



## 講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

### 市民リーダー☆みんなの講座

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 申2月25日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

●楽しく学ぶ水墨画 水墨画の技法の基本を学びます 時4月14日(火)午後1時30分～4時 場高松学習館 師墨遊画家・酒井遊山さん 費600円(受講料、材料代) 定20人(申込順) 持書道道具

●アサーティブなコミュニケーション 良い人間関係を築くために、自分も相手も大切にしたい、誠実で率直で対等なコミュニケーションについて学びます 時4月15日(水)午前10時～正午 場女性総合センター 師カウンセラー・井川芳菜さん 費300円(受講料) 定20人(申込順)

●エクセル活用講座・健康管理表を作ろう 初心者対象の講座です。パソコンは主催者が用意します 対文字入力できる方 時4月21日(火)午後1時～4時 場砂川学習館 師生涯学習市民リーダー・森垂記子さん 費500円(受講料、資料代) 定13人(申込順)

●パソコンでマイ名刺作成 初心者対象の講座です。パソコンは主催者が用意します 対文字入力できる方 時4月22日(水)午後1時30分～3時30分 場砂川学習館 師生涯学習市民リーダー・大橋正彦さん 費500円(受講料、資料代) 定13人(申込順)

### 団体企画型講座 初心者向け登山教室

日本山岳会東京多摩支部立川部会が企画・運営。登山に必要な知識、技術の基本を学びます 対18歳～60歳ぐらいの健康な方 時・場▶座学(女性総合センター)=4月1日(水)、5月13日(水)、6

月1日(月)、午後6時30分～8時30分(4月1日のみ午後9時まで)▶登山実習▶三頭山=4月18日(土)▶大岳山=5月23日(土)▶御前山=6月13日(土)、いずれも午前7時～午後7時 師日本山岳会・酒井省二さんほか 費13,000円(バス代、資料代、保険料等) 定30人(申込順) 申2月25日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

### ママのリラックスティー春講座

紅茶のいれ方を学びながら、リラックスした時間を過ごしましょう。子育てサークルHappy Angelsが協力 時3月18日(水)午前10時～正午 場柴崎学習館 師日本紅茶協会認定ティーインストラクター・大橋泰子さん 費1,000円(材料代) 定20人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申2月25日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、地域で支える応援者「認知症サポーター」を増やすための講座です。受講者には認知症サポーターの印「オレンジリング」を差し上げます。直接会場へ 対小学生以上の方 時3月2日(月)午後1時30分～3時 場女性総合センター 定100人(先着順) 問ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

### 立川フラメンコで踊ろう

5月に開催される立川フラメンコへの出場(任意)を目指します 対基本を学んだ方 時4月3日・10日・17日・24日、5月1日の金曜日、午前10時～正午(全5回) 場女性総合センター 師フラメンコ講師・堀江朋子さん、小宮山葉子さん 費2,500円(受講料) 定10人(抽選) 保若干名(1歳～学齢前) 持動きやすい服装、室内用運動靴 申3月9日(月)(必着)までに、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、保育希望の有無を書いて、往復はがきで生涯学習推進センター(〒190-0012曙町2-36-2) ☎(528)6872へ

### 「福島 六ヶ所 未来への伝言」上映会

午後の部終了後に、監督から話を聞きます 時4月11日(土)▶午前の部=午前10時～11時45分(親子同席可)▶午後の部=午後1時30分～3時15分▶監督の話=午後の部終了後～午後4時 場柴崎学習館 師映画監督・島田恵さん 費500円(参加費) 定各80人(申込順) 保若干名(午前の部を除く。1歳～学齢前) 申2月25日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

### 戦後70周年事業「近代日本と満洲」

歴史的・社会的背景を聞き、平和について考えます 時4月2日・9日・16日・23日の木曜日、午後2時～4時(全4回) 場高松学習館 師国文学研究資料館准教授・加藤聖文さん 費2,000円(受講料) 定40人(申込順) 申2月25日(水)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### 可愛いメルヘン人形を貴女の手づくりで楽しんでみませんか

紙粘土で作られた人形に表情をつけるなどして、仕上げます 時3月26日(木)午後2時～4時 場女性総合センター 師人形作家・大野加代子さん 費2,500円(受講料、材料代) 定20人(申込順) 申2月25日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ



## シニア

### 認知症のこと一緒に考えよう「にんカフェ in ふじみ」

皆でお茶を飲みながら、認知症について語り合います 時3月7日(土)午後2時～4時 場総合福祉センター 師精神神経科医師、クリニック相談員 定20人(申込順) 申3月5日(木)までに、ふじみ地域包

括支援センター ☎(540)0311へ

### 学習会「高次脳機能障害や失語症ってなあに？」

高次脳機能障害と失語症の原因や症状、当事者との接し方などについて、分かりやすく説明をします 時3月12日(木)午後2時～3時30分 場女性総合センター 師医師・植村修さん、言語聴覚士ほか 定60人(申込順) 申わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

