

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。

日本美術再発見～絵巻の魅力 国宝「源氏物語絵巻」を読む★

国宝「源氏物語絵巻」を中心に、4回にわたって学びます。11月6日・20日、12月4日・18日の月曜日、午後2時～4時(全4回) 高松学習館 美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん 費2,000円(受講料) 定40人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申9月26日(火)から高松学習館 ☎(527)0014へ

海外事情おもしろ話★

海外経験の長い講師から、日本国内ではなかなか経験できない海外事情のお話を聞きます。11月4日・11日・18日の土曜日、午後2時～4時(全3回) 柴崎学習館 元チリ・ジンバブエ特命全権大使・平石好伸さん 定30人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申9月26日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

玉川上水沿いの自然観察♥

歴史・文化や自然あふれる名所を散策し、秋の穏やかな日差しの中で樹木や草花などを観察します。市内在住・在勤の18歳以上の方 時10月18日(水)午前9時30分～午後0時30分ごろ(小雨実施) 場玉川上水駅南口広場集合、都立薬用植物園解散(約4km) 師緑花文化士・池村国弘さん 定15人(申込順) 持雨具、帽子、飲み物、カメラ、観察用のルーペ(お持ちの方) 申9月25日(月)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

レーヨンストールをログウッドで染めよう



古くから染色に使われるメキシコ原産のマメ科の木であるログウッドでレーヨンストールを染め、色止めの媒染剤で5種類から好みの色で完成させます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時11月1日(水)午後1時～3時 場幸学習館 師日本化学会フェロー・片江安巳さん 費3,000円(受講料ほか) 定10人(申込順) 持エプロン、ゴム手袋、ビニール袋 申9月28日(木)から幸学習館 ☎(534)3076へ

国立極地研究所の活動「南極氷床の融解とそのメカニズム」★

国立極地研究所との協働講座。南極現地調査から分かってきた南極氷床の融解メカニズムについて学びます。10月25日(水)午後2時～3時30分 場女性総合センター5階第3学習室 師国立極地研究所地圏研究グループ准教授・菅沼悠介さん 定30人(申込順) 申9月25日(月)から生涯学習推進センター ☎(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11月7日(火)・8日(水)・9日(木)、午前10時～正午(全3回) 場西砂学習館 師生涯学習市民リーダーの皆さん 費2,000円(資料代ほか) 定10人(申込順) 持パソコン(Word2010以降) 申9月26日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

タイパ重視の社会

「タイパ」とはタイム・パフォーマンスの略で、最近重要視され始めました。「タイパ」の意味、実践方法を学び、重要性和必要性を考えます。企画・運営は無印会 時10月25日(水)午前10時～正午 場女性総合センター5階第2学習室 師元米国企業役員・沖実さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申9月25日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

地域の社会資源や福祉制度について学ぼう～誰にでも訪れるその時に備えて

介護、相続など、家庭内での困りごとを、どこに相談すればよいかを学びます。10月30日(月)・31日(火)、午前10時～正午(全2回) 場幸学習館 師立川社会福祉士会副会長・井出晃正さん 定30人(申込順) 申9月26日(火)から幸学習館 ☎(534)3076へ

乙女たちの護身術

実際に護身術を実習し、現在の女性・子どもを取り巻く社会の状況等を学習します。座学で護身の基本と心理的圧迫に対する対処法を学んだ後、身体的圧迫に対する実技を学びます。企画・運営はBody and Soul 対中学生以上の女性 時10月29日(日)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター1階健康サロン 師護身術インストラクター・森山奈央美さん 定20人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申9月25日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

第18回たちかわ読書ウィーク～いつでもそばに本を

より本に親しむきっかけとなるよう、10月27日～11月9日を「たちかわ読

書ウィーク」と定め、期間中、市内の図書館で企画展示をはじめ楽しいイベントを数多く開催します。

●講演会「子どもと本を楽しむ～幸せな本の記憶を子どもに」「子ども文庫」や子どもと本に関わる人たちの活動を研究している講師から、子どもに本を手渡すことの大切さ、大人の役割などについてお話を聞きます。11月5日(日)午後2時～4時 場女性総合センター5階第3学習室 師大学講師・汐崎順子さん 定50人(申込順) 申9月27日(水)午前10時から中央図書館 ☎(528)6800へ

