

# 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

7月号

令和6年7月1日

No.420

## 東部ジュニア教室

# 大好きなモチーフを ならべて描く階段アート

東部公民館の階段の立ち上がり部分が、細長いキャンバスになります。アクリル絵の具で、皆さんの「大好きなもの」をたくさん並べて描いてみませんか。当日までに、何を描きたいか「下絵」を考えてきてくれると、時間たっぷり描けます。小学3年生までは保護者にご参加ください。

### 日程・時間

① 8月10日(土) \*A・B同内容  
午後2時～4時30分

② 8月11日(日)  
午前9時30分～正午

会場／東部公民館 学習室

内容／専用の細長い階段アートシール(13.5×160cm)  
1枚に、アクリル絵の具で「大好きなモチーフ」をならべて描く

講師／小野 正統さん  
(市内在住イラストレーター)

対象／小学生以上  
(小学3年生までは保護者と参加)

定員／申込み順各日8人

費用／無料

持物／古タオル(雑巾)

卵パックまたは食品トレイ2つ(パレット用)

蓋つきの瓶(筆洗用)、飲み物、下絵(オリジナルに限ります)

申込／7月23日(火)午前9時から、電話または  
直接東部公民館へ



▲一昨年の「希望」を描いた階段アート

予告 講師・小野正統さんの作品展を開催予定

地域連携事業 東部公民館・児童館 夏のコラボ企画

みんな集まれ!

たたみでのんびり♪ 赤ちゃんる〜む

涼しい畳のお部屋でのんびりしませんか。赤ちゃんと保護者がゆったり過ごせるスペースです。おもちゃや絵本もあります。午前中は、児童館の職員がいますので、子育て相談もお気軽にどうぞ。また、期間中、イベントも行いますので、ぜひご参加ください。

日程 / 7月23日(火) ~ 8月10日(土) (日・月休み)

時間 / 午前10時 ~ 午後4時

会場 / 東部公民館 和室 対象 / 乳幼児と保護者

定員 / 当日先着25人(事前申込不要)

\*ベビーカーでお越しの方は、エレベーターで2階までお越しく  
ださい。

\*正午から午後1時までは、食事スペースとして保育室を開放し  
ます。



日	月	火	水	木	金	土
7/21	22	23 赤ちゃんる〜む	24 <b>A</b> 保育士さん 赤ちゃんる〜む	25 <b>B</b> 保育士さん 赤ちゃんる〜む	26 赤ちゃんる〜む	27 赤ちゃんる〜む
28	29	30 <b>C</b> 離乳食: マルシェ 赤ちゃんる〜む	31 赤ちゃんる〜む	1 赤ちゃんる〜む	2 赤ちゃんる〜む	3 赤ちゃんる〜む
4	5	6 赤ちゃんる〜む	7 赤ちゃんる〜む	8 赤ちゃんる〜む	9 赤ちゃんる〜む	10 赤ちゃんる〜む

家庭教育

保育士さんといっしょ

日程 / 7月24日(水) ... **A**  
7月25日(木) ... **B**

時間 / 午前11時 ~ 11時30分

内容 / 絵本読み聞かせ、手遊びなど

講師 / 東部公民館登録保育士



**A B C** 共通

会場 / 東部公民館 和室

定員 / 申込み順15組(市民優先)

申込 / 7月9日(火) 午前9時から、電話または直接東部公民館へ

家庭教育

大人にも美味しい  
木島平村の夏野菜で作る  
離乳食レシピ

日時 / 7月30日(火) ... **C**  
午前10時 ~ 正午

内容 / 離乳食メニューの紹介、ポイント、月齢毎の調理方法

講師 / 大津久美子さん(管理栄養士)



木島平村の夏野菜で作る栄養をぎゅっと閉じこめた「無水ラタトゥイユ」など、大人も食べられる離乳食レシピを紹介します。月齢に合わせた作り方のポイントを、見たり触ったり試食をして学びましょう! 木島平村の新鮮野菜の出張販売もあります!

対象 / 乳幼児と保護者

費用 / 無料



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。

## 東部ジュニア教室

思考力を高める！

## 子どもの囲碁教室～初級編

全3回

囲碁は白と黒の石を使って囲んだ領域の広さを争うゲームです。戦略的思考を育み、右脳が使われることでも知られ、世界80カ国以上で親しまれています。

「9路盤」という初心者向けの碁盤を使って、学びます。お子さんと一緒にご家族の方もぜひご参加ください。楽しく、思考力を高めてみませんか。

日程／① 8月7日(水) ▶ 囲碁ってどんなゲーム？

② 8月8日(木) ▶ 石の生・死について

③ 8月9日(金) ▶ リーグ戦

時間／午後2時～4時

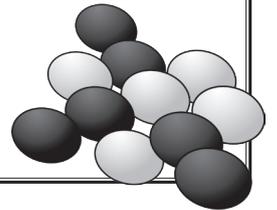
会場／東部公民館 学習室

講師／亀井 陽一さん(日本棋院普及指導員)  
東部碁友会会員

対象／小学1年生～中学生と保護者  
(小学1・2年生は保護者同伴)

定員／申込み順15人(市民優先) 費用／無料 持物／筆記用具、水筒

申込／7月23日(火) 午前9時から、電話または直接東部公民館へ



出張販売

会場/会議室

7/30  
(火)木島平村  
マルシェすまいる  
パン

調布市と姉妹都市の長野県木島平村が運営するアンテナショップ「新鮮屋」が、東部公民館にやってきます！安全で新鮮な夏野菜や地元の特産品、お米などを販売します。

この機会をお見逃しなく。

時間

午前10時～午後2時

\*同日開催「離乳食レシピ」のお話

調布市の知的障害者援護施設「すまいる」で作る、天然酵母のパンやお絵菜パンなどを販売します。なくなり次第終了です。



時間

午前11時～午後1時

文化祭の  
テーマ決まる！

5月18日(土)の文化祭実行委員会で、令和6年度東部地域文化祭のテーマが決まりました。いよいよ準備がはじまります。

『広げよう笑顔  
はぐくもう文化』

東部地域文化祭

10月26日(土)

▶ 11月3日(日・祝)



## シルバー教室

## スカッと爽快・スポーツ吹矢

全2回

シニア世代でも手軽に始められ、長く続けやすい「スポーツ吹矢」のマナーや基本を学んでみませんか。腹式呼吸で集中力を高め、血行促進、細胞の活性化にも役立ちます。動きやすい服装でご参加ください。

日程／①7月17日(水) ②31日(水)

時間／午前10時～正午 会場／東部公民館 学習室

内容／①スポーツ吹矢の基本動作と実践  
②復習と実践、得点の数え方

講師／高島 武さん(一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員)

対象／おおむね60歳以上の方で2回とも参加できる方

定員／申込み順16人

費用／110円(吹矢キャップ代。初回持参)  
\*吹矢の筒は1人1台用意します

持物／飲み物、タオル

申込／7月6日(土)午前10時から、  
電話または直接東部公民館へ



## スポーツ吹矢とは

5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別、年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法で精神力と集中力を高め、血行促進、細胞の活性化にも役立ちます。高い運動能力や腕力はいりません。



## 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

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こたえします。操作方法の小さな疑問や質問があればどうぞ。

日時／7月19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 講師／桐朋女子中・高等学校ボランティアサークル「空」

対象／60歳以上の市民 定員／申込み順6人

費用／無料 持物／スマートフォン、質問メモ

申込／7月6日(土)午前10時から、電話または直接東部公民館へ



## 会場使用の受付

9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。新規申込団体は事前にお問合せください。7月6日(土)午前9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は7月6日(土)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