

講座

★

マークはたちかわ☆きらきらカードの対象の「市民企画講座」です。

♡

マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

市内文化財散歩「玉川上水を歩く」

市内を流れる玉川上水に沿った遊歩道や木立の中を散策し、歴史に触れます。対小学生以上の市民の方（小学生は保護者同伴）時10月11日(日)午前8時45分～正午ごろ（小雨実施）場西武拝島線西武立川駅南口集合～松中橋～天王橋～清願院橋～玉川上水駅解散（約6km）師立川市文化財保護審議会委員・小坂克信さん定15人（申込順）持歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ申9月10日(木)から歴史民俗資料館 ☎（525）0860へ

アンガーマネジメントを学ぼう（初級編）

アンガーマネジメントとは「怒りと上手に向き合う」方法です。自分や他人の怒りに振り回されずうまくコントロールすることで、快適な生活やよりよい人生を目指します。時10月10日、11月14日の土曜日、午前10時～正午（全2回）場錦学習館師アンガーマネジメントファシリテーター・仁平幸子さん定24人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申9月10日(木)から錦学習館 ☎（527）6743へ

地域共生社会の理想と現実～障害者の将来の生活設計と家族の準備

特別支援教育の推進と理解・啓発を目的とした講演会です。くわしくは市ホームページをご覧ください。時10月16日(金)午前10時～11時45分場女性総合センター師日本福祉大学福祉経営学部長・綿祐二さん定90人（申込順）申電話、または小・中学校等で配布する申込書（市ホームページからダウンロードも可）をファクスで教育支援課就学相談係 ☎（527）6171 Fax（528）6875へ

市伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

●借地借家問題市民セミナー 東京多摩借地借家人組合が主催。地代家賃、更新料、明け渡し、原状回復等、借地借家の法律知識の学習会と相談会を行います。対市内在住・在勤の方、事業者時9

パソコン講座「Word入門」★

文章の編集、表や各種の線の作成、ページ設定、イラストの挿入などを学びます。対文字入力ができる方時10月13日(火)・14日(水)・16日(金)、午前10時～正午（全3回）場柴崎学習館師生涯学習市民リーダーの皆さん費2,000円（受講料、資料代）定10人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）持パソコン（Word2010以降）申9月10日(木)から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

立川名画座通り映画祭2020

立川駅南口にあった名画座に思いをさせ、自主製作の短編作品を中心に上映します。時9月19日(土)・20日(日)▷午後1時～2時30分▷午後2時30分～3時50分▷午後3時50分～5時場柴崎学習館定各50人（申込順）申9月10日(木)から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

てんこうランド・ゆるまる体操

ダラダラ歩き、ビンボーゆすり、大きなアクビなど、誰もが無意識にやっている動きを活用した、心も体もゆるやかになるリラックス&ストレッチ体操。企画・運営はジャランジャラン対女性の方時10月16日(金)午後1時30分～3時30分場女性総合センター師ヨガインストラクター・天光眞弓さん定20人（申込順）保5人程度（1歳～学齢前）持上履き、飲み物、ヨガマット（バスタオル）、フェイスタオル、5本指ソックス、動きやすい服装申9月10日(木)から男女平等参画課 ☎（528）6801へ

脳活～楽しむ脳トレ

数字や図形を使って、脳を活性化するトレーニングを無理なく、楽しく行います。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会時10月20日(火)午前10時～正午場女性総合センター師生涯学習市民リーダー・八覚正大さん費300円（受講料）定20人（申込順）持定規（15cm程度）申9月10日(木)から生涯学習推進センター ☎（528）6872へ

おとなの高校日本史 ★

「高校日本史」を近現代史を中心に学び直します。時10月21日・28日、11月11日・25日、12月2日・16日の水曜日、午後2時～4時（全6回）場柴崎学習館師元高校教師・吉池俊子さん定35人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申9月10日(木)から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

暮らしの健康 気軽に家トレ ★

椅子を使った体操を中心に、日頃意識にくい体の隅々を丁寧に動かします。対65歳以上で医師から運動を制限されていない方時10月23日(金)午前10時～11時30分場砂川学習館師健康運動指導士・田野倉明美さん定15人（申込順）持動きやすい服装・靴、フェイスタオル、飲み物申9月10日(木)から砂川学習館 ☎（535）5959へ

