

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。

ベビーカーもOK! みんなでイス♥ストレッチ

イスを利用した簡単に楽しく続けられるストレッチです。赤ちゃん連れの方はベビーカーで入れます(申し込み時にお申し出ください) 時10月19日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日の木曜日、午前10時～正午(全6回) 場柴崎学習館 師生涯学習市民リーダー・金城祐也さん 定40人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 特動きやすい服装、タオル、飲み物 申9月12日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

本を持たない二宮金次郎像

戦中に爆撃で吹き飛んだ二宮金次郎像が修復され、八小に建立されています。復元前の写真、体験談等を収録した電子書籍(たちかわ電子図書館で閲覧可)を制作したメンバーによる公開記念講演です 時10月17日(火)午後1時30分～3時30分 場高松学習館 師立川民俗の会 会長・豊泉喜一さん、多摩地域の戦時下資料研究会・橋崎茂彌さん、編集デザイナー・豊田秀真さん 定30人(申込順) 申9月12日(火)から高松学習館 ☎(527)0014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、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へ 同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」ピアノに合わせて歌ったり踊ったり、みんなで楽しく音楽遊びをしましょう 対2歳以上の幼児と保護者(子どものみも可) 時10月22日(日)午前10時～11時30分 師同大学教授・三好優美子さん、柳田憲一さん 費200円(傷害保険料) 定15組30人\*

●共通講座「はじめてのキャンプ」親子でテントやタープの使い方をマスターしましょう 対小学生以上の子どもと保護者 時10月21日(土)午後1時～4時 師同大学准教授・永井将史さん、同大学講師・酒井紳さん 費300円(傷害保険料ほか) 定10組40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

テリヤキポークごはんサンドを作ろう!

いつもの食材をおいしくアレンジします。「豆腐とたらこのスープ」「秋のデザート」も作ります 時10月21日(土)午前10時～午後1時 場西砂学習館 師料理家・こいけけいこさん 費600円(材料代。小学生300円、5歳以上の未就学児200円、4歳以下無料) 定20人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 特エプロン、三角巾、タオル 申9月12日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

誰でもわかる、楽しめるオペラ1時間講座+α30分「愛の妙薬」

通常2時間～3時間かかるオペラを、1時間30分で紹介します。解説・字幕付き、ピアノ伴奏によるハイライト上演です。企画・運営は立川イタリア歌劇団 時10月21日(土)午後2時～3時30分 場女性総合センター1階ホール 師ソプラノ・木下周子さん、テノール・所谷直生さん、バリトン・栗原剛さん、ピアニスト・相田久美子さん 費1,000円(受講料) 定170人(申込順) 申9月11日(月)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ(1回の申し込みで1人のみ)

「心の話」生きづらさを考える

コロナ禍で萎縮してしまった心を、ほんの少しの意識の向け方によって整えます。企画・運営は立川市ひとり親家庭福祉会立川みらい 時10月15日(日)午後1時30分～3時 場女性総合センター5階第3学習室 師心理カウンセラー・藤山友弘さん 定18人(申込順) 保5人(1歳～学齢前) 申9月11日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

かんたん椅子体操

椅子に座りながら体操をします。脳トレやストレッチ、座ったまま曲に合わせて楽しく動くリズム体操など、心も体もリフレッシュしましょう 時10月5日、11月30日の木曜日、午後1時30分～3時(全2回) 場こぶし会館 師運動指導者・進藤静子さん 定25人(申込順) 特動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、バスタオル(2回目のみ) 申9月12日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

ヒューマンライブラリー@地域福祉アンテナショップ「のむすび」

障害や依存症の当事者の方を「本」に見立てて対話をする事で、相互理解を深めます。心のバリアが溶ける瞬間を味わってみませんか 時9月20日(水)午後2時～5時 場地域福祉アンテナショップ「のむすび」(柴崎町3-14-3) 定8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へ(右2次元コードからも申込可)



