

講座

- ★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。

四季の折り紙講座～夏から冬編

日本伝統文化である折り紙で、四季折々の作品を作りましょう。小学3年生以下は保護者同伴。時下表のとおり。いずれも午前10時～正午。女性総合センター(生涯学習市民リーダー・下野けいこさん)各回600円(材料代ほか。18歳未満は100円)定各10人(抽選)申6月10日(金)(必着)までに、往復はがきに「折り紙講座」、受講希望日、住所、氏名、電話番号、受講者以外の同席人数、返信用宛先を書いて生涯学習推進センター(〒190-0012曙町2-36-2ファール立川センタースクエアビル1階)☎(528)6872へ



	日	内容
1	7月7日(木)	七夕
2	8月4日(木)	ひまわりや花火
3	9月1日(木)	中秋の名月
4	10月6日(木)	ハロウィーン
5	11月3日(木・祝)	北風小僧
6	12月8日(木)	クリスマス

夏野菜でスパイシーチキンカレー

ルーを使わない、立川産野菜たっぷりのチキンカレーを作ります。食材や調理品の持ち帰りはできません。時6月27日(月)午前10時～午後0時30分。女性総合センター(食とくらしと環境を考える会の皆さん)費700円(材料代)定12人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持エプロン、三角布、布巾、タオル、飲み物。申5月25日(水)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ



労働セミナー「男性が育休を取得する前に知っておきたい基礎知識」

男性労働者の育休取得のための基本的な手続き上の留意点と法改正のポイント、職場や家庭内で期待される役割について学びます。時7月1日(金)・6日(水)、午後6時30分～8時30分(全2回)場国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)師特定社会保険労務士・新田香織さん定50人(申込順)申東京都労働相談情報センター国分寺事務所☎042(323)8511へ(右2次元コードからも申し込み可)🏠市産業振興課商工振興係・内線2645



市内文化財散歩「玉川上水流域を歩く」

下流域の遊歩道や木立の中を散策します。小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時6月12日(日)午前8時45分～正午ごろ(小雨実施)場玉川上水駅南口集合、多摩モノレール砂川七番駅解散(約6km)師立川市文化財保護審議会副会長・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5月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

東京女子体育大学公開講座

●中学・高校生講座「コンディショニングトレーニング(レバレジトレーニング)」スポーツには練習と同じくらい休養が大切です。また、フォームと同じくらいリズムが大切です。競技力向上を目的にしたレバレジトレーニングを体験してみてください。対中学・高校生時6月5日(日)午後1時～3時場東京女子体育大学(国立市)師同大学准教授・小野田桂子さん定30人*費200円(傷害保険料)申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を、はがき、ファクス、Eメールで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)☎(572)4324☎(572)4317📧chiiki@twcpe.ac.jp※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

再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

📍結婚、出産、育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている女性。時7月4日(月)～8日(金)、午前10時～午後3時(全5回)場女性総合センター定10人(抽選)保6人(6か月～学齢前)持受講決定後テキスト(2,200円)を購入して持参。申5月30日(月)～6月10日(金)(必着)までに申込書(「TOKYOはたらくネット」のホームページからダウンロード可)を、郵送で東京都産業労働局能力開発課デジタル人材育成担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎21階)☎03(5320)4705へ🏠市男女平等参画課☎(528)6801

ビジネスマナーセミナー

ビジネスマナーや職場で役立つコミュニケーションスキルについて学びます。マザーズハローワーク立川と共催。対マザーズハローワーク立川で就職活動を希望する方。時6月29日(水)午前10時30分～正午。場女性総合センター師キャリアカウンセラー・坪田まり子さん定20人(申込順)保5人(3か月～学齢前)申6月1日(水)からマザーズハローワーク立川(曙町2-7-16鈴春ビル5階)☎(529)7465へ🏠市男女平等参画課☎(528)6801

催し

野菜食べ菜さ〜い!

