

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

●印刷機操作講習会

受講すると、サークルや自治会等の地域活動の資料作成などで、公民館の印刷機を利用できます。
 期①4月9日(土)②16日(土)③26日(火) 時午前10時～正午 所①西部公民館②北部公民館③東部公民館
 定各回申し込み順①15人②10人③8人
 申3月23日(水)午前9時から各公民館で受け付け
 個人利用や営利目的などの利用は不可。はがきサイズからA3まで印刷可能。用紙は各自持参。原稿1版(1000枚まで)につき100円

東部公民館

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

●家庭教育講座「愛着を育む、赤ちゃんパパ・ママのマインドフルネス」(全4回)

期：①4月14日(水)：パパ・ママの呼吸はゆっくりおだやかに②28日(水)：パパ・ママの感受性を育てましょう③5月12日(水)：愛着を深めるコツ？それは共感と気づき④14日(土)：EQ(感情指数)を大切にしよう
 時午前10時～正午 所1歳6カ月未満の子どもと保護者 所小林久美子(臨床心理士・公認心理師)
 定申し込み順10組 所1歳6カ月以上就学前(定申し込み順2人) オリエンテーション：4月7日(水)午前10時～11時※親子で要出席 所筆記用具
 申3月23日(水)午前9時から受け付け

●シルバー教室「体幹を目覚めさせる スローピラティス&ヨガ」(全3回)

思いがけない所でバランスを崩して転倒しないために、シニア向けのプログラムを体験してみませんか。
 期①4月28日(水)②5月12日(水)③26日(水) 所Aコース・午後1時30分～2時30分



Bコース・3時～4時※各コース同内容 所おおむね60歳以上 所朝日明美(仙川体操クラブ、ゆったりストレッチ講師) 所各コース申し込み順10人
 所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 申3月24日(水)午前9時から受け付け
 所昼食後1時間以上あけて参加

北部公民館

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

●男女共同参画推進課・北部公民館共同事業

「北の杜ギャラリー パープル&オレンジリボン展」
 期3月24日(水)～4月27日(水) 時午前9時～午後8時
 所北の杜ギャラリー 協力/多摩児童相談所フォスターリング機関

●歴史講座「古代国家日本を考え、武蔵国分寺跡と古道を歩く(全2回)」

日・所①4月15日(金)午前10時～正午・講義②22日(金)午前9時30分～午後2時30分・街歩き
 ルート/JR西国分寺駅改札前集合→東山道武蔵路跡→国分寺→武蔵国分寺跡資料館→お鷹の道→古代国分寺跡→鎌倉街道→国分寺駅解



史跡武蔵国分寺跡



生涯学習サークル体験事業

生涯学習サークルに体験入会し、生涯学習活動を始めてみませんか。

●混声合唱団しらべ(全3回)

現代の日本の歌を楽しく歌います。
 期①4月6日(水)②13日(水)③20日(水)
 時午後7時～9時 所総合福祉センター
 定申し込み順5人 所無料
 所4月4日(月)

運営/生涯学習サークル

所生涯学習情報コーナー☎441-6155(土・日曜日、祝日、たづくり休館日を除く午前9時～正午・午後1時～5時)

散(約6km程度)※小雨決行、荒天順延
 所落合大海(「深大杜の塾」主宰) 所12人(多数抽選)
 所100円(資料代。初回持参)※資料館入館料(100円)と昼食代は各自支払
 所筆記用具、②は動きやすい服装と運動靴、雨具
 所往復はがきまたはEメール(hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)に、住所、氏名、電話番号を明記し、4月1日(金)までに北部公民館「歴史講座」係

西部公民館

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

●健康講座

「人と暮らしと地球の『健康』を考える講座(全3回)」
 期・所①4月7日(水)・今からでも遅くない～私の健康は私がつくる②14日(水)・暮らしの健康を防災の視点で考えてみよう③21日(水)・私たちの地球は健康なの？気候変動について知ろう
 時午前10時～正午
 所西部公民館第2学習室
 所①春山文子(実践女子大学名誉教授)②金原昌子(明治安田生命保険相互会社)③桃井貴子(NGO・NPO法人気候ネットワーク東京事務所)
 定申し込み順17人
 申3月23日(水)午前10時から受け付け

令和4年度地域デビュー推進委員説明会

定年退職や子どもの自立などをきっかけに、地域活動をしたいと思っている方が活動するきっかけづくりを支援する活動について説明します。
 期4月11日(月)午後2時～3時
 所文化会館たづくり10階1002学習室
 定申し込み順15人 所4月8日(金)までにEメールまたは電話で生涯学習情報コーナー☎441-6155
 所johokona@w2.city.chofu.tokyo.jp(土・日曜日、祝日、たづくり休館日を除く午前9時～正午・午後1時～5時)



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。あらかじめご了承ください。(広報課)

催し

- 親子リトミックで親子のスキンシップを通じてお子様の感性個性を育みましょう 期3月25日(金)・4月1日(金)午前10時～(令和2年4月～令和3年3月生まれ)、11時～(平成31年4月～令和2年3月生まれ) 所文化会館たづくり地下2階 所無料 所山☎090-8024-4353※定員：申し込み順親子5組
- 杜の会 春の絵画展 期3月30日(水)～4月5日(水)午前9時～午後9時30分(初日正午から、最終日3時まで) 所文化

- 会館たづくり11階 所無料 所鈴木☎486-8690
- 第53回メルヘン絵画展 期4月3日(日)～7日(水)午前10時～午後4時(初日正午から、最終日3時まで) 所文化会館たづくり2階 所無料 所佐藤☎481-0166
- 調布三曲協会 創立60周年記念演奏会 期4月3日(日)午後2時30分～ 所グリーンホール大ホール 所無料 所事務局(土橋)☎485-6432
- 第22回お父さんのためのピアノ教室 発表会 期4月10日(日)午後1時30分～2時30分 所文化会館たづくり1階 所無料

- 所丸山☎090-6941-4919
- 第115回調布市美術協会展 期4月11日(月)～17日(日)午前10時～午後5時(初日午後1時から) 所文化会館たづくり2階 所無料 所有川☎489-8340
- 映画・演劇・アニメ・ゲーム・漫画に使われた国際語エスペラント 期4月17日(日)午後2時～3時30分 所市民プラザあくろすホール1 所無料 所葛目☎489-4766
- ※sono.kuzume@gmail.com

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
	むらさきの会(源氏物語を読む会)	第2火曜日午前10時～正午	文化会館たづくり	ナシ	月1300円	荒井☎484-1336	初心者歓迎
	健康ヨガ	毎週木曜日午前10時～11時30分	西部地域福祉センター	ナシ	月600円	所☎090-6524-2429	要事前申し込み

新しい「粋」な樹木墓地ができました

「世田谷 自然の杜」のご案内

自然へと還る、現代社会のニーズに合った新しい形

合同樹木墓地 **28**万円
毎年の維持費がわからない、シンプルなプランです。

宗旨宗派自由
優しい樹木に包まれ 自然へと還る自然志向のお墓

個別樹木墓地 **45**万円より
お好みに合わせたプランをお選びいただけます。

天護山 妙祐寺 東京都世田谷区北烏山4-16-1

お問い合わせ ☎0120-695-759

詳細情報、資料請求、各種お問い合わせは 所世田谷 自然の杜 と検索してください。

株式会社 彩プロダクト

★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