

福庵でおもてなし

お茶席が初めての方も気軽に茶道を体験できます。1月10日(日)は新春特別企画として小間(茶室)でおいしい抹茶とお菓子のおもてなしをします。



▼1月から3月の予定

【日時】1月10日(日)・24日(日)、2月14日(日)・28日(日)、3月13日(日)・27日(日)午前10時～午後2時※お菓子がなくなり次第終了

【場所】茶室「福庵」立礼席※1月10日(日)は小間席【定員】当日先着25人。直接会場へ。※1月10日(日)は30人

【費用】300円(茶菓子代ほか)【問合せ】公民館事務所 ☎552・2118

箏の音色と語りを楽しむ

オリジナル曲など、箏を中心とした音楽活動に意欲的に取り組む稲葉美和氏、歌や語りの分野でも活躍する坂田美子氏による「藤十郎の恋」(原作・菊池寛)の語りを楽しみます。【日時】2月7日(日)午後2時～3時30分



坂田美子氏 稲葉美和氏

【場所】茶室「福庵」【定員】先着35人【申込み】1月6日(水)午前9時から公民館事務所 ☎552・2118へ。

初心者パソコン教室

「エクセル入門」



エクセルの基本的な操作を医療費の明細を入力しながら学んでいきます。確定申告はもちろんです。家計簿など、いろいろな計算に応用できます。【日時】2月2日(火)・3日(水)5日(金)午後1時30分～4時(全3回)

【場所】公民館白梅分館【対象】市内在住・在勤で全日参加できる方【定員】先着10人【参加費】540円(テキスト代ほか)

【用意するもの】パソコン(OSがウィンドウズビスタ以降でエクセルがインストールされているもの)、医療費などの領収証、筆記用具

【講師】シルバー人材センターパソコン講師【申込み】1月8日(金)午後1時から参加費を添えて公民館白梅分館(☎553・3454)窓口へお越しください。

公民館託児保育付講座

「子育てと自分を磨く話し方講座」

子どもへの語りかけ・ほめ方、会話のキャッチボールは、しっかりできていますか。言葉は人と人との心をつなげる大事なツールです。話し方を学ぶことで表情が豊かになり、子育てや仕事にも役立ちます。

読み聞かせのコツもお伝えします。

この機会にスキルアップしてみませんか。【日時】1月27日から3月2日の毎週水曜日午前10時～正午(全6回)※第1回目は託児の方のみ9時30分集合

【場所】公民館松林分館【対象】市内在住・在勤の方【定員】先着20人※託児保育希望の15人を優先

【内容】〈第1回〉上手な自己紹介で仲間をつくらう〈第2回〉プレゼンテーション力をつけよう〈第3回〉会社のコツをつかもう〈第4回〉長所を見つけてください人間関係を広げよう〈第5回〉読み聞かせのコツをつかもう〈第6回〉保育室の様子をふりかえる

【持ち物】手鏡(初回のみ)【講師】村松真貴子氏(元NHKキャスター・エッセイスト)【申込み】1月7日(木)午前9時から20日(水)までに公民館松林分館 ☎552・3624へ。

▼託児保育について

【対象】1歳以上の就学前の幼児(0歳児については、定員に満たない場合に限り、受入れ全体の年齢等を考慮して受付)【定員】先着15人【費用】おやつ代1回50円【申込み】講座と一緒に申し込みください。※期間中、託児保育付講座、

保育室併設講座との重複参加については、定員に満たない場合に限り可能です。

ご相談ください。【日時】1月29日、2月5日、12日の金曜日午後7時～9時(全3回)

【場所】公民館松林分館【対象】市内在住・在勤の方【定員】先着25人【講師】萬沢明氏(一般社団法人多摩福祉サポート代表)、社会福祉課職員ほか

【申込み】1月8日(金)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

【対象】一般の方【定員】当日先着40人【参加費】指導料1,100円(初日一括払い)と毎回使用券150円

※使用券150円で、体験参加もできます。体験後、継続参加希望の方は指導料をお支払いください。

「知っているようで知らない」

一人暮らしや認知症、介護、貧困など、現在および老後を見据え、皆さんが地域で安心して暮らしていくため、セーフティネット制度の現状や課題などを探っていきます。【日時】1月20日～3月12日の毎週水・土曜日(全15回)※2月6日はお休み。

【時間】〈水曜日〉午後3時20分～4時50分〈土曜日〉午後1時30分～3時30分【場所】中央体育館【対象】市内の小学生

「知っておこうセーフティネット制度」

一人暮らしや認知症、介護、貧困など、現在および老後を見据え、皆さんが地域で安心して暮らしていくため、セーフティネット制度の現状や課題などを探っていきます。

【日時】1月20日～3月12日の毎週水・土曜日(全15回)※2月6日はお休み。【時間】〈水曜日〉午後3時20分～4時50分〈土曜日〉午後1時30分～3時30分【場所】中央体育館【対象】市内の小学生

【定員】先着40人

【参加費】1,500円【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、ラケット(お持ちの方)、水分補給できる物(ふた付)、タオル等

【指導】福生市バドミントン連盟【申込み】受付中。1月15日(金)までに、申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて中央体育館(☎552・5511)窓口へお越しください。

【日時】1月7日～3月31日の木曜日、午前10時～11時30分(全12回)※2月11日はお休み。

【対象】一般の方【定員】当日先着40人【参加費】指導料1,100円(初日一括払い)と毎回使用券150円

※使用券150円で、体験参加もできます。体験後、継続参加希望の方は指導料をお支払いください。

「知っているようで知らない」

一人暮らしや認知症、介護、貧困など、現在および老後を見据え、皆さんが地域で安心して暮らしていくため、セーフティネット制度の現状や課題などを探っていきます。

【日時】1月20日～3月12日の毎週水・土曜日(全15回)※2月6日はお休み。【時間】〈水曜日〉午後3時20分～4時50分〈土曜日〉午後1時30分～3時30分【場所】中央体育館【対象】市内の小学生

【日時】1月20日～3月12日の毎週水・土曜日(全15回)※2月6日はお休み。【時間】〈水曜日〉午後3時20分～4時50分〈土曜日〉午後1時30分～3時30分【場所】中央体育館【対象】市内の小学生

福生地域体育館事業【問合せ】☎530・8811(休館日・祝日は休み。予約不要・先着順、当日直接会場へ。)

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 料金. Rows include ナイトヨガ, やさしいエアロ, ランチヨガ, ズンバ, シェイプアップヨガ, フライデーバドミントン.

熊川地域体育館事業【問合せ】☎552・1980(休館日・祝日は休み。予約不要・先着順、当日直接会場へ。)

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 料金. Rows include コリオスパイラル, ナイトアロマヨガ, ZUMBA STEP, やさしいヨガ, ZUMBA, シニアリフレッシュエクサ, 火曜卓球教室, シェイプアップエクササイズ.

中央体育館事業【問合せ】☎552・5511

「無料」の今がチャンス!～健康体力づくり～

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員. Rows include 健康体力づくりA(8回), 健康体力づくりB(8回).

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオル等【申込み】1月20日(水)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ。※申込み多数の場合は抽選。