クリスマスを華やかに



クリスマスに飾りたいトールペイントを作ります。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時10月19日・26日の木曜日、午後1時30分～3時30分(全2回) 場柴崎学習館 師日本デコラティブペインティング協会・難波敦子さん 費1,800円(受講料ほか) 定15人(申込順) 申9月15日(金)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

防災講座「いざというときに在宅避難をするために」

まち歩きをして防災の視点で地域を確認するとともに、自宅で避難生活を送るためにはどのような備えをすればよいか学びます 対1時間程度歩ける方 時①まち歩き=10月7日(土)午後1時30分～4時30分 ②講義=10月21日(土)午後1時30分～3時30分 場高松学習館ほか 師立川災害ボランティアネットの皆さん 定20人(申込順) 特①歩きやすい服装、飲み物、スマートフォン(カメラ) ②筆記用具 申9月12日(火)から高松学習館 ☎(527)0014へ

伝えたい、私の心もようを文章で

文章は人に読まれることによって生きてきます。自分の作品を書き、推敲し、仕上げます。企画・運営はチームいま好き 対女性 時10月17日、11月14日、12月19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5階第2学習室 師フリーライター・蜂須賀裕子さん 定18人(申込順) 保5人程度(1歳～学齢前) 申9月11日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える応援者を養成します 対市内在住・在勤・在学の方 時10月14日(土)午前9時～10時30分 場至誠キートンホーム(幸町4-14-1) 定15人(申込順) 申9月11日(月)から氏名、連絡先を、電話、またはEメールで北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339 📧h-saiwai@shisei.or.jpへ

足ラクチン体操

長時間、立ち仕事をしても疲れにくくなる足腰の運動を学びます 時10月12日(木)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20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、タオル、飲み物 申9月11日(月)から生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

3・11から12年。未来を見つめて!

東日本大震災から12年。現在の福島第一原発の状況と、それを取り巻く社会の動きについて学びます。廃炉への歩み、放射性廃棄物の処理等の問題を、当事者目線で考え、未来の子どもたちへ何を渡していくのか、意見の交換を行います。企画・運営はももたろうの会 時10月21日(土)午後1時30分～3時 場女性総合センター5階第3学習室 師獨協医科大学准教授・木村真三さん 定40人(申込順) 保5人(1歳～学齢前) 申9月11日(月)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

東京マイ・タイムライン講習会

風水害に備えるために、ワークショップで、「東京マイ・タイムライン」を実際に作ります。VR機器による風水害の疑似被災体験も実施します 時10月21日(土)午前9時30分～正午 場たまがわ・みらいパーク 定30人(抽選) 申10月13日(金)までに「マイ・タイムライン講習会希望」、住所、氏名、電話番号を、電話、またはEメールで防災課・内線2531 📧bousai-t@city.tachikawa.lg.jpへ

スマホで買い物に挑戦

スマートフォンでの決済(支払い)を実践形式で学びます。スマートフォンに現金をチャージ(入金)し、買い物をしてみます 時10月6日・13日・20日の金曜日、午前10時～正午(全3回) 場錦学習館ほか 師元生命保険会社数理統計担当・原田宜昭さんほか 定10人(申込順) 特スマートフォン、チャージ用の現金1,000円(2回目のみ) 申9月12日(火)から錦学習館 ☎(527)6743へ



リタイア前に考える老後の備え

老後に必要なお金の備えについて、一級ファイナンシャル・プランニング技能士から学びます 時9月30日(土)午前10時～11時30分 場若葉会館 定20人(申込順) 申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ

無料デザインツール「Canva」を使ってデザインしよう

簡単な画像編集を体験します。講座後には働くための個別相談の予約も可能です 対30代～52歳の方 時10月30日(月)午後1時30分～3時30分 場認定NPO法人育て上げネット(高松町2-9-22生活館ビル1階) 申「シャフト・プログラム」のホームページから申し込んでください(下2次元コードからアクセス可) 同育て上げネット ☎(527)6051、市産業振興課商工振興係・内線2643

