



東大和市

第266号 令和6年1月1日号(奇数月発行)
編集発行 東大和市立公民館

こうみんかんだより

- ◇中央公民館 ☎042-564-2451
中央3-926 FAX042-563-5934
- ◇南街公民館 ☎042-564-2771
南街5-32 FAX042-590-7010
- ◇狭山公民館 ☎042-565-2700
狭山3-1344-1 FAX042-565-2858
- ◇蔵敷公民館 ☎042-566-0551
蔵敷2-337 FAX042-566-0552
- ◇上北台公民館 ☎042-567-2691
上北台2-865-9 FAX042-567-3365

謹賀新年

おやこふれあいフェス 発表団体・ボランティア を募集します!

公民館保育室を利用しているグループの活動を市民の皆様にご覧いただくため、「おやこふれあいフェス」を開催します。

子どもたちが楽しめる舞台での発表団体と、当日お手伝いして下さるボランティアを募集しています。

申込みをする際は、下記の事項をお知らせください。

- ①参加団体名
- ②当日参加するメンバーの人数
- ③発表内容

日時 3月17日(日) 午前10時～午後2時30分

準備 3月16日(土) 午前9時～午後4時

場所 中央公民館

申込み 1月10日(水) までに中央公民館

問合せ 中央公民館

中央 公民館保育室体験講座

公民館保育室は、お子さんが初めて自分の気持ちを伝えること、相手の気持ちを考えることなどを、異年齢集団の中で様々な経験とおして学び、成長できる場所です。

お子さんは経験豊富な保育者のもと楽しい保育室を体験し、お母さん方は様々な活動とおして仲間を作ることができます。

楽しく子育てができる2つのサークル体験に、是非ご参加ください!

時間 午前10時～正午

場所 中央公民館

定員 各4人

申込み 1月9日(火) より

各回開催日1週間前までに専用の申込みフォーム(右の二次元コードからアクセス可)または中央公民館

※原則3回出席できる方を優先します。

問合せ 中央公民館

【保育について】

対象 10か月～未就学児

費用 各回50円(おやつ代)



上北台 やりがい講座 毎日が愉しくなる 断捨離®講座

「片付ける時間がない」「どこから手をつければいい?」そんなお悩みのある方にぴったりの講座です。断捨離®で快適な空間づくりを学び、心豊かな暮らしを手に入れましょう。

日にち・内容 下表のとおり

時間 午前10時～正午

場所 上北台公民館

対象 成人

定員 24人(定員を超えた場合は抽選)

講師 やましたひでこ公認断捨離®チーフトレーナー 鎌田記規子氏

費用 300円(テキスト代・講座初回開始時に集めます)

持ち物 ノート、筆記用具

申込み 1月20日(土) までに専用の申込みフォーム(右の二次元コードからアクセス可)または上北台公民館

問合せ 上北台公民館



回	日にち	内容
①	2/3(土)	断捨離®ってなんだろう?
②	2/10(土)	断捨離®をしてみよう!
③	2/17(土)	断捨離®で心のゆとりを取り戻そう
④	2/24(土)	トーク会♪ わからないことを質問してみよう



<鎌田記規子講師>



上北台 仲間と一緒に、「生成AI」を用いた オリジナル動画・ ゲームづくり体験! デジタル創作体験

デジタル活動とおし、仲間と一緒に考え、学び合う「デジタル創作体験」を開催します。生成AIの活用方法を段階的に身に付けながら、本格的な制作体験が可能なのでプログラミングが初めての方でも大歓迎!

日時 2月18日(日) 午前9時30分～午後5時30分

場所 上北台公民館

対象 都内在住又は在学の中学生

定員 42人(定員を超えた場合は抽選)

主催 東京都デジタルサービス局

共催 上北台公民館

運営 ライフイズテック株式会社

申込み 東京都HP内「申込フォーム」からお申込みください。

(申込期間:1月4日(木)～2月4日(日))



問合せ 東京都HP内「問合せフォーム」または、東京都子どものデジタル体験向上事業事務局(080-4144-1537)までお問合せください。



サークル名	D J マ マ (アドラー心理学)	ばーすでい
内容	① 1/23(火)「おやこの相性診断」 ② 2/6(火)「子どもの個性を伸ばす子育て」 ③ 2/27(火)「お話し会」	① 1/16(火)「お菓子作り」 ② 1/30(火)「空手エクササイズ」 ③ 2/13(火)「バレンタインカード制作」
費用 持ち物	①② 500円 ③ 無料	① 500円・エプロン ② 飲み物・動きやすい服装 ③ 300円・はさみ・のり