### 介護予防教室「家族介護者の集い」

毎月開催している家族介護の情報交換を行う集いです。少人数で自由に語り合い交流を深めます。男性介護者の方もぜひご参加ください 時毎月第1火曜日、午前10時30分～正午 場総合福祉センター 定各10人(申込順) 申ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

### 待っています 地域の仲間と学びのパーティー(通称:まちバ)

定年前後の方々が地域活動に参加、または新しい活動を起こして、立川の仲間と一緒に楽しいセカンドライフを過ごすきっかけの場として開催します。当日は市内のさまざまな活動団体を紹介。プログラムの最後には交流タイムも設けています。くわしくは立川市社会福祉協議会市民活動センターたちかわホームページ HP http://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/をご覧ください 対主に定年退職前後の方 時3月28日(土)午後1時30分～5時 場たましんRISURUホール 費500円(飲食代) 定100人(申込順) 申電話か、氏名・連絡先を書いてファクスかEメールで立川市社会福祉協議会市民活動センターたちかわ ☎(529)8323 Fax(548)1724 e aiaivc@whi.m-net.ne.jpへ



## たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小) 申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで ☎・Fax(848)4657へ。その他の催しは直接会場へ



### たまみら朝市

時3月15日(日)午前10時～正午(売り切れ次第終了)

申たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループ 時▶3月の毎週水曜日、午後1時～5時▶3月21日(祝)午後5時30分～8時30分 費1,000円(2時間1部屋。延長1時間500円)(申込制、前日までに)

●ミニトマの木の子育てひろば 対乳幼児と親 時3月の毎週金曜日、8日・22日の日曜日、午前11時～午後3時 申陶芸教室 時3月7日・21日の土曜日、午後1時30分～3時30分 費子ども500円、大人1,000円(1回の材料

代) 定各20人(申込順、前日までに) ●ミエ子さんと歌おう! 時3月9日・23日の月曜日、午前10時30分～正午 費200円(参加費)

申リサイクルものづくりクラブ 時3月12日・26日の木曜日、午前10時～午後3時 費200円(1種目) 定各10人(申込順、前日までに)

申ふれあいサークル「軽体操・脳トレゲーム」 対高齢者の方 時3月14日(土)午後1時30分～3時30分 費50円(お菓子代) 定20人(申込順、前日までに)

●みんなのサロン「介護予防体操・軽食」 対高齢者の方 時3月21日(祝)午前10時～正午 費100円(食材代) 定50人(先着順)

●おはなしたまご「おはなし会」 時3月22日(日)午後1時～2時

申プラモデルづくり教室 対小学2年生以上 時3月29日(日)午前9時30分～午後3時30分 定10人(申込順、3月15日(日)までに)



## 遊びにおいでよ 児童館

申マークの催しは申込制です

富士見児童館 ☎(525)9020	羽衣児童館 ☎(526)2336
●富士見にげあて大会=3月9日(月)午後4時から、小学生以上 申コップヘリをつくろう!=3月26日(木)午後3時30分から、定員20人、小学生以上 申つくってたべよう!「フルーツ蒸しパン」=3月30日(月)午後2時から、定員20人、有料、小学生以上	申Let'sクッキング!〜カップずし 桜餅=3月15日(日)午前11時から、定員20人、小学生 ●春のスペシャル工作=3月18日(水)～20日(金)、午後1時から ●レクリエーション大会=3月27日(金)午後2時から
錦児童館 ☎(525)6684	高松児童館 ☎(528)2925
●カズーをつくろう=3月4日(水)午後3時から ●お笑いエイリアンをたおせ=3月11日(水)午後3時から ●みんなの錦まつり=3月13日(金)～15日(日)、午前10時から ●スリーオンスリー=3月18日(水)午後3時30分から、3人1組	申スプリング・フェスティバル=3月14日(土)午後1時30分から ●マスクマンとあそぼう2014ファイナル=3月28日(土)午後2時から
若葉児童館 ☎(536)1400	上砂児童館 ☎(535)1557
●ドッジボールをしよう=3月4日(水)・27日(金)、午後3時30分から、小学生以上 ●おたのしみ会=3月24日(火)午後2時30分から、先着50人、小学生以上	●マンカラ大会=3月4日(水)午後4時から ●Waku Wakuまつり=3月15日(日)午後1時から ●今月のおりがみ=3月17日(火)～20日(金)、先着各20人 ●タイムカプセルを埋めよう=3月25日(水)午後3時から
幸児童館 ☎(537)0358	西砂児童館 ☎(531)0433
●スプリングフェスティバル=3月21日(祝)午前10時から、有料 ●中高生LongTime=3月29日(日)午後5時30分から、中学生以上	申フリースペース=3月7日(土)午前10時から、有料、小学生以上 ●にしすな子どもまつり=3月15日(日)正午から、有料 申サッカー大会=3月26日(木)午後3時30分から、定員16人、小学生以上

※子育てひろばを各館で実施しています。くわしくは各館にお問い合わせください。