



くらいが、一番いい



ここが
大好き
立川



vol.84

写真は随時募集中！
くわしくは、市ホームページへ



「市役所のこぶしの花」

ペンネーム むにむにちゃん

市の花、こぶし。わたしの大好きな「くるりん」のしっぽにもなっているのに、ちゃんと見たことがありませんでした。市役所玄関の横で発見。青空に映えてきれいでした。

麦刈り体験

古民家園の畑で育てた小麦の刈り取り体験を行います  小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)  5月22日(日)午前10時～正午ごろ(荒天中止)  川越道緑地古民家園畑  農業指導者・豊泉喜一さん、金子昭さん  20人(申込順)  汚れてもよい服装・靴、軍手、タオル、飲み物  5月10日(火)から歴史民俗資料館  (525) 0860へ

素敵に バレエストレッチ

美しいバレエの動きを取り入れたストレッチで、しなやかでバランスのとれた体を目指します  6月24日(金)午後2時～3時30分  子ども未来センター  日本アーツビジネス学会理事長・小林明子さん  15人(申込順)  若干名(1歳～学齢前)  動きやすい服装、靴下  5月10日(火)から生涯学習推進センター  (528) 6872へ

やさしく学ぼう マインドフルネス

マインドフルネスとは、今この瞬間を感じることです。瞑想や体の感覚を通してその方法を学びます。ストレスが軽減し、幸福度や集中力がアップします。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会  6月30日(休)午前10時～11時30分  高松学習館  マインドフルネス瞑想指導者・前田京子さん  300円(受講料)  15人(申込順)  動きやすい靴、飲み物  5月17日(火)から高松学習館  (527) 0014へ

田んぼ体験をしよう!

立川唯一の田んぼで田植え、稲刈り、脱穀、籾摺りの体験と見学をします。最終回はお米試食会を予定しています  小学生(小学1年・2年生は保護者同伴。保護者の参加可)  6月19日、10月16日、11月6日・20日、12月4日の日曜日、午前9時30分～11時〔12月4日のみ午前10時～正午〕(全5回。天候により変更や中止あり)  立川公園ガニガラ田んぼほか  がにがら田んぼネットの皆さん  100円(材料代)  20人(申込順)  汚れてもよい服装・靴、帽子、タオル、飲み物  5月10日(火)から高松学習館  (527) 0014へ

 マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「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。

奇術初心者講習会

簡単ですぐに役立つマジックです。企画・運営は立川市奇術愛好会  6月9日～7月7日の木曜日、午後7時～9時(全5回)  高松学習館  2,000円(材料代)  10人(申込順)  5月10日(火)から高松学習館  (527) 0014へ

十文字自彊術体操 初心者セミナー

全身の関節や筋肉をほぐし、血流をよくすることで、健康な体を保ちます。肩、腰、膝が痛い方、体力に自信がない方でも参加できます。企画・運営は十文字自彊術野いちご  6月4日・18日の土曜日、午後2時～3時30分  6月6日・20日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回)  柴崎学習館  十文字自彊術健悠会講師・山本裕子さんほか  15人(申込順)  若干名(1歳～学齢前)  動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、タオル  5月10日(火)から柴崎学習館  (524) 2773へ

《広告欄》

※広告に関するお問い合わせは…総合広告代理店 フレックス株式会社  042(528) 1611へ