グループ紹介

狭山公民館

オカリナー げんきG@狭山

活動のきっかけは？

平成27年度狭山公民館主催の地域デビュー講座「オカリナ合奏で心をつに元気になろう！」がきっかけで発足しました。

グループの名前の由来は？

皆が高齢のため、楽しく元気に活動しようということで、「オカリナーげんきG@狭山」になりました。

会員はどんな方々ですか？

現在は男性5人、女性9人の計14人、70歳以上のメンバーで活動しています。

普段の活動の雰囲気はどんな感じですか？

月2回講師の指導、他2回は自主練習を行っています。

今後の活動は？

いつまでも健康で元気でいられるよう、楽しく活動していきたいです。基礎から練習し、合奏を目指して頑張っています。

PRをお願いします

元気いっぱいの仲良しグループです。「心をつに元気になる！」を合言葉に楽しみながら演奏して親睦を図っています。オカリナを吹いてみたい方、是非ご参加ください。

活動日時

毎週木曜日 午後2時～4時

会費

年額 2,400円

連絡先

石岡 070-4121-9913



蔵敷公民館

樹々の会

活動のきっかけは？

蔵敷公民館主催の講座から、約35年前に自主グループとして発足しました。

講師はグループ発足当初から変わっていません。

グループの名前の由来は？

樹からもらう雄大な、生命力などからインスピレーションが湧いて「樹々の会」に決まりました。

会員はどんな方々ですか？

過去には10人以上の会員がいましたが、現在は7人です。年齢層は50代から80代までの

メンバーで、穏やかな人が多く、活動を休んでもグループに戻りやすい雰囲気があります。

どんな活動内容ですか？

気功と太極拳をやっています。気功は、腹式呼吸により気の巡りを良くします。太極拳は、力を抜きながら、ゆっくりとした動作で、年齢に関係なく長く続けられます。活動内容を普段の生活で実践してみても分かることが多いです。

普段の活動の雰囲気はどんな感じですか？

最初に50分ぐらい気功をやった後、15分休憩が入り、残りの時間で太極拳をしています。15分の休憩では和気あいあいと講師を交えてお喋りしています。

今後の活動は？

会員を増やし、気功や太極拳の良さを知ってほしいです。また、体力の現状維持を目指してできる限り活動していきたいです。

PRをお願いします

男女問わず、初めての人でも講師から個人指導がありますので入りやすいグループです。活動していると転倒防止や認知症予防等により、健康や生活の質を保てます。

是非、気軽に見学にお越しください。

活動日時

月3回金曜日 午後2時～4時

会費

月額 3,000円

連絡先

青芝 042-563-7317



上北台公民館

けんびそう 健美操クラブ

活動のきっかけは？

上北台公民館主催講座より平成9年に自主グループとして発足しました。

グループの名前の由来は？

「健やかに、美しく、身体と心を操る」健美操

会員はどんな方々ですか？

現在は、60代から80代までの9人で活動しています。

どんな活動内容ですか？

月4回のうち、2回は呼吸法を中心とした体操で、残り2回は背骨のゆがみを矯正する背骨コンディショニングを中心に行っています。

普段の活動の雰囲気はどんな感じですか？

和気あいあいと楽しく汗をかいています。

今後の活動は？

健康のために、無理なく、楽しく、未永く活

動していきたいと思っています。

PRをお願いします

どんな年代の方もできる体操です。腰や肩の不調で困っている方、是非ご参加ください。

活動日時

毎週金曜日 午後1時30分～3時

会費

月額 3,000円

連絡先

松澤 042-564-1589



掲示板

公開学習

■「高砂」を謡ってみよう(柏樹会) / 1/12・26、2/9・16(金) 午前10時～正午 / 中央 / 定員5人(各回申込順) / 講師: 八田達弥氏 / 持ち物: 扇子(ある人のみ) / 問 川鍋042-562-3029

■スマートフォンの話題で仲間と楽しく(中央だべりサロン) / 1/17(水) 午前9時30分～11時30分 / 中央 / 講師: 東大和とっとネットの会員 / 持ち物: スマートフォン / 費用100円 / 問 福田090-5818-7896

同様の時間・内容で、他の公民館でも次のとおり開催 / 上北台 / 上北とっとネットカフェ / 1/9(火) / 問 新井090-9851-1834 / 蔵敷 / 蔵敷だべりサロン / 1/11(木) / 問 那須080-3128-2433 / 南街 / 南街だべりサロン / 1/23(火) / 問 佐藤070-4191-5438 / 狭山 / 狭山だべりサロン / 2/6(火) / 問 那須080-3128-2433

■オレンジカフェひがしやまと(認知症カフェ) 認知症が気になる方、ご家族、地域住民の皆さん、どなたでも自由に参加できるサロン活動(オレンジリングの会) / 1/28(日) 午前10時～11時45分 / 上北台 / 費用100円(参加費) / 問 栗原080-5006-2504

会員募集

▼英会話(英語ニュース・英会話) / 毎週水曜日 午後7時30分～9時 / 中央 / 月2,500円 / 問 石井080-9875-1594

▼登山を中心にウォーキングまで(コスモス山の会) / 毎月第4水曜日 午後7時～8時30分(11月～2月は午後3時30分～5時) / 中央 / 月500円 / 会員は全員シニア世代です / 問 瀧本042-562-2465

