



並

学習支援事業

理容美容業界をのぞいてみよう
～わくわくキラキラ学校見学ツアー～

理容師や美容師、メイクアップアーティスト、ネイリストなど、理容や美容のプロになるには、どんな勉強をするのでしょうか。学校見学やミニ技術体験で理容美容の世界に触れてみましょう。

日11月15日(土) 午後2時～3時30分

場国際文化理容美容専門学校国分寺校

※現地集合、現地解散

対小学4年～中学3年生 定10人

申10月27日(月)までに二次元コードへ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順

※国際文化理容美容専門学校国分寺校は、市と地域活性化包括連携協定を締結しています



並

子どもまつりチャレンジ

キミもマジシャン

タネも仕掛けもないトランプを使ったカードマジックを学びましょう。11月の子どもまつり当日はマジックショーに出演します。

①	11/5・12・19(水)	カードマジックの練習
②	11/22(土)	子どもまつりで披露

日①午後3時30分～4時30分

②子どもまつり開催時間

講榎 直人さん(マジシャン)

場並木公民館 対小学生 定6人

申10月26日(日)までに二次元コードへ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順



本

大人のための夜の講座

公民館で満月を眺めながら
日本酒を飲もう

日本酒の種類や味、香りの特徴を学んでみませんか。十種類のお酒を手軽で美味しいおつまみと共に楽しめます。

日11月5・12日(水) 午後7時～9時

講柿島 智さん(調理師)

柿島千重さん(利酒師)

場本多公民館 対20歳以上 定20人

¥2,000円(材料費として初回集金)

申10月26日(日)までに二次元コードへ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



恋

保育グループとの共催講座

自分を知る パーソナルカラー診断

その人が引き立って見える色をパーソナルカラーと言います。従来よりも細分化したタイプ分けを学び、自分の特徴を知りましょう。

日①11月4日(火) ②11月18日(火)

午前10時～正午 ※①と②は同じ内容です。

講fukikoさん marikoさん

(イメージコンサルタント)

場恋ヶ窪公民館 定各14人

託生後6か月以上の未就学児10人

おやつ代子ども1人30円(当日集金)

催保育グループ「なちゅべび」

「つむぎ」「はなまる」 恋ヶ窪公民館

申10月23日(木)までに二次元コード、

電話または直接恋ヶ窪公民館へ。

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



恋

自然環境講座

国分寺が誇るポインセチア農園を訪ねてみよう

ポインセチアの品種は1,000種類以上あると言われています。農園で実物を見ながらその魅力に触れてみましょう。

日11月1日(土) 午後1時30分～3時

講松本好高さん(市内農家)

場松本園芸 ※現地集合、現地解散

定15人

申10月22日(水)までに二次元コード

へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



本

保育グループとの共催事業

クリスマスがやってくる

心ときめくクリスマスの準備をしませんか。

11/21	おからのクリスマスカップケーキ作り 講五味佳奈子さん(腸活料理研究家)
11/28	スワッグ作り(仕上がり全長約30cm) 講三星さおりさん(花デザイナー)

日金曜日 午前10時～正午

場本多公民館 定30人

¥2,500円(材料費として初回集金)

託生後6か月以上の未就学児15人

おやつ代 子ども1人40円(2回分初回集金)

11月14日(金)にオリエンテーションをします

催保育グループ「よむよむ」「スマイル」

本多公民館

申11月3日(祝・月)までに二次元コード

へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順



恋

託児付きお父さん応援講座

パパのコミュニケーション力UP術

一人で楽しむだけでなく、みんなとの会話がスムーズになる焚火の扱い方と、家族や自分のやる気を引き出す言葉の力を学びます。

①	11/16	さまざまな特性を持つ焚火台に薪をくべ、スムーズに着火する
②	11/30	子どもやパートナーが前向きになれる言葉掛けを学ぶ

日日曜日 午前10時～正午

講①Carol(東京都キャンプ協会)

②小柳今日子さん

(日本ペップトーク普及協会認定講師)

場恋ヶ窪公民館 定10人 持軍手(純綿)

託生後6か月以上の未就学児10人

おやつ代 子ども1人60円(2回分初回集金)

申10月29日(水)までに二次元コード

へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



恋

中学生向けの健康講座

自分の体の声を聞いてみよう

スポーツをするときのパフォーマンスレベルを一段あげるための体の仕組みを学びませんか。自分の体を見つめ直してみましょう。

日11月30日(日) 午後2時～4時

講石田壮登さん(スポーツトレーナー)

