

公民館事業の計画

館名	事業	講座名	目的	事業の特色	日時	講師(敬称略)	定員	備考
貫井南分館	成人教育事業	成人学校「楽しくトレッキング ～八王子城跡編～」	本格的な登山ではなく、初歩的なトレッキングを学び、紅葉を楽しみながら同じ趣味の仲間づくりをする。	現地で実践を行いながら、自然を満喫しリフレッシュを行う。	10/25(金) 午前8時～午後4時	越前谷博（北多摩山の会）	12人 (多数抽選)	八王子城跡(八王子市)
東分館	成人教育事業	市民講座「大昔の野川流域と国際基督教大学の遺跡」	野川流域では旧石器時代の遺跡が多数発掘されている。2万年以上続いた旧石器時代とはどのような時代だったのか。氷河期の終了という大きな気候変動に伴い、人々の暮らしがどう変化していったのか講義と見学会を通して学習する。	講義を実施後、見学会を実施し学びを深める。また、対象を小学生以上の市内在住・在勤・在学の方とし幅広い年代を対象としている。	全2回 10/25・11/8いずれも土曜 午前10時～正午	林 徹（国際基督教大学講師）	35人 (多数抽選)	
	男女共同参画教育	男女共同参画講座「男女の身体不調の原因と対策ー楽しく乗り越え人生を前向きにー」	男女問わず幅広い年代で起きる不定愁訴といわれる全身の不調の原因の一つは、ホルモンバランスの変化による自立神経の乱れであると言われている。そこから精神的な症状や脂質異常症、動脈硬化などの身体的症状も出現するようで、講座では男女で互いの身体とその治療法について知るとともに、簡単な運動や自律神経やホルモンバランスを整える食事など日常でできる対策を知り、乗り越えるきっかけづくりを目的とする。	男女の身体の不調の原因から食事などの対策まで幅広く学ぶ。	全2回 10/23・30いずれも木曜 午後2時～4時	菊地 志麻（更年期ライフデザインファシリテーター）ほか	24人 (多数抽選)	保育付き
緑分館	成人教育事業	成人学校「生花で彩る、クリスマスキャンドルアレンジメントづくり」	花束やリースなど日々の暮らしに色どりを与えるお花の飾り方を座学で学んだ後、実際にクリスマスキャンドルアレンジメントの製作を行うことを通して参加者と交流を深める。	1回目の座学では、日々の暮らしの彩り方を与えてくれる花の飾り方、2回目作成したキャンドルアレンジメント制作を通して参加者間で交流を深める。	全2回 12/15・22いずれも月曜 午後2時～4時	森このみ（フラワーコーディネーター）	15人 (多数抽選)	参加費 1,500円 (材料費)
		成人学校「子育て中のヨガでマイタイム」	未就学児を子育て中の保護者を対象に、子どもを公民館の保育室に預け、思いっきり体を伸ばしリラックスする時間を過ごすこと、また、小さい子どもを持つ保護者同士の交流を目的とする。	対象は、市内在住・在勤・在学の未就学児の子どもを子育て中の保護者。 保育付き	全3回 10/9・16・23いずれも木曜 午前10時～正午	shiho（ヨガインストラクター）	20人 (多数抽選)	
		成人学校「スマホで撮ろう！赤ちゃんを上手に撮るコツ」	スマートフォンを活用し、機能や撮り方を教わることで、気軽に上手に写真を撮れること、また同じ地域に住む赤ちゃんを育てる保護者間の交流を目的とする。	対象は、市内在住・在勤・在学の0歳から2歳の子どもを子育て中の保護者。	11/6(木) 午前10時-11時30分	はやしひかる（フォトグラファー）	7組 (多数抽選)	
		成人学校「武術&身体術を活かした日常生活を楽しむ身体の使い方」	武術と身体術を応用した身体技法を学ぶことにより、無理なく身体を動かすコツを学び、健康的な身体づくりのコツについて学ぶことを通して、健康への関心を高め、参加者間で交流を深める。	男性にも関心の高い武術や新体術をテーマに、男性の地域参加へのきっかけにつなげる。	全2回 11/12・26いずれも水曜 午前10時～正午	甲野陽紀（身体技法研究者）	20人 (多数抽選)	

貫井北分館	青年教育事業	青少年教育講座 青少年連携講座「廃油でキャンドルを作ろう」	小学生3～6年を対象に廃油を使用してキャンドルを作る。	アントレプレナーシップ（起業するために必要なスキルやマインド）を学ぶ高校生が企画して実施する講座	10/4(土) 午前10時～正午	中央大学附属高等学校 2年生	16人 (多数抽選)	参加費 200円 (材料費)
		青少年教育講座 青少年連携講座「つかめる水を作ろう」	小学生3～6年を対象に水を使った実験を行う。	アントレプレナーシップ（起業するために必要なスキルやマインド）を学ぶ高校生が企画して実施する講座	10/4(土) 午前10時～正午	中央大学附属高等学校 2年生	16人 (多数抽選)	参加費 200円 (材料費)
	成人教育事業	市民講座「きたまちカフェ認知症ケアに活用できるニット小物・マフを編もう」	マフづくりを広める活動につなげる。	認知症などで手元に不安を感じる人が触れて落ち着ける「ケアマフ」を編む。	10/27・11/17・ 12/22・1/26・ 2/16・3/23 いずれも月曜 午後1時～3時		10人 (申込順)	
		成人学校 子ども・子育て支援「音楽に合わせて親子で仲良しベビーリトミック」	音楽を通じて参加者間で交流や親睦を深める。	6か月～2歳半前後の子を持つ家庭の保護者が、乳児・幼児と共にリラックスした雰囲気の中で受講。	10/2・23いずれも木曜 午前10時～10時50分（乳児） 午前11時～11時50分（幼児）	立川美歌（リトミック講師）	乳児15組 幼児10組 (多数抽選)	
		成人学校 手しごと講座「エクセルで絵を描き、クリスマスカードを作ろう」	エクセルのオートシェープ機能の操作を通じて参加者同士の交流を深める。	エクセルの図形を組み合わせで絵を描き、クリスマスカードをつくる。	10/28・11/11・ 25・12/9いずれも火曜日 午前10時～正午	大島建雄（エクセルアート教室主宰）	10人 (多数抽選)	参加費 1,000円 (教材費)
	委託事業者独自事業	図書館・公民館連携事業「第6回『死生観』を語り合うひととき」	死について楽しく気軽に語り合うことで、ACP（人生会議、末期治療）の疑似体験をしていただく。	超高齢社会・多死社会を迎えて、死が身近な日常となる社会になりつつあるため、死について参加者同士で語り合う。	8/24(日) 午後2時～4時30分	高橋伸一（青森県社会福祉法人中央福祉会特別養護老人ホーム三思園看護師長）ほか	24人 (申込順)	
		図書館・公民館連携事業「がん征圧月間講演会」	「がん征圧月間」に着目した講演会	がんに罹患しながらも緩和ケア医として勤務しつつ、自身の体験について語る。「足し算命」という生き方について学ぶ。	9/13(土) 午後2時～4時	大橋洋平（緩和ケア医）	50人 (申込順)	