

講座

📍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。

手打ちうどん作りと十五夜飾り

古民家園で収穫した小麦粉でうどん作りをします📍小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)📍9月12日(日)午前10時～午後1時📍歴史民俗資料館📍立川民俗の会の皆さん📍500円(材料代。小学生は300円)📍20人(申込順)📍エプロン、バンダナ、タオル📍8月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

「私はカサンドラ？」ここから先を考える会

「健全なパートナーシップとは」「そこに支配はないか」。ワークや対話を通して根本を探り自分ファーストを考えます。企画・運営はたちかわ哲学カフェ📍女性の方📍9月29日、10月27日、11月24日の水曜日、午前10時～正午(全3回)📍女性総合センター📍たちかわ哲学カフェ・なほみゆさん📍1,000円(資料代)📍10人(申込順)📍保若干名(1歳～学齢前)📍8月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

男性のための料理教室

料理を習い、地域の友達をつくりましょう。企画・運営は、栄町地区グッドネイバーをすすめる会📍9月17日、11月19日、令和4年1月21日の金曜日、午前10時～午後1時30分📍幸学習館📍管理栄養士・植松智子さん📍1回300円(材料代)📍4人(申込順)📍エプロン、三角巾、タオル📍8月25日(水)から幸学習館☎(534)3076へ

外国ルーツの子どもたちの日本語学習

外国ルーツの子どもたちの現状や必要としているサポートについて知り、支援のノウハウについて学びます。企画・運営は立川国際友好協会📍10月9日・16日・23日の土曜日、午後2時～4時(全3回)📍女性総合センター📍NPO法人青少年自立支援センターYSCグローバル・スクール・ピッチフォード理恵さん📍20人(申込順)📍8月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

パソコンでのインターネット入門

インターネットの接続、検索、ネットショッピング等基本的な使い方を学びます。企画・運営はパソコン勉強会📍市内在住・在勤の20歳以上の方📍9月29日(水)～10月1日(金)、午前10時～正午(全3回)📍柴崎学習館📍2,000円(資料代ほか)📍12人(申込順)📍無線LANがつながるノートパソコン📍8月25日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ



東京女子体育大学公開講座

いずれも📍東京女子体育大学(国立市)📍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メールで東京女子体育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※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「楽しく体を動かそう」📍幼児と保護者📍10月9日(土)午前10時～11時30分📍同大学准教授・村石理恵子さん📍1人200円(傷害保険料)📍20組\*

●中学・高校生講座「チアリーディング」📍中高生の女子📍9月26日(日)午後1時～4時📍同大学卒業生・赤松知奈美さん📍200円(傷害保険料)📍30人\*

●共通講座「太りにくい身体、太りにくい食事」📍小学生以上の方📍10月2日(土)午後1時～2時30分📍同大学教授・筒井孝子さん📍100円(傷害保険料)📍50人\*

3・11から10年。未来を見つめて！

福島第一原発事故が起きて、すでに10年。現在の放射能、放射性廃棄物の処理などについて、私たちはどのように考え、未来を担う子どもたちに残していくのか、命を宿す、宿した女性たちに何ができるのかを考えます。企画・運営はももたろうの会📍10月3日(日)午後1時30分～3時30分📍女性総合センター📍獨協医科大学准教授・木村真三さん📍30人(申込順)📍保5人(1歳～学齢前)📍8月25日(水)から男女平等参画課☎(528)6801へ

旅の情報は図書館から～本を通じて世界を知る活用法

専門図書館「旅の図書館」の方から旅行の魅力を引き出す本の活用方法などを聞きます📍9月26日(日)午後2時～4時📍錦学習館📍公益財団法人日本交通公社「旅の図書館」副館長・大隅一志さん📍30人(申込順)📍8月25日(水)から錦図書館☎(525)7231へ

ペットと飼い主のための防災講座

ペットのためにできる災害時の備えについて一緒に考えます。オンライン会議ツール「Zoom」を使用したオンライン講座です。当日までに「Zoom」の接続テストが必要な方はご連絡ください📍9月18日(土)午後2時～4時📍立川ペット防災チーム・福島正人さん📍25人(申込順)📍9月13日(月)までに、申込フォーム(下2次元コードからアクセス可)からお申し込みください📍立川市社会福祉協議会☎(534)9616📧dai5chiku@sweet.ocn.jp



