

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**問**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」の世界によるこ。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**問**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**エプロン、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（金）（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**問**市男女平等推進課 ☎（528）6801

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催**対**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**問**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**問**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、ファクス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**問**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**問**幸学習館 ☎（534）3076

●**ロバの音楽座「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）
申 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
幸囲碁友の会	時 6月24日（火）午後1時～5時
申 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
申 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10分～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
申 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
申 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