

生涯学習ガイド

講座・教室

保育室併設講座

「原点から見つめ直そう
親子のつながり」

は、成長とともに変化しま
す。親はうまく受信できず
に、戸惑い悩むこともあり
ます。この講座では、妊娠・
出産の頃までさかのぼっ
て、親子のつながりを
じっくり見つめ直します。
保育室を併設しています。



▼公民館保育室について
保育室に子どもを預ける
ことを通して、子育てや自分
の生活のあり方を見つめ直
し、共に考えていく場です。

対象1歳以上で就学前の乳
幼児（0歳児はご相談くだ
さい）定員15人（定員を超え
た場合は初めての方を優先
し、その他の方は抽選）
費用1回50円（おやつ代等）

申込み白梅会館に来館のう
え、保育室併設講座と一緒
にお申し込みください。

シニアのために

白梅熟年ひろば

※子育てに関心のある方は
どなたでも参加できます。
日時9月1日～12月15日の
毎週木曜日、午前10時～正
午、全15回場所白梅会館
定員20人（市内在住）
講師森田玲子氏、今村理恵
子氏（助産師）
申込み8月16日～30日の間
に公民館白梅分館 ☎553・3
454へ。

仲間づくり、生きがいづ
くりから、楽しく含蓄ある
人生を送るために！健康で
有意義な人生を指標に、戦前
・戦後の私たちの歩み、身近
な生活から国際社会の様子
を、レクリエーションを交え
て学びます。

日時9月2日（金）午前10時～
正午、以後隔週金曜日（全9
回）場所白梅会館
対象60歳以上のシニア※関

公民館主催事業

講演会「高齢者虐待の現状と課題」

～目にあまる虐待実態の報告から～
高齢者への虐待問題がたびたびマスコミ等
で報じられていますが、虐待は密室の中で起き
ることが多いため、なかなか表面化しづらく、対
応も遅れがちです。この講演会では、30年以上こ
の問題に取り組んでいる中村雪江さんから高
齢者虐待の実態報告とおして問題の深刻さ、
課題、今後の展望などお話していただきます。

日時9月4日（日）午後2時～4時
場所さくら会館3階ホール（市民会館隣）
講師中村雪江氏（城西国際大学客員教授）
定員先着100人※直接会場へ。
問合せ公民館本館 ☎552・1711

心ある方どなたでも可。

講師杉澤秀博氏（桜美林大学
院教授）、中村浩氏（良寛研究
家）ほか地域活動家・研究家
を予定。

白梅シニア合唱教室

健康でリズムある生活づ
くりから人生にささやかな
舞台を。懐かしい歌・思い出
の曲の数々から、仲間と一
緒に謳いあげます。

日時9月6日（火）午前9時30
分～11時30分、以後隔週火
曜日（全7回）場所白梅会館

対象60歳前後からのシニア
※関心ある方ならどなたで
も参加できます。指導山下
やよい氏（指揮・ピアノ）

申込み両コースとも8月19
日午前9時から公民館白梅
分館 ☎553・3454へ。

手作り絵本で

ボランティア

絵本を制作し、完成品は
松林文庫へ寄贈していただ
きます。あなたの手作り絵
本を多くの人に見てもらい
ましょう。

日時9月1日～10月27日毎
週木曜日、午後7時30分～
9時30分、全9回

場所公民館松林分館
定員先着15人
対象市内在住の勤の方
講師木住野利明氏（絵本作
家・造形作家）
費用材料費は個人負担

申込み8月18日午前9時か
ら公民館松林分館 ☎552・3
624へ。

福生の

地方自治と財政

まちづくりの主役である
市民として、地方自治の仕
組みや財政の現状などを知
り、今後の福生を考えます。

日時9月9日～10月28日の
金曜日午後7時30分～9時
30分、全7回
場所公民館松林分館

定員15人（申込み多数の場
合は責任抽選）
申込み9月7日までに公民
館松林分館 ☎552・3624へ。

歴史講座

「史記」の世界を探る
刺客列伝を読む
中国前漢の歴史家・司馬
遷による『史記』は、上古の
黄帝から前漢の武帝までを
記した中国で最古の歴史書
です。今回の講座では義を重
んじ、己を知るもののために
壮絶な死を遂げた刺客
「曹沫」・「専諸」・「豫襄」らの
人間像や、古代中国の歴史の
舞台を垣間見ていきます。