やっていますか？0次予防～もう少し、長生きしませんか？

最期まで人生を全うするために、「立川市の0次予防」の取り組みと、元気であり続けるためのポイントについて学びます。直接会場へ 市内在住・在勤の方 時10月28日(土)午後1時30分～4時(午後1時開場) 場女性総合センター1階ホール 定180人(先着順) 場高齢福祉課在宅支援係・内線1479

講座情報誌「きらり・たちかわ」秋号を発行しました

たちかわ市民交流大学は、「きらり・たちかわ」秋号を発行しました(3月、6月、9月、12月に発行)。特集は「関東大震災から100年 行って!見て!体験!立川防災館!」。各地域学習館、市役所、図書館などで配布しています。目が不自由でご希望の市民の方には録音したCDを無料でお送りします。生涯学習推進センター市民交流大学係 ☎(528)6872



シニア

体力アップ体操教室

市内在住・在勤で医師から運動を制限されていない、おおむね65歳以上の方 時10月30日、11月6日、12月4日・18日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回) 場錦学習館 定30人(抽選) 申10月19日(木)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529)8515へ

チア♪でいきいき♪介護予防

チアダンスで介護予防してみませんか。65歳以上の市民の方 時10月20日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師FairyDICEトップチアリーダーズ・Namiさん、Tomoさん 定20人(申込順) 申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

加齢による難聴について知ろう!

難聴のことや、補聴器のことを正しく学んで、もっと会話を楽しみましょう。65歳以上の市民の方 時10月25日(水)午後2時30分～3時30分 場柴崎学習館 師認定補聴器技能者・渡部崇さん 定20人(申込順) 申10月2日(月)から南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

補聴器はじめの一步～大空カフェ

聞こえに困ったときのための耳よりな話で認知症も予防します。市民の方 時10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 師補聴器相談員・荒井俊匡さん 定20人(申込順) 持飲み物 申かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

みんなの介護教室

介護技術を実践を交えて学びます。10月11日(水)午後2時～3時30分 場西砂学習館 師医療福祉専門学校教

員・高橋薫さん 定30人(申込順) 申北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

にしすなカフェ(介護サロン)

エンディングノートの書き方やポイントを学びます。65歳以上の市内在住の方と家族 時10月14日(土)午前10時30分～正午 場西砂第三学童保育所 師生活アドバイザー・菊地みき子さん 定20人(申込順) 持飲み物 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

地域体操クラブ参加者募集

体操の自主グループを作ってみませんか。口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」とラジオ体操を3か月間行い、自主グループ化を目指します。65歳以上で自力で会場まで通える市民の方(初参加の方に限ります) 時・場・定右表のとおり 申10月13日(金)(必着)までに、「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号(第3希望まで指定可)を、電話、またははがきで高齢福祉

課介護予防推進係・内線1471へ

日程、会場、定員(抽選)	
1	時11月7日～令和6年2月6日の火曜日(12月26日、1月2日を除く)、午後1時30分～3時 場富士見町多摩川団地自治会集会所(富士見町6-50-15) 定12人
2	時11月2日～令和6年2月8日の木曜日(11月23日、12月28日、1月4日を除く)、午後1時30分～3時 場都宮立川錦町六丁目アパート自治会集会所(錦町6-6-2) 定6人
3	時11月7日～令和6年2月6日の火曜日(12月26日、1月2日を除く)、午前10時～11時30分 場曙福祉会館 定15人
4	時11月10日～令和6年2月9日の金曜日(12月29日、1月5日を除く)、午後1時30分～3時 場立川新緑クリニック(若葉町3-54-16) 定10人
5	時11月2日～令和6年2月8日の木曜日(11月23日、12月28日、1月4日を除く)、午前10時～11時30分 場ハイムガーデン立川幸町(幸町4-17-10) 定8人
6	時11月10日～令和6年2月9日の金曜日(12月29日、1月5日を除く)、午前10時～11時30分 場一番組公会堂(一番町2-3-4) 定9人