

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。

はじめてのアロマワックスシェ作り

ソイワックスを使用して火をともしないキャンドルを作ります。対 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方 時 10月9日(土)午後1時30分～3時30分 場 砂川学習館 師 生涯学習市民リーダー・Happy.Flower Ringさん 費 800円(材料代) 定 8人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 持 汚れてもよい服装、ピンセット、持ち帰り用袋 申 9月10日(金)から砂川学習館 ☎(535)5959へ



おとなの中学社会科～昔とちよっと違う歴史！古代～中世編

今の中学教科書の内容をもとに新しい歴史を学び直します。時 10月12日・19日、11月9日・30日、12月7日・21日の火曜日、午後2時～4時(全6回) 場 柴崎学習館 師 元中学校教諭・檜崎由美さん 定 50人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

西洋美術史「魅惑のパロックスシリーズ2」

ベラスケス、ベルニーニ、プッサン、ラトゥール、ヴァトーを鑑賞します。時 10月18日・25日、11月1日・15日・29日の月曜日、午後2時～4時(全5回) 場 女性総合センター 師 美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん 費 2,500円(受講料) 定 30人(申込順) 申 9月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

「100万回生きたねこ」～おとなこそ読みたい子どもの絵本読書会

絵本を読み、これからの生き方を考えます。時 10月17日(日)午後2時～4時 場 西砂学習館 師 児童文学作家・志村順子さん 費 500円(受講料) 定 10人(申込順) 申 9月10日(金)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

立川を歩く～曙・高松周辺

曙町・高松町周辺を歩きながら、地域の歴史について学びます。時 10月8日・15日・22日の金曜日、午前9時～11時30分(全3回) 場 JR立川駅周辺集合・解散 師 シルバー大学専任講師・森信保さん、多摩地域の戦時下資料研究会・檜崎茂彌さん 定 20人(申込順) 申 9月10日(金)から高松学習館 ☎(527)0014へ

ゼロから始めよう主権者教育

DVD「投票する?しない?初めての選挙」を鑑賞し、講師の話をお聞かせください。対 高校生世代以上の方 時 10月16日(土)午後2時～4時 場 高松学習館 師 中央大学特任教授・河合美喜夫さん 定 30人(申込順) 申 9月10日(金)から高松学習館 ☎(527)0014へ

美容と健康・素敵なヘアアレンジと簡単作りおきレシピ

対 後ろで1つに結べる程度の髪の長さがある方 時 10月18日、11月15日、令和4年1月31日の月曜日、午前10時～正午(全3回) 場 幸学習館 師 美容師・眞部貴大さん、料理研究家・山上佳汰さん 費 2,000円(受講料、材料代) 定 8人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から幸学習館 ☎(534)3076へ

こころを傾けて聴こう～傾聴のおはなし

家族や友人の話に耳を傾けることから、傾聴の大切さについて学びます。時 10月6日・13日の水曜日、午後1時30分～3時30分(全2回) 場 女性総合センター 師 にしき傾聴クラブの皆さん 定 13人(申込順) 申 9月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

伝える、伝わる文章講座

文章の書き方を学んでステップアップしましょう。企画・運営はチームいま好き。対 女性 時 10月12日、11月9日、12月14日の火曜日、午後1時30分～3時30分(全3回) 場 女性総合センター 師 フリーライター・蜂須賀裕子さん 定 15人(申込順) 保 5人程度(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から男女平等参画課 ☎(528)6801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、同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

●幼児講座「歌あそびリズムあそび」

対 2歳以上の幼児と保護者(子どものみも可) 時 10月17日(日)午前10時～11時30分 師 同大学教授・柳田憲一さんほか 費 200円(傷害保険料) 子どものみ 定 15組*

●小学生講座「カヌー～経験者コース」

対 小学生 時 10月10日(日)午前10時～正午 師 同大学教授・本田宗洋さんほか 費 200円(傷害保険料) 定 16人*

●共通講座「カヌー」

対 中学生以上の方 時 10月24日(日)午前10時～正午 師 同大学教授・本田宗洋さんほか 費 200円(傷害保険料) 定 16人*

大人のためのバレエ・レッスン くるみ割り人形を踊ろう

身体の使い方の基礎から始め、「くるみ割り人形」の1曲をマスターするプログラムです。対 18歳以上の方 時 10月14日(木)・22日(金)・29日(金)、午後6時30分～7時45分(全3回) 場 たましんRISURUホール地下1階展示室 師 バレエ講師・五十嵐洋子さん 定 10人(抽選) 費 3,000円(参加費) 申 9月20日(月・祝)までに「立川市地域文化振興財団」のホームページから申し込んでください。同財団 ☎(526)1312



