

## 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)

### 再就職を目指す女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

対 育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をした方 時9月30日(月)～10月4日(金)、午前10時～午後3時(全5回) 場 女性総合センター5階第1学習室 定10人(抽選) 保6人(6か月～学齢前) 特 受講決定後、テキスト(2,200円)を購入して持参 申8月26日(月)～9月6日(金)(必着)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「再就職を目指す女性のための職業訓練(Word・Excel基礎科)事務局」(〒101-0065千代田区西神田1-3-15石福ビル6階大原出版株式会社内) 電03(6261)7524へ 関市男女平等参画課 電(528)6801

### 景観セミナー

テーマは「景観とは人が見ること～今回は『見ること』の徹底解説」。建物景観について学びます 時11月15日(金)午後7時～9時 場 柴崎学習館 師 東京大学名誉教授・堀繁さん 定200人(申込順) 申11月14日(木)(必着)までに、氏名(ふりがな)、連絡先(電話、ファクス、Eメールのいずれか)、参加人数を、電話、または郵送、ファクス、Eメールで都市計画課都市総務係・内線2367 電(522)9725 電 keikan0001@city.tachikawa.lg.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 申 マークの催しは、参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで 電(848)4657 電 info.miraiPark@gmail.comへ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

- 9月11日(水)・24日(火)は休館日です。
- たまみら朝市とミニフリーマーケット 時9月15日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループまたは家族(小学生以下は保護者同伴) 時①9月1日(日)午前9時30分～正午(子ども優先) ②9月4日・18日・25日の水曜日▷午前9時30分～正午▷午後1時～4時30分 費1時間500円 申8月28日(水)までに
- 申込みわり体操 対60歳以上の方 時9月3日～17日の火曜日、午前10時～11時 費月1,500円(参加費) 定6人 特動きやすい服装、タオル、飲み物 申9月2日(月)までに
- 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小・中学生 時▷9月5日～26日の木曜日、午後4時～7時▷9月7日～28日の土曜日、午前9時30分～正午 費各月2,000円(参加費) 特筆記用具

### 「笑顔で生きる。認知症と共に」～認知症当事者である丹野智文さんの講演と映画「オレンジ・ランプ」の上映会

「オレンジ・ランプ」は講師・丹野さんと家族をモデルに制作された映画です 時9月26日(木)午後2時～4時30分 場 女性総合センター1階ホール 師 おれんじドア代表・丹野智文さん 定120人(申込順) 申8月26日(月)から電話か電子申請で生涯学習推進センター 電(528)6872へ



### パソコン講座「Word入門」

文書の編集、表・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8日(火)・9日(水)・10日(木)、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) 特パソコン(Word2010以降) 申8月27日(火)から柴崎学習館 電(524)2773へ

### 災害にも慌てないために～我が家に必要な備蓄は? 防災食を体験

防災ナビで必要な備蓄を確認し、ポリ袋で炊いたお米(防災食)を試食し、いざというときに備えます 時9月28日(土)午前10時30分～正午 場 女性総合センター5階料理実習室 師 多摩友の会生活講習グループの皆さん 費200円(材料代) 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 特エプロン、筆記用具 申8月26日(月)から生活安全課消費生活センター係 電(528)6801へ

### みんなの講座「ラジオ体操」で、頭すっきり、からだ元気に!

ラジオ体操は、一つ一つの狙いを意識して運動すると、効果が高まります。健康と認知症予防の楽しいお話と実技で、各運動の目的と方法を学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時10月7日(月)午後1時30分～3時30分 場 柴崎学習館 師 全国ラジオ体操連盟公認2級ラジオ体操指導士・萩本悦久さん 費300円(受講料) 定30人(申込順) 特運動ができる服装、飲み物 申8月27日(火)から柴崎学習館 電(524)2773へ

### コミュニケーションセミナー

面接時や就職後の職場内において求められるコミュニケーションを学びます。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活希望の方 時9月25日(水)午前10時～正午 場 マザーズハローワーク立川(柴崎町3-9-2) 定12人(申込順) 保3人(3か月～学齢前) 申9月3日(火)から「マザーズハローワーク立川」のホームページから申し込んでください 関マザーズハローワーク立川 電(529)7465、市男女平等参画課 電(528)6801

### 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、はがき、ファクスで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) 電(572)4324 電(572)4317へ。「東京女子体育大学」ホームページの専用フォームからも申込可 関市生涯学習推進センター 電(528)6872

- ベビトレヨガ・親子体操 発達段階に即した親子でできる簡単な運動遊びや、産後の体を整える運動をします 対生後2か月～3歳の子どもと保護者 時9月28日(土)午前10時30分～11時30分 師 同大学講師・井上麻智子さん 費200円(傷害保険料ほか) 定10組\*
- カヌー 基本的な操作法を身につけ、カヌーポロゲームを楽しみます 対中学生以上の方 時9月30日(月)午後6時～7時30分 師 同大学教授・本田宗洋さん 費300円(傷害保険料ほか) 定15人\*

\*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

### 日本語教室ボランティア入門講座

日本語教室のボランティアとして活動する際の心がまえや基礎知識を学びます 時9月28日～10月26日の土曜日、午前9時45分～11時45分(全5回) 場 たましんRISURUホール(10月26日のみ子ども未来センター) 師 東京にほんごネット代表・有田玲子さん 定25人(申込順) 申8月26日(月)から電話か電子申請で市民協働課 電(528)4315へ

### 体ポカポカ筋トレ

生活に必要な筋肉を中心に鍛え、健康な体づくりを目指します 時9月25日(水)午前10時～正午 場 女性総合センター1階健康サロン 師 介護予防運動指導員・角田文子さん 定30人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 特動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、飲み物 申8月26日(月)から生活安全課消費生活センター係 電(528)6801へ

## シニア

### 自分で出来るフットケア

足元のケアを学び、健康に過ごしましょう 対65歳以上の市民の方 時9月12日(木)午後2時～4時 場 至誠コミホーム(柴崎町3-18-18) 師 至誠ホームオンニ看護師・鷹取鈴貴さん 定12人(申込順) 特タオル1枚、爪切り 申8月26日(月)午前9時から、にしき福祉相談センター 電(527)0321へ

### 椅子に座ってできるヨガ～大空カフェ

対おむね65歳以上の市民の方 時9月21日(土)午前10時～11時30分 場 かみすな福祉相談センター 師 ヨガイストラクター・文淑礼さん 定20人(申込順) 特飲み物 申8月26日(月)午前9時から、かみすな福祉相談センター 電(537)7799へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

老後の不安や悩みについて専門家と一緒に解決策を探してみませんか 対65歳以上の市内在住の方と家族 時9月14日(土)午前10時30分～正午 場 西砂第三学童保育所2階 師 司法書士・鈴木敏起さん 定20人(申込順) 申にしすな福祉相談センター 電(531)5550へ

### たちかわdiaryショート動画公開中

立川市での日々の出来事やイベントを日記にのせるようにお届けしています。

関シティプロモーション推進担当課・内線2657