野菜を1日に350g以上食べましょう。からだにやさしい野菜の食べ方を提案します。栄養士による野菜料理の紹介や野菜クイズも実施します。直接会場へ。時6月10日(金)午前10時～午後3時30分。場ファーマーズセンターみのれ立川🏠健康推進課保健事業係☎(527)3272



武蔵野美術大学 美術館・図書館「みんなの椅子 ムサビのデザインVII」鑑賞ツアー

武蔵野美術大学 美術館・図書館の近代椅子コレクション展。美術館・図書館の概要や展覧会の解説を予定。対小学生以上の方(小・中学生は保護者同伴)時7月23日(土)午前11時～午後1時ごろ。場武蔵野美術大学(小平市小川町)定20人(抽選)申6月10日(金)(必着)までに、「ムサビのデザイン展希望」、応募者全員(2人以内)の住所・氏名(ふりがな)。代表者に○印・年齢・電話番号を、は

がき、ファクス、Eメールで立川市地域文化振興財団(〒190-0022錦町3-3-20)☎(526)1312☎(525)6581📧bijyutsu@tachikawa-chiikibunka.or.jpへ

国蝶オオムラサキ見学会

くわしくは「東京たま広域資源循環組合」のホームページをご覧ください。時6月25日(土)午前8時30分～11時30分。午前10時～午後1時。午後1時～4時。場谷戸沢処分場(JR青梅線河辺駅集合)定各40人(抽選。時間の希望は受け付けません)申6月15日(水)(必着)までに、はがきに「オオムラサキ見学会参加希望」、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号(日中、連絡のとれる番号)を書いて東京たま広域資源循環組合「オオムラサキ見学会」係(〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地)☎(597)6152へ

大空カフェ

クイズや写真を通して立川市の今昔を楽しく学びます。対市内在住の方。時6月18日(土)午前10時～11時。場上砂会館定20人(申込順)申かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

幸学習館 かわせみ祭 2022 公開教室

同館で活動するサークルが日ごろの活動を公開します。場幸学習館。マークの催しは5月25日(水)から幸学習館☎(534)3076へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ。

サークル名(内容)	日時、定員、費用など
はなおうぎかい 華扇会(新舞踊)	時6月14日(火)午後1時30分～2時30分
太極拳・シルクロード立川	時6月14日(火)午後6時30分～7時45分
エンジョイウクレレクラブ	時6月15日(水)午後6時30分～7時30分
栄寿おどりの会	時6月16日(木)午前10時～11時30分
立川市民舞踊連合会 幸地区	時6月16日(木)午後1時30分～2時30分
申栄町地区グッドネイバーをすすめる会(餃子、スープほか)	時6月17日(金)午前10時～午後1時30分。費300円(材料代)定2人。持エプロン、三角布、タオル
ヨガ・ストレッチ友の会	時6月17日(金)午前10時～11時30分。持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、飲み物
申フリージア(プリザーブドフラワー)	時6月17日(金)午前10時30分～正午。午後1時30分～3時。費2,000円(材料代)定各5人。持ワイヤーが切れるはさみ(貸出可)、ごみ袋
立川お手玉の会(お手玉作り、検定)	時6月18日(土)午前10時～午後3時。費お手玉1個100円(材料代)
如月会(カラオケ)	時6月20日(月)午後1時30分～3時30分
幸困基友の会	時6月21日(火)午後1時～4時
Let's Play English(英語のうた、ゲーム、物語)	時6月22日(水)午後7時～8時
フラ&タヒチ プルメリア(フラ&タヒチアンダンス)	時6月23日(木)午前10時15分～11時45分。持動きやすい服装、タオル、飲み物
フラ&タヒチ さかえ(フラ&タヒチアンダンス)	時6月23日(木)午後1時30分～2時30分。持動きやすい服装(あれば裾広がりのスカート)、タオル、飲み物
リーダーズ(オリジナルダンス、ステップ)	時6月23日(木)午後6時～7時30分。持動きやすい服装、室内運動靴、タオル、飲み物
シャルム健康体操	時6月24日(金)午前10時～正午。持ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物
申ボイスストレッチ(ボイストレーニング)	時6月26日(日)午前10時～11時。定10人。持動きやすい服装、飲み物
フラ&タヒチ ミリミ(フラ&タヒチアンダンス)	時7月2日(土)午前10時～11時20分。持動きやすい服装、飲み物
フラ&タヒチ ナプア(フラ&タヒチアンダンス)	時7月7日(木)午後7時～8時。持動きやすい服装、タオル、飲み物