場第一中学校 定10人

対運動部の中学生(保護者同伴可)

持上履き 動きやすい服装

申10月29日(水)までに二次元コード

へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



本

保育グループとの共催事業

パクパクおかわり おうちごはん

幼児食の基本、子どもが食べやすい味付けや食感を学びます。調理の実演もあります。

日11月27日、12月4日(木)

午前10時～正午

講ごはんさん(子ども料理研究家)

場本多公民館 定30人

¥300円(材料費として12月4日に集金)

託生後6か月以上の未就学児15人

おやつ代 子ども1人40円(2回分初回集金)

11月14日(金)にオリエンテーションをします

催保育グループ「ソポラプシ」 本多公民館

申11月3日(祝・月)までに二次元コード

へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順



公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

本多	11月28日(金)	午後2時～4時
恋ヶ窪	11月27日(木)	午前10時～正午
光	11月11日(火)	午前10時～正午
もとまち	11月19日(水)	午前10時～11時30分
並木	11月12日(水)	午前10時～11時30分
場各公民館	申不要。直接各公民館へ	

凡例

日日時

内容

講師

指導

場所

会場

対象

定員

費用

持ち物

保育あり

託児あり

オンライン

主催

共催

協力

企画

申込方法

お問い合わせ

ファックス

メール

注意事項

光
 子育て応援講座
 親子で育てる「自分らしさ」
 ～自己肯定感と自立を支える心の土台づくり～

子どもの自己肯定感を育む関わり方や、自分の感情との向き合い方を学びます。子どもと親それぞれの自立について考えてみませんか。
 11月18日～1月27日(火) 午前10時～正午 全7回 ※初回はオリエンテーション
 講師 引馬彩子さん (NPO法人こどものみらいプロジェクトゆめどり)
 場 光公民館 定15人
 ￥800円(お茶代・材料費として初回集金)
 託 生後6か月以上の未就学児11人
 おやつ代子ども1人300円(6回分初回集金)
 申 10月22日(水)までに二次元コードへ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

も
 子どもとの暮らしを考える講座
 里親という家族のかたち

子どもが育つ家庭の形はさまざまです。その一つである里親になることを選んだきっかけや、どんなかわり方ができるのか、里親家庭体験者からの話と共に聞いてみませんか。
 11月16日(日) 午前10時～11時30分
 場 もとまち公民館 定30人
 協 NPO法人キアアセット
 申 10月16日(木)午前9時から二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ(先着順)

光
 障害を理解する講座
 ブラインドサッカーから学んだこと

声や音を頼りにプレーをするブラインドサッカー。元日本代表の選手から、競技の特徴やこれまでの経験を通して学んだことを聞きます。
 11月22日(土) 午前10時～正午
 講 黒田智成さん(元ブラインドサッカー日本代表)
 場 光公民館 定20人
 申 10月24日(金)までに二次元コードへ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

光
 地域づくり講座
 みどり・ひと・くらし
 ～関係性をデザインする住環境づくり～

緑を増やすと私たちの生活やまちの気候にどのような良い効果があるのでしょうか。実例を学びながらこれからの住環境について考えます。
 11月29日(土) 午後6時～8時
 講 山田貴宏さん(環境デザイン建築士)
 場 光公民館 定20人
 催 くにきた園藝部 くにきたデザインクラブ 光公民館
 申 10月28日(火)までに二次元コード、電話または直接光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

光
 これからとこれまでを考える
 生きがいマップにしてみよう

これまでの人生を振り返り、自分の好きなものや生きがいを語り合い、マップにまとめます。これからの日々を自分らしく生きる、初めの一歩を踏み出してみませんか。
 11月27日、12月11日、1月8・22日、2月5日(木) 午後2時～4時
 講 美濃部裕子さん (キャリアカウンセラー)
 場 光公民館 定15人
 申 10月26日(日)までに電話または直接光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

も
 美術講座
 いわさきちひろ
 ～作品に込められた平和への願い～

繊細で愛らしい子どもの絵で知られる、いわさきちひろ。戦中に青春時代を生きた彼女の軌跡を、価値観や生き方に大きな影響を与えた国内外の画家たちの話を交え、たどります。

①11月7日 終戦で目覚めた自立への道
 講 堀尾眞紀子さん(文化学園大学名誉教授)
 場 もとまち公民館 定40人
 ②11月14日 美術館で作品を鑑賞しよう
 場 ちひろ美術館・東京(練馬区)
 定 ①参加者のうち希望者のみ20人
 ￥1,200円(入館料として当日集金)