65周年・砂川闘争を学ぼう ♡

65年前に起こった砂川闘争について学びます。「流血の記録砂川」を鑑賞後、当時の状況を聞き、ゆかりの地を歩きます。時10月17日(土)午後1時～4時場砂川学習館ほか師砂川を記録する会・島田清作さんほか定15人（申込順）申9月10日(木)から砂川学習館 ☎（535）5959へ

高尾山から北アルプスまで～初心者のための登山セミナー

ハイキングクラブ ワイルドベリー企画・運営はHC Wild Berry対市内在住・在勤の20歳以上の方時10月16日・23日・30日、11月6日・13日の金曜日、午後7時～9時（全5回）場柴崎学習館師日本勤労者山岳連盟理事・田上千俊さんほか費1,000円（資料代）定20人（申込順）申9月10日(木)から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

ボールを使っの柔軟体操や屈伸運動などです。時月3回の月曜日、午前9時30分～11時場高松会館月1,200円定5人（申込順）申酒井さん ☎（524）0736 ●悠々朋の会 大正琴と三味線をお稽古します。初心者歓迎。楽器と資料は会が用意します。対市内在住の方時毎月第1・第3火曜日、午後1時～4時場西砂会館入1,000円月1,000円（ほかに楽器の消耗品代は実費徴収）定5人（申込順）申今泉さん ☎（531）6323 ●マウナルア・フラ シニアのフラダンスです。癒やしの音楽にあわせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者歓迎。体験可。対60歳以上の女性の方時毎週月曜日、午前9時～11時30分場上砂会館月1,500円月1,000円定5人（申込順）申竹

平和人権講座「戦後75年立川の戦争」

『写真集たちかわ』より「出征を祝う」

時①「兵士となった市民たち」=10月31日(土)②「出征を見送った市民たち」=11月21日(土)③「戦地に送られた看護婦たち一日赤従軍看護婦の記憶」=12月5日(土)、いずれも午後2時～4時場①女性総合センター②西砂学習館③柴崎学習館師立川市市史編さん委員・植崎茂彌さん定35人（申込順）申9月10日(木)から柴崎学習館 ☎（524）2773へ

東京女子体育大学公開講座

いずれも場東京女子体育大学（国立市）申講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、はがき、ファクス、Eメールで、東京女子体育大学地域交流センター（〒186-8668住所記入不要） ☎（572）4324 Fax（572）4317 echiiki@twcpe.ac.jpへ ※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選、超えない場合は1週間前まで申込順。市生涯学習推進センター ☎（528）6872

●成人講座「脳トレムーヴメント」 さまざまな運動の組み合わせを楽しんで脳を活性化します。対20歳以上の方時10月3日(土) 午後1時～3時師ムーヴメントディレクター・長谷川しのぶさん費200円（傷害保険料）定30人\*

●成人講座「太りにくい身体、太りにくい食事」 対20歳以上の方時10月10日(土)午後1時～2時30分師同大学教授・筒井孝子さん費100円（傷害保険料）定50人\*

●共通講座「やさしいヨガ」 呼吸とともに気持ちよく体を伸ばします。対中学生以上の方時10月11日(日)午前10時30分～正午師同大学卒業生・清水飛鳥さん費200円（傷害保険料）定30人\*

下さん ☎080（9297）1799

●立川子ども新体操クラブ ボール、リボンの練習やバレエのレッスンを楽しく行います。3月には発表会も開催。無料体験可。対年少～中学3年生時毎週火曜日、夕方場八小体育館入2,000円月5,000円申瀧田さん e.tachikawa.jr@gmail.com

●歴史めぐり立川 関東地方を中心に、文化財や史跡などを探訪し、関連する文化・歴史を学びます。時▷学習会=毎月第2火曜日、午後2時～4時▷探訪会=毎月第4火曜日、午前9時～午後3時ごろ場子ども未来センターほか月500円申菊地さん ☎（535）5743