



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)

エコクッキング講座「多摩銅を食べてエコを考えよう」

多摩産の食材を使った味噌仕立てのすいとんを、ごみをできるだけ出さない調理法で作ります**対**小学5年・6年生と保護者**時**2月13日(出)午前10時～正午**場**女性総合センター**師**食とくらしと環境を考える会の皆さん**費**400円(材料代)**定**24人(申込順)**申**1月12日(火)から、電話、または住所、氏名、電話番号を書いてファクス、Eメールでごみ対策課・内線6756**Fax**(531)5800 **e**gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ

じぶんで、できた!～モンテッソーリから学ぶ・子どもの自立と大人の関わり

子どもの発達過程とその時期に必要な環境を知り、自立への支援方法について実践例を交えながら学びます**時**2月16日、3月1日の火曜日、午前10時～正午(全2回)**場**錦学習館**師**国際モンテッソーリ協会公認教師・深津高子さん**定**25人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**1月12日(火)から錦学習館**☎**(527)6743へ



シニア

口腔ケア教室「健康寿命はお口から」

正しいケアで肺炎などを予防し、全身の健康を保ちましょう**対**65歳以上の市民の方**時**1月22日(金)午後2時～3時30分**場**子ども未来センター**師**歯科衛生士**定**30人(申込順)**申**南部東はごろも地域包括支援センター**☎**(523)5612へ

介護予防教室「アクティブ体操」

体力アップを目指します**対**65歳以上の市民の方**時**①1月23日(土)午後1時30分～3時②2月10日(水)午後2時～3時30分(いずれかを選択)**場**高松学習館**定**各25人(申込順)**持**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル**申**1月12日(火)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター**☎**(540)2031へ

ペットボトル体操

対60歳以上の市民の方**時**①2月4日(木)②3月4日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分(いずれかを選択)**場**①柴崎福祉会館②一番福祉会館**師**東京女子体育大学教授・浅見美弥子さん**定**①30人②25人(申込順)**持**動きやすい服装、飲み物**申**1月12日(火)から①柴崎福祉会館**☎**(523)4012②一番福祉会館**☎**(531)2945へ

ウエルカム砂川「ゆったり男の料理教室 第3弾」

男性を中心とした料理教室。今回のメニューは、「親子丼」です。料理初心者やご家族の参加も歓迎します**時**2月7日(日)午前10時～午後1時**場**砂川学習館**師**砂川学習館運営協議会委員・橋本登さん**費**500円(材料代)**定**25人(申込順)**持**エプロン、三角巾、タオル**申**1月12日(火)から砂川学習館**☎**(535)5959へ

手打ちうどん作り

本格的な手打ちうどんと麺つゆの作り方を基本から学びます**対**小学生以上の方(小学生は保護者同伴)**時**2月14日(日)午前10時～午後1時**場**歴史民俗資料館**師**手打ちそば・うどん店主・尾崎好司さん**費**大人500円、子ども300円(材料代)**定**30人(申込順)**持**エプロン、バンダナまたはスカーフ、タオル**申**1月10日(日)から歴史民俗資料館**☎**(525)0860へ

秘境添乗員が伝授する、旅の作り方と楽しみ方の秘訣

充実した旅の作り方と楽しみ方を聞き、目的地での楽しみ方を一緒に考えてみましょう。その後、参加者が旅のプランを作りディスカッションします**時**2月6日(土)午後2時～4時**場**柴崎学習館**師**秘境添乗員・金子貴一さん**定**40人(申込順)**申**1月12日(火)から柴崎学習館**☎**(524)2773へ

健康スポーツ レクリエーション 吹き矢



元気で楽しいセカンドライフを送りたい方へ。吹き矢は楽しくできる腹式呼吸トレーニング法です。膝や腰が痛い方、運動が苦手な方でも参加できます**対**65歳以上の市民の方**時**2月1日(月)午前10時～11時30分**場**柴崎学習館**師**日本吹矢レクリエーション協会会長・河西信祐さん**定**30人(申込順)**申**南部西ふじみ地域包括支援センター**☎**(540)0311へ

立川市老人クラブ連合会「ふれあい作品展」

作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。直接会場へ**時**1月18日(月)～22日(金)、午前9時～午後4時**場**柴崎福祉会館**問**立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内)**☎**(521)3733

