

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。

クラシック音楽入門講座

テーマは「2025年がメモリアル・イヤーの作曲家たち」です。生演奏の回もあります。時7月5日、8月2日、9月6日、10月18日の土曜日、午後2時～4時(全4回)場西砂学習館師国立音楽大学准教授・瀬尾文子さんほか費各回500円(受講料)18歳以下は無料)定30人(申込順)申5月27日(火)から電子申請で申し込んでください。西砂学習館(531)0431

こども能楽体験講座～幸せを呼ぶ真っ赤な妖精「猩々」になりきってみよう！

700年続く、日本を代表する音楽劇「能楽」の世界によくこそ。海に住む、お酒の大好きな妖精「猩々」の謡と舞を体験してみましょう。能面体験コーナーも対5歳～中学生時6月22日(日)午前11時～11時50分場たましんRISURUホール地下1階展示室師能楽師・柏崎真由子さん定20人(抽選)費400円(参加費)申6月9日(月)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



立川の野菜を食卓に～旬の野菜でイタリアン

時6月20日(金)午前10時～午後0時30分場女性総合センター5階料理実習室師食とくらしと環境を考える会の皆さん費700円(材料代)定24人(申込順)保3人程度(1歳～学齢前)持工プロン、三角巾、布巾(2枚)、タオル、飲み物申5月26日(月)から、くらし相談課消費生活センター係(528)6801へ

楽しく健康！認知症予防講座

認知症の基礎知識、認知症予防について学びます。認知症予防体操も行います。時6月18日(水)午前10時～11時30分場西砂学習館師認知症地域支援推進員・茶野真由美さん、音楽健康指導士・岩元喜代子さんほか定20人(申込順)持軽い体操ができる服装、筆記用具申5月27日(火)から西砂学習館(531)0431へ

糖尿病の予防やセルフケア

対市内在住・在勤・在学の方時6月26日(木)午後2時～3時30分場立川新緑クリニック(若葉町3-54-16)師日本糖尿病療養指導士・細谷弘美さん定20人(申込順)申5月26日(月)から北部東わかば地域包括支援センター(538)1221へ

再就職を目指す女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

対育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方時6月30日(月)～7月4日(金)、午前10時～午後3

時(全5回)場女性総合センター5階第1学習室定10人(抽選)保6人(6か月～学齢前)持受講決定後テキスト(2,200円)を購入して持参申5月30日(必着)までに「東京都女性デジタルカレッジ事業」のホームページから申し込んでください。郵送希望の方は女性デジタルカレッジ事業(入門コース)事務局(学校法人大原学園内)03(6261)7524へお問い合わせください。市男女平等推進課(528)6801へ

女性と企業のトークカフェ in 立川

企業の人と気軽に話せる交流会と、自分の可能性を広げるワンポイントセミナーを開催します。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩と共に就職活動中、または働くことに興味がある女性時7月17日(木)午後1時～4時場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)定15人(申込順)保8人程度(1歳～学齢前)申6月2日(月)から東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩(529)9003へ市男女平等推進課(528)6801

労働セミナー「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)入門」

風通しのよい働きやすい職場づくりのために使用者や職場のリーダーに知っておいてほしい、アンコンシャス・バイアスについての基本事項から対処法までを専門家が解説します。時7

月15日・22日の火曜日、午後2時～4時場東京都労働相談情報センター多摩事務所(柴崎町3-9-2)師一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所理事・杉本美晴さん定各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へ市産業観光課商工振興係・内線2645

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(フリガナ)、年齢、学年、性別、電話番号、Eメールアドレスを、往復はがき、ファックスで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)03(572)4324 Fax(572)4317へ。「東京女子体育大学」ホームページの専用フォームからも申込可市生涯学習推進センター(528)6872

●小学生講座「器械運動」 マット、とび箱、鉄棒、平均台にチャレンジします。対①小学1年生～3年生②小学4年生～6年生時①7月5日(土)午後1時～3時②7月6日(日)午前10時～正午師同大学教授・渡辺博之さんほか費各1,000円(受講料)定各40人*