日時9月10日・17日・24日・
10月1日の毎週土曜日午後
2時～4時（全4回）
場所さくら会館

講師小林岳氏（早稲田大学
高等学院教員）定員先着20
人対象市内在住の勤の方
問合せ公民館本館 ☎552・1
711

図書館

9月のおはなし会

対象幼児～小学生※直接ご
電子申請の利用は福生ホームページ

カヌーを体験しよう



～ポロゲームを楽しもう～
第1回9月18日（日）
対象市内在住・在学の小・中学
生の方（低学年は保護者同伴が
必要）定員先着15人
第2回9月19日（月）
対象市内在住・在勤・在学の中
学生以上の方定員先着20人
場所市営プール
時間午前10時～正午、午後1時
30分～3時30分参加費200円（保
険代。当日徴収）
※水着またはぬれてもよい服
装、昼食各自持参
申込み9月10日までに直接中央
体育館窓口へ。（電話申込み不可）
共催東京女子体育大学・同短期
大学（公開講座）～動きづくり・
ものづくり・音づくり～
問合せスポーツ振興課スポー
ツ振興係 ☎552・5511

うぞ

▼中央 ☎553・3111
水曜日午後3時30分～（7
日・14日・21日・28日）

▼わかぎり ☎552・7421
木曜日午後3時30分～（1
日・8日・15日・22日・29日）

▼わかたけ ☎551・0083
水曜日午後3時～（7日・14
日・21日・28日）

▼武蔵野台 ☎553・8881
第1水曜日午後3時～（7
日）

今月の作品「おむすびころ
りん」（エプロンシアター）
ほか

問合せ各図書館

スポーツ



中央体育館開放事業

◆フォームローラー
（ストレッチポール）
ストレッチだけでは、ほぐ
しきれない身
体の内側から
凝りをほぐし、
体幹のバラ
スを整えます。
ポールを降り
た後、床に吸い
込まれるような不思議な感
覚を体験してください。

日時Aコース9月4日・11
日、Bコース18日・25日（日
曜日）午後7時30分～
場所中央体育館柔・剣道場
対象15歳以上の市民（中学
生は除く）定員各コース25
人指導インストラクター

申込み往復はがきまたは、
電子申請で希望コース、住
所、氏名、生年月日、電話番
号を記入のうえ、8月26日
（消印有効）までに〒197-0
005 福生市北田園2-1
・1980

問合せ熊川地域体育館 ☎552

電子申請の利用は福生ホームページ

◆体験：パワーヨガ
最近、よく耳にするヨガ。
一般的なヨガに筋力トレ
ニングの要素を加え、効率
的に新陳代謝を刺激するエ
クササイズとして注目され
ています。
日時9月1日・8日・15日
の木曜日午前10時～11時
対象50歳以上の方
費用1回150円（個人使
用券購入）
場所福生地域体育館3階
事前の申込み不要。
問合せ福生地域体育館 ☎
530・8811
◆9月のエンジョイ・
スティックゴルフ・デー
日時9月11日（日）・25日（日）午
前10時～正午場所熊川地域
体育館対象市民
参加方法当日、券売機で個
人利用券（150円）を購入
して、受付に提出後、会場へ。
◆シニア
エクササイズタイム
ストレッチや軽い筋力
トレーニングで夏の疲れ
を吹き飛ばしましょう。
日時9月1日・8日・15日
の木曜日午前10時～11時
対象50歳以上の方
費用1回150円（個人使
用券購入）
場所福生地域体育館3階
事前の申込み不要。
問合せ熊川地域体育館 ☎552