のない場合は無料

東部公民館

〒182-0003 若葉町1-29-21 ☎03-3309-4505 03-3305-3456

●東部市民講座

「初心者が鍛える、防災脳～風水害時に備えて」(全3回)

日・時 ①3月5日(日)・「在宅避難」のススメ:災害時自宅で過ごすことになったら

②12日(日)・「防災脳」ストレッチ:情報を上手に把握するには

③19日(日)・「マイ・タイムライン」を作ろう:もしもの時の想定をする

時 午前10時～11時30分

講 ①②金原昌子(明治安田生命保険相互会社)

③総合防災安全課職員

定 申し込み順23人 費 筆記用具

申 2月22日(火)午前9時から受け付け

●東京都共催事業

「シニアのためのスマートフォン相談会」

日 3月17日(休)

時 ④午前9時～9時30分 ⑤9時30分～10時 ⑥10時～10時30分 ⑦10時30分～11時 ⑧11時～11時30分 ⑨午後1時～1時30分 ⑩1時30分～2時 ⑪2時～2時30分 ⑫2時30分～3時 ⑬3時～3時30分 ⑭3時30分～4時 ⑮4時～4時30分

定 60歳以上の市内在住者

所 操作方法やスマートフォン移行に関する相談など

講 東京都委託によるスマートフォン専門アドバイザー

定 各回申し込み順2人

備 必要な方はご自身のスマートフォン

申 2月24日(休)午前9時から受け付け

西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6 ☎484-2531 0484-3704

●子どもと大人の天文学教室

「星の王子さまの天文レクチャー～2022年宇宙の旅～」 映像と解説をもとに天体について学びます。晴れたら館庭で観望も楽しめます。

日 3月11日(金)午後6時～8時

定 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

講 藤 秀彦(国立天文台准教授)

定 申し込み順22人 費 受け付け中

●コミュニティカレッジ「2022年、福島と沖縄から考える 日本のこれから」(全2回)

日・時 ①3月12日(日)・写真家 菊池和子が見つめた東日本大震災からの11年～琵琶演奏つきスライドトーク



菊池講師の作品 (南相馬市)

②19日(日)・コロナ禍の下で、復帰50年の沖縄が問いかけるもの

時 午後2時～4時

講 ①菊池和子(写真家)、室井三紀(琵琶演奏者)

②西谷 修(東京外国語大学名誉教授)

定 申し込み順22人

申 2月22日(火)午前10時から受け付け

北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18 ☎488-2698 0488-2787

●週末ミニマルコンサート

～ヴァイオリンとギターの音色から～

日 3月12日(日)午後2時～3時

所 「禁じられた遊び」、「愛の挨拶」など

講 瀧水野紗希、山下俊輔

定 18人(多数抽選)

申 往復はがきかEメール(hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)に住所、氏名、電話番号を明記し、3月1日(日)必着)までに「ミニマルコンサート」係



コロナ禍でもフレイル(虚弱)予防 自宅でできるトレーニング

高年齢者支援室 ☎481-7150

コロナ禍の影響で、家で過ごす時間が長くなり、動く機会が減ると筋力・体力が落ち、食欲も低下します。特に高齢者は、筋力や体力が落ちるスピードが早く、フレイル状態※になりやすいので注意が必要です。

市では、「10年後も元気」を合言葉に、日常動作をもとにした「10の筋力トレーニング」という介護予防体操を推奨しています。この機会に体力に自信のない方でも気軽にできる初級コースから取り組んでみてはいかがでしょうか。

10の筋力トレーニング 初級コース



①足先を動かす ②肩を動かす ③背伸びをする ④足を横に広げる



※フレイル状態とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間のことを言い、筋力や認知機能など心身の活力が低下した状態のことです。

◀自宅で簡単!「10の筋力トレーニング」動画をYouTubeで公開しています。詳細は、市動画ライブラリ(左のQRコードからアクセス可)参照

市民の広場

催し& 会員募集

記事の内容などは直接問い合わせ先へ連絡をお願いします。掲載を希望する方は必ず掲載基準を読んでからお申し込みください。申し込みが多い場合掲載できないことがありますので、あらかじめご了承ください。(広報課)

Table with columns: 会員募集, サークル名, 活動日時, 活動場所, 入会金, 会費, 問い合わせ, 備考. Row: ムツゴロウ(女性水泳サークル), 月4回土曜日午前10時～正午, 総合体育館プール, 500円, 月2000円, 永田 ☎090-6316-0633, 初心者・高齢者歓迎

広告の欄

掲載の申し込み/備考(広告代理店、多摩川5-9-4 インペリアル京王多摩川フラット103号) ☎443-6681・0443-6682 広告料/1号・2号:1枠3万円、3号(オビ):1枠1万5000円(前払。デザイン・版の制作費・消費税広告主負担) ※広告料収入は市報ちょうふの印刷製本費用の一部に充当しています (広報課)

調和法律・法務事務所. 弁護士 齋藤裕介, 司法書士 根本幸一郎. 042-440-3755

相続税専門. 早川淳一税理士事務所. 042-426-4568

ご相談・お見積もり無料. ドアホンが壊れた! ビデオが映らない. 042-444-0351

地域密着がモットーです. "タクシー"のご利用は. 042-486-9311

★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の敬称を省略しています ★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です