



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)

市民リーダー☆みんなの講座

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会(申)5月26日(月)から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

●夜ヨガ～深い眠りのために
ヨガで心身を整えます(時)7月9日・16日の水曜日、午後7時～9時(全2回)場柴崎学習館(師)生涯学習市民リーダー・大森澄子さん(費)600円(受講料)定20人(申込順)持ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

●簡単・楽しい食器の絵付け
カップと皿に絵をつけて、オリジナルな食器を作ります(時)7月3日・10日・17日の木曜日、午前10時～正午(全3回)場高松学習館(師)生涯学習市民リーダー・難波敦子さん(費)3,000円(受講料・材料代)定10人(申込順)

意外におもしろい立川の縄文遺跡入門

土器の拓本をとったりして縄文人の暮らしを実感してみましょ(時)6月29日(日)午前10時～午後3時(場)歴史民俗資料館(師)歴史民俗資料館職員ほか(定)20人(申込順)申5月26日(月)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

西洋が発見した日本の美～印象派のニッポン

ジャポニズムに影響を受けた西洋絵画と浮世絵の関係を追いかけて(時)7月1日・8日・15日の火曜日、午後2時～4時(全3回)場柴崎学習館(師)美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん(費)1,500円(受講料)定30人(申込順)申5月27日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

きらり立川、出会いのワーク

自分のことに気づき、他人との関係の中に生きる喜びを体感します(時)7月3日・17日・31日、8月7日の木曜日、午後2時～4時(全4回)場高松学習館(師)シニア産業カウンセラー・林泰昭さん(費)2,000円(受講料)定20人(申込順)申5月27日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

変わる立川競輪

最近の競輪事情を学びます(時)7月5日・12日の土曜日、午前10時～正午(全2回)場立川競輪場(定)20人(申込順)申5月26日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

地域活性化講座「野菜のチカラ～夏編」

地元農園を見学し、専門家の話を聞きながら、旬の野菜を味わいます(時)6月29日(日)午前10時～正午(場)市内農

園(栄町)師農園主・粕谷秀夫さん、シニア野菜ソムリエ・吉田由美さん(費)500円(材料代)定20人(申込順)持飲み物、手拭きタオル(申)5月27日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

子どもがいても過ごしやすいお部屋～ライフオーガナイズ

思考の整理から始める整理術で、子育て中でも心地よく暮らせるヒントを聞きます(時)6月26日(木)午前10時～正午(場)高松学習館(師)ライフオーガナイザー・真鍋陽子さん(定)15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申5月27日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

家庭教育講座～就学前の心の準備

保育経験豊かな講師の話聞き、就学前のしつけや準備について話し合います(対)学齢前の子どものいる保護者(時)6月18日・25日、7月2日の水曜日、午前10時30分～正午(全3回)場西砂学習館(師)生涯学習市民リーダー・矢船けい子さん(定)15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申5月27日(火)から西砂学習館☎(531)0431へ

親子自然観察会「里山へホタルを見に行こう」

横沢入(あさる野市)で里山とホタルの生態を観察します(対)小学3年生～中学生と保護者(時)場6月28日(土)午後4時にJR立川駅グランドデュオ大時計下に集合し電車で現地へ。午後9時30分に同駅で解散予定(雨天の場合は7月5日(土))師都環境学習市民リーダー・山岸修子さん(費)大人620円、子ども300円(交通費)定20人(申込順)申5月27日(火)から幸学習館☎(534)3076へ

パパ同士で語ろう☆パパトーク!～産後ケア×子育て

産後の女性の心と体の変化を知り、パートナーにどう寄りそうか考えます(対)父親またはこれから父親になる男性(時)6月11日、7月9日の水曜日、午後7時30分～9時(全2回)場女性総合センター(師)産前産後サポート会社代表・渡辺大地さんほか(定)15人(申込順)保8人程度(1歳～学齢前)申5月26日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872または電子申請HP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>で(右QRコードからアクセス可)