●成人講座「健康づくりのトピックス～座り過ぎの弊害」 寿命を縮める可能性がある座り過ぎを解消するため、手軽にできる健康法を学びます。対18歳以上の方時7月5日(土)午後1時30分～2時45分師同大学准教授・小野寺由美子さん費1,000円(受講料)定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

幸学習館 かわせみ祭 2025

いずれも場幸学習館(534)3076

●口パの音楽座「オンガッカイ」 古楽器や空想楽器で、赤ちゃんから高齢者まで楽しめる音楽会です。時6月14日(土)午後2時～3時定80人(申込順)申5月27日(火)から電話か電子申請で幸学習館(534)3076へ

●作品展示 陶芸、手芸、お手玉、書道、フラワーアレンジメント、水墨画など。直接会場へ時6月18日(水)～22日(日)、午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)

●舞台発表 舞踊、フラダンス、演奏など。直接会場へ時6月21日(土)午後1時～3時ごろ～6月22日(日)午前11時～午後3時50分ごろ

●公開教室(下表) 同館で活動するサークルが日ごろの活動を公開します。申マークは5月27日(火)から同館(534)3076へ(申込順)。そのほかは直接会場へ。

サークル名(内容)	日時、費用、定員、持ち物など
Brio(合唱)	時6月14日(土)午前10時～11時30分
如月会(カラオケ)	時6月16日(月)午後1時30分～3時30分
砂川気功の会	時6月17日(火)午後1時30分～3時持運動靴、タオル、飲み物
陶彩友の会	時6月17日(火)午後2時～4時
太極拳・シルクロード立川	時6月17日(火)午後6時30分～8時持運動できる服装・靴
リズム気功 幸	時6月18日(水)午前10時30分～11時55分
永年太極拳会	時6月18日(水)午後1時15分～3時持運動できる服装・靴
エンジョイ ウクレレクラブ	時6月18日(水)午後6時30分～7時30分
フラ&タヒチ プルメリア	時6月19日(木)午前11時～11時45分持動きやすい服装、タオル、飲み物
フラ&タヒチ さかえ	時6月19日(木)午後2時30分～3時30分持動きやすい服装、タオル、飲み物

サークル名(内容)	日時、費用、定員、持ち物など
フラ&タヒチ ナプア	時6月19日(木)午後8時～8時30分持動きやすい服装、タオル、飲み物
ヨガ・ストレッチ友の会	時6月20日(金)午前10時～11時30分持ヨガマット(バスタオル)
フリージアS(プリザーブドフラワー)	時6月20日(金)午前10時～正午費2,000円(材料代)定5人
栄町地区グッドネイバーをすすめる会(中華丼)	時6月20日(金)午前10時～午後1時費300円(材料代)持エプロン、三角巾、マスク、タオル
新日本婦人の会立川支部たけのこ班(ダンベル体操)	時6月20日(金)午後2時～3時30分
幸園碁友の会	時6月24日(火)午後1時～5時
かな遊会	時6月25日(水)午前9時30分～11時30分定5人
Let's Play English	時6月25日(水)午後7時～8時
立川お手玉の会	時6月26日(木)午前10時～正午費300円(お手玉と歌声喫茶代)定50人
砂川手話友の会	時6月26日(木)午前10時～正午
リーダーズ(ダンス)	時6月26日(木)午後6時～7時30分
シャルム健康体操	時6月27日(金)午前10時～11時40分持ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物
アンサンブルスマイル(コーラス)	時6月28日(土)午前10時～11時持動きやすい服装、飲み物
混声合唱団 野ばら	時6月28日(土)午前10時～正午
砂川水墨画友の会	時6月28日(土)午後1時30分～3時
ボイスストレッチ	時6月29日(日)午前10時～11時定10人持動きやすい服装、飲み物
ゆるりんクラブ(手芸)	時7月1日(火)午前10時～正午費300円(材料代)定5人
導引養生気功幸教室	時7月3日(木)午前9時30分～11時30分持動きやすいズボン、上着、飲み物
健康マージャン・幸教室	時7月4日(金)午後1時～5時