シニア

知っておきたい認知症予防講座

健康で長生きするために、認知症を正しく理解し、予防に取り組みましょう。認知症看護認定看護師がオンラインで講義します📍65歳以上の市民の方📍9月22日(水)午後2時～3時📍柴崎学習館📍20人(申込順)📍南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

シニア生涯ワーキングセミナー

シニア世代の「働く」をテーマに、ライフプランニングやマネープランニング、再就職に向けてのノウハウを学びます📍55歳以上で働く意欲のある方📍9月29日(水)午後2時～4時45分📍たましんRISURUホール5階第1会議室📍筆記用具📍8月26日(水)午前9時から予約専用ダイヤル☎03(5256)6200へ📍東京しごとセンター・シニアコーナー☎03(5211)2335、市産業観光課商工振興係・内線2645

はじめて触るスマホ体験

スマートフォンは貸し出します📍65歳以上の市民の方📍9月17日(金)・22日(水)、午後2時～4時📍子ども未来センター📍各8人(申込順)📍8月25日(水)から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

触って覚える♪スマホのきほんとLINE体験

LINEに挑戦してみましょう。スマートフォンは貸し出します📍65歳以上の市民の方📍9月28日(火)午後2時～4時📍子ども未来センター📍15人(申込順)📍8月25日(水)から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ



介護保険サービスを知ろう！

小規模多機能型居宅介護という、通い、訪問、宿泊を組み合わせたことができるサービスについて学びます📍市民の方📍9月8日(水)午後1時30分～3時📍西砂学習館📍高齢者介護施設施設長・乙幡直樹さん📍20人(申込順)📍8月25日(水)から生涯学習推進センター☎(536)9910へ

えっ意外!?実は大切な爪のケア

爪のケアを学んで深爪や巻き爪の対策をしましょう📍65歳以上の市民の方📍9月17日(金)午後2時～3時30分📍子ども未来センター📍介護福祉士・桐原直澄さん📍15人(申込順)📍8月25日(水)から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

やさしいヨガ教室

📍60歳以上の市民の方📍9月17日・24日、10月1日・8日の金曜日、午前10時～正午(全4回)📍一番福祉会館📍ヨガインストラクター・内田真珠さん📍15人(申込順)📍ヨガマット(バスタオル)、フェイスシールド📍8月25日(水)から一番福祉会館☎(531)2945へ

たまがわ・みらいパークの催し

📍たまがわ・みらいパーク📍マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで☎・📠(848)4657へ。その他の催しは直接会場へ

9月28日(火)は休館日です。  
●たまみら朝市 立川産新鮮野菜とフリーマーケット。売り切れ次第終了📍9月19日(日)午前10時～11時  
●学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 📍小・中学生📍9月2日～30日の木曜日、午後4時30分～7時📍9月4日～25日の土曜日、午前9時30分～11時30分📍各コース2,000円📍木曜日コース=小学生3人、中学生2人📍土曜日コース=小学生2人📍筆記用具📍9月1日(水)までに

📍竹細工 📍小学3年生以上の方📍9月19日(日)午後1時30分～4時📍1個500円(材料代)📍3人📍汚れてもよい服装、手袋(軍手)📍9月12日(日)までに  
●サボシヨクパントリー 新鮮野菜や調味料、お米などの食品提供📍9月25日(土)午前10時～11時📍15世帯📍持ち帰り用の袋📍9月18日(土)までに  
●プラモデルづくり教室&ミニ四駆サーキット 📍小学生以上の方📍9月26日(日)午前10時～午後3時📍1,000円程度(プラモデル持参の場合は無料)📍プラモデル作り5人、ミニ四駆サーキット10人📍サーキットはミニ四駆と単三電池2本📍8月25日(水)～27日(金)に

講座等に参加する際は 感染症予防にご協力を



マスクの着用

人の集まる場所ではマスクを着用しましょう。



手洗いや手指の消毒

適宜、手洗いや消毒液のご利用を。



適切な距離の確保

ソーシャルディスタンスを確保しましょう。



事前の検温

体調がすぐれない場合は参加をお控えください。