生涯学習ガイド

講座・教室

郷土資料室

小学生わくわくどようびワークショップ

千代紙でお財布を作ろう。和紙から作られた千代紙を使って小銭入れを作ります。

日時 9月18日(土)午前10時～午後4時（正午から午後1時まで休み）

※約30分間ほどの体験学習です。直接郷土資料室へ。

小学生体験学習のボランティア募集中

小学生ワークショップなどのボランティアスタッフを募集しています。子どもたちといっしょに学習しませんか。興味のある方は、郷土資料室までご連絡ください。

問合せ 郷土資料室☎530・1120※月曜日休室

歴史講座

～史記の世界を探る～「刺客・荊軻（けいか）列伝を読む（その二）」

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初に作られた歴史書です。

この講座では、史記に見える「語り」の世界から、秦の始皇帝暗殺を試みるも失敗した刺客・荊軻列伝を読み、そこに繰り広げられるさまざまな人間像や、古代中国の歴史の舞台を垣間見ていきます。

日時 9月22日・29日、10月6日の水曜日午後7時30分～9時30分、10月9日(土)午後2時～4時（全4回）

場所 公民館本館（第3集会室）

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 市内在住在勤在学の方

申込み 9月4日から公民館本館☎552・1711へ。

市民文化教室

着付けコース

みんなで楽しく学び、仲間づくりをしませんか。

日時 9月25日～12月4日の土曜日午後7時30分～9時30分、全10回

場所 さくら会館3階ホール

対象 市内在住在勤在学の方

定員 先着20人

講師 木沢江光子氏

持ち物 腰紐3本、たび、だて締め、肌襦袢、タオル、裾よけ、ゆかた、帯板、細帯など

申込み 9月5日午前9時から公民館本館☎552・1711へ。

文章教室「初めてのエッセー」

日頃、文章に無縁の方、苦手な方も、旅の思い出、子どものこと、日々の暮らしのことなど書いてみませんか！

日時 9月14日・28日、10月5日・19日、11月2日・16日・30日、12月14日、1月18日、2月1日・15日の火曜日午前10時～正午、全11回

定員 先着15人

対象 市内在住在勤の方

講師 臼田洋子氏（木村治美エッセイストグループ所属）

申込み 9月4日午前9時から公民館白梅分館☎553・3454へ。

寿市民ひろば

①語らいのひろば

日時 9月15日～12月8日の水曜日午前10時～正午、全7回

場所 公民館本館

②熟年ひろば

日時 9月3日～平成17年1月7日の金曜日午前10時～正午、全8回

場所 白梅会館

■私たちの交流をさらに深めるために

①「若葉コーラス」

日時 9月16日(木)～11月25日(木)午前10時～正午、全7回

場所 公民館本館

②「コール白梅」

日時 9月7日(火)～11月27日(土)午前10時～正午、全7回

場所 白梅会館

指導・ピアノ 小田切洋子氏（若葉コーラス）、山下やよい氏（コール白梅）

※懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう。ミニコンサート鑑賞を予定。

■人生うたい語りのつどい

当日会場へ

日時 11月27日(土)午後1時～4時

場所 市民会館小ホール

第1部 合唱等の成果発表

第2部 岩倉忠、茜のどか（カントリーウエスタン、ハワイアンを歌う）

主催 寿市民ひろば実行委員会※あわせて9月1日発行の公民館ふっさをご覧ください。

問合せ 9月3日から公民館本館☎552・1711、白梅分館☎553・3454

さつきひろば

高齢期をいきいきと楽しく地域で暮すために、地域を知り、健康と仲間作りの機会です。松林会館周辺にお住まいの方で、初めて参加する方をお待ちしています。

対象 おおむね60歳以上の市内在住・在勤の方

定員 70人

申込み 9月4日午前9時から直接窓口で、電話の場合は午後1時から松林分館☎552・3624へ。なお、一人で申し込めるのは2人までとします。

スポーツ

スポーツ振興課
中央体育館
☎552・5511

初心者ナイターテニス教室

日時 9月28日(火)～10月15日(金)の毎週火・金曜日午後7時30分～9時30分、全6回（予備日10月19日、22日、26日）

場所 武蔵野台テニスコート

参加費 1,500円（ボール代、保険代。教室初日に徴収）

定員 45人（定員を超えた場合は責任抽選）

対象 市内在住・在勤、在学者で初心者（高校生以上）

申込み 9月7日から電話または直接中央体育館窓口へ。

※ラケットをお持ちでない方、貸し出し用あります。

ウォーキング講習会

ウォーキングは、老若男女問わず手軽に取り組める運動として人気のスポーツです。普段歩いているペースを速め、心拍数を上げて体内にいっぱい酸素を取り込み、脂肪を燃やし、肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にもなります。ぜひチャレンジしてみませんか！ フォームや取り組み方教えます。

日時 9月11日(土)午前10時～

場所 中央体育館・測定室

内容 血圧、体脂肪等測定（屋内）、体操及びウォーキング（屋外）

対象 高校生以上の市民

指導 体育館スポーツトレーナー

参加費 無料

参加当日、運動できる服装で測定室にお集まりください。（事前申込みは不要です。）※雨天中止

シニアビクス

高齢者を対象にした筋力トレーニングの教室です。転倒防止体操を中心に最後はストレッチで気持ちよくなって終わります。参加して活力ある毎日を送れるようにしましょう。

日時 9月7日(火)からの毎週火曜日午後2時～3時15分

場所 中央体育館柔・剣道場

対象 市内在住・在勤者

指導 体育館スポーツトレーナー

参加方法 当日、券売機にて個人利用券（150円）を購入して、受付に提出後、運動できる服装で直接会場にお集まりください。（事前申込みは不要です。）

※室内用運動靴持参

スポーツ相談

個人の体力・健康に関することで聞いてみたいことがある！ スポーツ活動において目的に応じてどんな運動をすればいいの？ そんな疑問に、お答えします。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時 9月3日(金)午後3時～

場所 中央体育館・測定室

対象 高校生以上の市民

講師 体育館スポーツトレーナー

※室内用運動靴持参、相談は無料

都立学校の公開講座

都立多摩工業高校ものづくり教室

①木工ろくろ②ガラス彫刻

①②とも**期間** 10月13日(水)～15日(金)午後5時30分～9時、1日約3時間（計10時間）**対象** 18歳以上の都民の方

定員 ①5人②8人（応募多数の場合は抽選。）**費用** 4,000円

申込み 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、9月10日（必着）までに〒197－0003福生市熊川215都立多摩工業高校へ。

問合せ 都立多摩工業高校公開講座係☎551・3435

道徳授業地区公開講座のお知らせ

「道徳授業地区公開講座」は、子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育の在り方・連携への理解を深めようとの趣旨から授業公開と意見交換を行うものです。多くの保護者・市民のみなさまにご出席いただきたくご案内します。

日時 9月24日(金)午後1時25分～

場所 福生第二中学校

問合せ 教育委員会指導室学務・指導係☎552・7711