日 金曜日 午後2時～4時
 申 10月27日(月)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

も
 農の手仕事講座
 うま え と
 わらでつくる 午の干支飾り

来年の干支・馬の置物を作ります。米の収穫後に残るわらを捨てずに生かしていた昔の暮らし。そこで育まれた工芸技術を学びましょう。
 11月6日(木) 午後1時30分～3時30分
 講 東京農工大学科学博物館友の会 わら工芸サークル(葉の会)
 場 もとまち公民館 定16人
 ￥1,500円(材料費として当日集金)
 申 10月26日(日)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

光
 野外講座
 ひかり動物探検隊

動物解説員の話聞きながら園内をめぐり、動物の生態を学びます。
 11月10日(月) ※荒天中止
 午前10時45分～午後3時
 場 多摩動物公園 ※現地集合、現地解散(小学生はJR国立駅に集合、解散)
 定 30人(小学2年生以下は保護者同伴)
 ￥一般600円 65歳以上300円(入園料として当日集金)
 ※小学生以下は無料
 持 昼食代または弁当 飲み物
 申 10月23日(木)までに二次元コード、電話または直接光公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

グループの催し物
 第15回けやきフォトサークル作品展
 会員の個性豊かな作品をご覧ください。
 10月21日(火)～26日(日) 午前10時～午後5時
 ※初日は午前11時から最終日は午後4時まで
 場 本多公民館 催 けやきフォトサークル
 問 瀧澤 画(042)202-1003
 女声アンサンブル凜 コンサート
 第7回チャリティーコンサートをご一緒に楽しみましょう。
 10月28日(火) 午後2時開演
 場 本多公民館 催 女声アンサンブル凜
 問 高橋 画ensemble.rinnt2011@gmail.com
 荒木栄の映画「俺たちの歌」鑑賞&歌う会
 労働者作曲家・荒木栄の生涯を描いた映画を観て、作った曲を歌う会。
 10月29日(水) 午後1時30分開演
 場 本多公民館 ￥1,500円 催 荒木栄をうたう会
 問 神野 画(090)1428-1679
 おさらい会
 オカリナとフルートの音の響きが大好きな仲間たちのコンサート。
 11月3日(月・祝) 午後1時～4時
 場 本多公民館 催 本多オカリナ
 問 尾林 画(042)324-1365
 軽やかなウクレレの調べ
 日本の曲、外国の曲、ハワイの曲を多数演奏します。お楽しみに。
 11月9日(日) 午後1時30分～3時30分
 場 並木公民館 催 HOT's
 問 加藤 画(090)8310-4288

グループネットワーク会員募集 ※無料体験・見学ができます(材料費が必要になる場合もあります)。詳しくは、グループへお問い合わせください。

グループ名	活動日時	会 場	入会金	会 費	問い合わせ	備 考
こだまブリッジ	毎週水曜 午後1時～5時	本多	なし	なし	原田 画(090)3529-4855	イギリス発祥 コントラクトブリッジ(トランプを使った頭の体操)
フランス語サークル「レチュッド」	月3回 2時間 毎曜日時間が異なる	本多	なし	月1,500円	増田 画(090)4615-0636	初心者向けのフランス語サークルです。日常会話中心です
恋ヶ窪ステンドグラス	第2・4水曜 午後1時～4時	恋ヶ窪	2,000円	月4,000円	佐々木 画(070)1402-8434	体験もあります。素敵な作品ができますよ
やさしい自彊術	毎週水曜 午前10時～11時30分	恋ヶ窪	なし	月2,000円 年3,000円	濱本 画(080)5655-1174	今年4月に発足した健康体操サークルです。自彊術で検索を
朋友太極拳クラブ	第1・2・4日曜 午後2時～3時	もとまち	500円	月1,500円	飯塚 画(042)328-8440	簡化24式太極拳と練功体操で気力・体力アップ

本多 画 honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 恋ヶ窪 画 koigakubo-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 光 画 hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp
 もとまち 画 motomati-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 並木 画 namiki-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

凡例 日 日時 内 内容 講師 指 指導 場 場所 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 保 保育あり 託 託児あり ン オンライン 催 主催 共 共催 協 協力 企 企画 申 申込方法 問 問い合わせ FAX ファックス 注 注意 事項