やさしいヨガ教室

心身をリラックスさせる効果が期待できるヨガを学んでみませんか**対**60歳以上の市民の方**時**2月15日・22日・

得する街のゼミナール「立川北口まちゼミ」

商店主やスタッフが講師となって、専門家ならではの知識や知恵を皆さんにお伝えする少人数制の講座です。高松町商店街振興組合、高松大通り商店街振興組合、シネマ通り商店会が主催。「パンのおいしい食べ方と酵母のおはなし」など11講座を開催します。内容や日程、申込方法など、くわしくは高松町商店街振興組合のフェイスブック**HP**<https://www.facebook.com/iinetakamatsu/>、または主催の商店街で配布するチラシをご覧ください**時**1月25日(月)～2月28日(日)**場**講座開催店舗**費**一部の講座は実費(材料代)**問**横町屋(高松町商店街振興組合)**☎**(522)2609、市産業観光課商工振興係・内線2644

重曹で地球にやさしい暮らしを

合成洗剤、化学物質を使わなくても暮らしのきれいをキープできます。汚れを見極め、重曹を活用して、掃除が上達するコツを学びます。手肌の荒れが気になる方、小さな子どもがいる方にもおすすめです**時**2月17日・24日、3月2日の水曜日、午前10時～11時30分(全3回)**場**西砂学習館**師**重曹コンサルタント・山縣茜さん**費**1,500円(材料代)**定**16人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)**申**1月12日(火)から西砂学習館**☎**(531)0431へ

29日の月曜日、3月8日(火)の午後1時30分～3時30分(全4回)**場**幸福社会館**師**生涯学習市民リーダー・伊藤統子さん**定**20人(申込順)**持**動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル**申**1月12日(火)から幸福社会館**☎**(535)2197へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族や認知症に興味のある方などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「地域を支える民生委員さんのお話」。直接会場へ**時**1月22日(金)午後6時～8時**場**ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43)**問**フェローホームズ富士見相談センター**☎**(526)1353

認知症訪問相談

自分自身や家族の認知症・もの忘れなどに悩んでいる方のお宅を訪問し、相談に応じます**時**1月26日(火)午前10時～正午**定**1組(申込順)**申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

募集

立川市民オペラ公演助演出演者

3月12日(土)・13日(日)開催の歌劇「ラ・ボエーム」の助演出演者を募集します。「物売り」の役。経験者はもちろん、初めての方でも丁寧に指導しま

聞き書きで小冊子作りをしよう★

相手の話を聞いて1冊の本を作り上げる実践練習などを行います**時**2月18日・25日、3月10日・17日の木曜日、午後2時～4時(全4回)**場**高松学習館**師**聞き書きボランティア多摩代表・岩本紀子さんほか**費**2,000円(受講料)**定**12人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**1月12日(火)から高松学習館**☎**(527)0014へ

ストレッチについて学ぼう

腰や膝などの不調を改善するためのストレッチを実技を交えて学びます。働き世代から年配の方まで体の不調に悩む方にぴったりの講座です**時**2月7日(日)午後2時～3時30分**場**柴崎学習館**師**スポーツインストラクター・森本浩之さん**定**10人(申込順)**持**動きやすい服装**申**1月10日(日)から柴崎図書館**☎**(525)6177へ

消費生活講座「小学生の生活～家族の一員として」

子どもの自立を願って、親も成長していきたい、講師の皆さんと一緒に考えましょう。子どもと遊べるパズルも作ります**時**2月3日(水)午前10時～正午**場**女性総合センター**師**多摩友の会生活講習グループの皆さん**定**25人(申込順)**保**8人程度(1歳～学齢前)**持**筆記用具**申**1月12日(火)から生活安全課消費生活センター係(女性総合センター5階)**☎**(528)6801へ

す。くわしくは立川市地域文化振興財団ホームページ**HP**<http://www.tachikawa-chiikibunka.or.jp/oper>をご覧ください**対**16歳以上の方(18歳未満の方は保護者の承認が必要)**時**1月21日(木)から10回程度予定(原則として木曜日の夜)**場**たましんRISURUホールほか**申**1月18日(月)までに同財団市民オペラ担当**☎**(526)1312へ

国際交流バレエ公演出演者



7月21日(木)の第8回国際交流公演に向けて参加者を募集します。英国の王立バレエ学校「エルムハースト校」の生徒との合同公演です。原則毎月2回の日曜日にレッスンとリハーサルを行います。1月24日(日)にオーディションを行います。対象は9歳～22歳でバレエの経験が5年以上ある方です。申込締め切りは1月20日(水)。申込方法などくわしくはジャパン・インターナショナル・ユース・バレエ(JIYB)堀江さん(柏町4-65-12)**☎**・**Fax**(537)4731**HP**<http://www.jiyb.web.fc2.com/>へ**問**地域文化課・内線4501