ママのリラクスティー講座

紅茶のいれ方を学びながら、子育てのストレスを解消しましょう(時)6月10日・24日、7月8日の火曜日、午前10時～正午(全3回)場柴崎学習館(師)日本紅茶協会認定ティーインストラクター・大橋泰子さん(費)2,000円(材料代)定20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申5月27日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

読み聞かせ講座 実践編

読み聞かせに適した絵本の紹介など(対)お子さんが通学している小学校で絵本の読み聞かせをしている方(時)6月20日(金)午前10時～正午(場)中央図書館(師)元市図書館司書・浜地真知子さん(定)30人(申込順)申5月25日(日)から中央図書館☎(528)6800へ

包める・運べる・エコふろしき講座

ふろしきの使い方や、エコバッグの作り方を学びます(時)6月26日(木)午前10時～正午(場)羽衣中央会館(師)GIFT(国際ふろしき普及グループ)顧問・平井久和さん(定)20人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)持ふろしき(75×75cmくらいのもの)1枚、500ml大の

スポーツ

申・問泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11)☎(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9)☎(523)5770へ

泉市民体育館～6月1日(日)から開館時間や休館日などが変わります

指定管理者の導入に伴い、6月1日(日)から開館時間や休館日などが変わります(下表)。

変更後(6月から)	
開館時間	午前9時～午後11時
休館日	毎月第2・第4木曜日
使用区分(第1・第2体育室、会議室)	①午前9時～午後0時30分 ②午後0時30分～4時 ③午後4時～7時30分 ④午後7時30分～11時
室内水泳場	時間制限なし※夏季期間(6月～9月)は2時間制
トレーニング室	時間制限なし

●トレーニング室をリニューアル
マシン機器の全面入れ替えを実施。6月1日(日)からは、時間制を廃止し、開館中はいつでも利用できます。スタジオを新設し、さまざまな教室への参加ができるようになります。

●ボルダリング(クライミングウォール)の設置
子どもから大人まで気軽にクライミング体験。インナーマッスル、持久力などを強化できます(有料)。

6月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○6月から利用区分が4区分(午前、午後I、午後II、夜間)になります。○6月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります(室内水泳場、トレーニング室、第1体育室)
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・21日・25日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=2日・9日・16日・22日・23日・30日(22日全日、22日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日・30日(いずれも午後II・夜間のみ)
▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○6月22日(日)は選挙のため体育室の利用はできません。屋内プールとトレーニング室は午後7時までの利用となります。なお、駐車場などの利用制限を行います。ご理解、ご協力をお願いします。○6月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日(全館)となります。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球・ボルダリング)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日

ペットボトル、ティッシュ箱(申)5月27日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

第32回高松学習館文化祭「演奏会」

音楽サークルの演奏と、プロの演奏家によるミニコンサート。直接会場へ(時)6月8日(日)午後1時20分から(場)高松学習館(定)80人(先着順)問高松学習館☎(527)0014

亀井文夫監督作品を観るVI「みんな生きなければならない」

映画上映の後に有機農法栽培農家の茂士山健司さんのお話を聞きます(時)6月28日(土)午後1時30分～4時(場)柴崎学習館(定)30人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申5月27日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

●レンタルロッカーを設置
1か月単位で利用できる個人専用のレンタルロッカーを設置しました(有料)。

●無料開放日を新設
毎月第1木曜日に室内水泳場、トレーニング室、第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)を、無料で個人開放します。

第9回ソフトバレーボール大会

混合の部(競技の部、親睦の部)と女子の部(対)16歳以上で市内在住・在勤・在学の方。1チーム4人(混合の部は男性2人以内)(時)6月29日(日)午前9時から(場)泉市民体育館(申)6月17日(火)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある申込用紙に必要事項を書いて、直接、泉・柴崎市民体育館へ(郵送の場合は泉市民体育館内スポーツ振興課へ)

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会 検索

●第68回市民体育大会開会式
式典とアトラクションなど(時)6月15日(日)午前10時から(場)泉市民体育館(問)泉市民体育館

●健康体操
直接会場へ(時)6月29日(日)午前10時～正午(場)柴崎市民体育館(問)健康体操連盟・横井さん☎(523)5595