

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)

平和人権ロードショー「友達やめた。」

生まれつき耳が聞こえないわたしと、アスペルガー症候群のまあちゃんの心の越境ドキュメンタリー。日本語字幕付き



時2月24日(土)午前10時30分～正午 柴崎学習館 定100人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申1月25日(休)から電話か電子申請で柴崎学習館 ☎(524)2773へ

災害医療センター ACP研修「かかりつけ医をもちましよう」

かかりつけ医をもつことの必要性を知り、ご自身や家族のことを気軽に相談できる環境を整えましょう 市市民の方 時2月14日(水)午後2時～3時30分 場国立病院機構災害医療センター(緑町3256) 定50人(申込順) 申災害医療センター地域医療連携室 ☎(526)5511へ 市高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

男女ともに自分らしく働くためのセルフケアとポジティブ心理学

働く上でのストレスから自分自身を守るために必要なセルフケアや心構えを学びます 時2月21日(水)・26日(月) 午後6時30分～8時30分 場労働相談情報センター多摩事務所(柴崎町3-9-2) 申公認心理師・榊敏紀さん 定各70人(申込順) 申東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎(595)8731へ 市産業振興課商工振興係・内線2643

パソコン講座「Excel入門」★

エクセルの基本操作、数式や関数を使用した表作成、グラフ作成などを学びます 対文字入力ができる方 時2月27日(火)・28日(水)・29日(木)、午前10時～正午(全3回) 場西砂学習館 申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) 保若干名(1歳～学齢前) 持パソコン(Excel 2010以降) 申1月25日(休)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

コンゴ民主共和国～継続する紛争の現状と未来

コンゴ民主共和国の紛争の経緯や現状、国民への影響、今後の展望などを学びます 時2月29日(休)午後1時30分～3時 場幸学習館 申東京外国語大学現代アフリカ地域研究センター教授・武内進一さん 定30人(申込順) 申1月25日(休)から幸学習館 ☎(534)3076へ

初心者向け！投資のすすめ～賢くお金を育てよう！

資産運用の基礎と新NISA制度を学びます 時2月25日(日)午後2時～3時30分 場高松学習館 申証券インストラクター・福田徹さん 定30人(申込順) 申1月25日(休)午前10時から高松図書館 ☎(527)0015へ

東京女子体育大学公開講座

●幼児講座「幼児のボール遊び」 サッカーの試合にもチャレンジ 対4歳～学齢前の子ども 時3月2日(土)午後2時～3時30分 場東京女子体育大学(国立市) 申同大学サッカー部監督・長澤忍さん 費200円(傷害保険料) 定20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) 申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、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 Fax(572)4317 📧chiiki@twcpe.ac.jpへ 市生涯学習推進センター ☎(528)6872

ゆったりストレッチ&背骨コンディショニング

ゆったりとしたペースで全身のストレッチを行い、背骨の歪みから起こる肩、膝、腰などのさまざまな体の不調の改善を図ります。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会 時3月6日(水)午後2時～4時 場錦学習館 申背骨コンディショニング協会インストラクター・高橋尊子さん 費300円(受講料) 定15人(申込順) 持動きやすい服装、上履き、ヨガマット(バスタオル)、飲み物 申1月25日(休)から錦学習館 ☎(527)6743へ

働くときのルールを学ぶ～安心して働くために

労働法の基本的な考え方から、ハラスメント、退職や解雇、雇止めなど、最新のテーマを取り上げ、分かりやすく解説します 時3月5日・12日の火曜日、午後6時30分～8時30分 場労働相談情報センター多摩事務所(柴崎町3-9-2) 申成蹊大学法学部教授・原昌登さん 定各70人(申込順) 申東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎(595)8731へ 市産業振興課商工振興係・内線2643

シニア

紙刺繍を楽しもう

紙に刺繍糸でステッチをして、かわいいポチ袋を作ります 対60歳以上の方 時2月17日(土)午前10時～11時30分 場上砂会館 定10人(申込順) 申1月25日(休)午前10時から上砂図書館 ☎(535)1531へ

にしすなカフェ(介護サロン)

すごろくゲームを使って人生のさまざまなリスクを楽しく学びます 対65歳以上の市民の方と家族 時2月10日(土)午前10時30分～正午 場西砂第三学童保育所 申生活アドバイザー・後藤裕美子さん 定20人(申込順) 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