アンガーマネジメントを学ぼう(初級編)

怒りと上手に向き合う方法を学びます。時 10月16日・30日の土曜日、午後2時～4時(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) 申 9月10日(金)から錦学習館 ☎(527)6743へ

イライラしない笑顔の子育て～アンガーマネジメント

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。対 子育て中の方 時 10月14日(休)午前10時～11時30分 場 女性総合センター 師 アンガーマネジメントコンサルタント・佐伯みさん 費 300円(受講料) 定 30人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

次の一歩を踏み出したいママのための講座

夢マップ作りで自分と向き合います。企画・運営はママサプリー。対 子育て中の女性(0歳児の同席可) 時 10月19日、11月2日・16日の火曜日、午前10時～正午(全3回) 場 女性総合センター 師 夢マップファシリテーター・川和さと美さん、アトラライフクリエイター・篠崎優美さん 持 はさみ、のり、好きな写真やイラストの切り抜き 定 10人(申込順) 保 6人(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

外見からはわからない障害があります～オストメイトって何のこと?

オストメイト(病気などが原因で、おなかに人工肛門・膀胱をつくった人)について学びます。時 10月21日(木)午後1時30分～3時30分 場 柴崎学習館 師 オストメイト相互支援団体けやきの会代表・平岡敏子さん、皮膚排泄ケア認定看護師・中野恭子さん 定 15人(申込順) 申 9月10日(金)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

●オストメイトパネル展 直接会場へ 時 10月13日(水)～21日(木)、午前9時～午後8時 場 柴崎学習館 同 柴崎学習館 ☎(524)2773

カーペンターズの歌で英語を学ぼう!

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。時 10月18日(月)午前10時～正午 場 こぶし会館 師 英語講師・高橋恵子さん 費 300円(受講料) 定 20人(申込順) 申 9月10日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

ゆる筋トレ

時 10月2日(土)午前10時～11時30分 場 女性総合センター 師 介護予防運動指導員・角田文子さん 定 10人(申込順) 保 5人程度(1歳～学齢前) 持 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 申 9月10日(金)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

ヒューマンライブラリー～秋@オンライン

障害や依存症の当事者の方を「本」に見立てて対話することで、相互理解を深めます。対 中学生以上の方(小学生は要相談) 時 10月23日(土)午後1時15分～4時 申 「立川市社会福祉協議会」のホームページから申し込んでください。同 ボランティア・市民活動センターたちかわ ☎(529)8323

聞いてみよう! NPO法人と一般社団法人の違い

法人化のメリット・デメリットや業務中の注意点などを学びます。オンラインでも参加できます。対 ボランティアや市民活動に関心のある方 時 10月5日(火)午後6時30分～8時30分 場 TOKYO創業ステーションTAMA(緑町3-1GREEN SPRINGS) 師 行政書士・笹本賢治さん、今村英治さん 定 15人(申込順) 申 ボランティア・市民活動センターたちかわ ☎(529)8323

女性のためのReStart講座「私らしい起業のはじめ方」

先輩起業家との交流会もあります。対 起業前・起業間もない女性 時 10月28日(木)午前10時30分～午後0時30分 場 女性総合センター 定 20人(申込順) 保 5人(1歳～学齢前) 申 9月10日(金)から株式会社シーズプレイス ☎(512)9958へ(右2次元コードから申し込み可) 同 市男女平等参画課 ☎(528)6801



創業支援セミナー

事業計画書の作り方などを学びます。特定創業支援等事業対象のセミナーで、すべて受講すると創業に関する優遇策が受けられます。申込方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください。時 10月16日・30日、11月6日・13日の土曜日、午後1時30分～4時 場 TOKYO創業ステーションTAMA(緑町3-1GREEN SPRINGS)、たましんRISURUホール 各 15人(申込順) 同 市産業観光課商工振興係・内線 2645