老人クラブにご加入を



老人クラブは地域の高齢者が助け合い、豊かな生活を送るための組織です。輪投げ、ペタンク、グランドゴルフ、健康吹き矢などの競技や、運動会、歌・踊りの発表会、一人暮らしの会員の見守り、まちの美化活動などを行っています。入会を希望する方はご連絡ください▶対象=おおむね60歳以上の市民の方▶年会費=1,200円～2,400円(クラブによって異なります) ●輪投げ大会 優勝 6月22日、国立オリンピック記念青少年総合センターで東京都老人クラブ連合会主催の輪投げ大会が行われ、都内各地から77チームが参加しました。その中で、立川市の老人クラブ「柏寿会」が見事、優勝しました。

立川市老人クラブ連合会 ☎(521)3733

みんなの介護教室「みんなで知ろう、人生会議」

これからの人生について考えておくこととよいことをみんなで学びます 時2月14日(水)午後1時30分～3時 場西砂学習館 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

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます 対市内在住の原則60歳以上の方 時・場▷2月13日(火)=女性総合センター5階第1学習室▷2月21日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から 申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。掲載申込書等は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

会員募集

- 墨人会 Allには描けない墨のにじみで、自由な表現を楽しみませんか。円山応挙まで迎えますが、斬新な画風がモットーの会です 時毎月第3月曜日、午後1時～4時 場女性総合センター5階作業室 定2,000円 申田嶋さん ☎(523)1722へ
●詩吟 公吟会 漢詩の絶句、律詩、和歌、俳句を、おなかから声を出して朗詠します。生涯学習や脳トレにも。見学可 時毎週水曜日、午後1時～4時 場若葉会

館 3,000円 月1,500円(ほかに教材費として1,000円) 申小谷野さん ☎080(1254)0651へ

●ふみの会 自由にエッセイを書き、互いの作品を合評して高めあいます。年間の作品は冊子にまとめます。参加頻度によってA会員とB会員があります。B会員の会費等、くわしくはお問い合わせください 時偶数月の第2土曜日、午前9時30分～正午 場女性総合センター5階 定200円(A会員) 申福本さん ☎(569)0391へ

●立川市視覚障害者福祉協会「ステップ1」 視覚障害者とサポートする方の集まりです。それぞれの悩みを共有したり、情報交換をしたり、楽しくにぎやかに交流します 対視覚障害者またはその支援者 時毎月▷第1・第3火曜日、午前10時～正午▷第2土曜日、午後1時～5時 場羽衣中央会館 定2,000円 定6人(申込順) 申児玉さん ☎090(3103)5626へ

●ABC英語会 立川シルバー大学の英語講師の指導で、中学英語を基本にリスニングと英会話を楽しんでいます。現会員は9人で、シルバー大学修了者から40代までいます 時毎月第2・第4土曜日、午前10時～正午 場子ども未来センター 定1,000円 月2,000円 定15人(申込順) 申古明地さん ☎080(2051)4511へ

●英語でLet's Sing 60年～80年代の洋楽を通して英語の基礎的な文法や語彙、日常で使える表現を学びます。英語力は問いません。歌うことや洋楽が好きの方歓迎 時毎月第1・第3月曜日、午前10時～正午 場福祉会館 定1,000円 月2,000円 申皆口さん ☎080(3488)8093へ

●フラ&タヒチ プルメリア 陽気な仲間が集まり楽しく踊っています。ハワイの音楽に癒やされ、タヒチの情熱的な曲で心と体をリフレッシュしませんか。無料体験可 対30代～50代の方 時毎週木

曜日、午前10時15分～11時45分 場幸学習館 定500円 月3,100円 申関田さん ☎(535)6058へ

●時事英語～アフリカと日本の絆 語る楽しさからディベートの力増進へ。タイム誌とPBSを教材に、アフリカ留学生と交流し、英語力を身につけます。国連大と東京外大の公開講座にもなった地域活動です 対高校生以上の方 時毎月①第2・第4火曜日、午前10時～正午②第2・第4土曜日、午後3時～4時③第2・第4土曜日、午後6時～7時 場①②柴崎学習館③女性総合センター5階 月3,000円 定各2人(申込順) 申熊田さん ☎(531)1887へ

●あやめ会(三味線同好会) 古典楽器である三味線を弾いてみませんか。藤本の講師が民謡を指導します。初心者も男性も歓迎。見学可 時毎月第1・第3水曜日、午後1時30分～4時30分 場羽衣中央会館 定1,500円 定3人(申込順) 申大野さん ☎080(6565)3088へ

