生涯学習ガイド

講座・教室

歴史講座「史記」の世界を探る

中国で最初に作られた歴史書「史記」。

この講座では、「史記」にみえる語り物の世界から刺客列伝(荊軻列伝)を読み、そこで繰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 5月14日・21日・28日の金曜日午後7時30分～9時30分、全3回
場所 公民館本館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着20人
講師 小林岳氏（早稲田大学高等学院教員）
申込み 公民館本館☎552・1711へ。

ざー！チラシ&ポスター

目に留まる、つい読んでしまう、読みやすいチラシ・ポスター等を自分で作って見ませんか？ 子供会、町会、PTA広報等に活用できます。私流オリジナルを作りましょう。

日時 5月20日から毎週木曜日午前10時～正午、全7回
場所 公民館松林分館
対象 成人先着15人
申込み 5月9日午前9時から公民館松林分館(☎552・3624)の窓口へ。

「ギリシャ神話講座」

今年の夏に、アテネでオリンピックが開催されます。アテネオリンピックの開催にちなみ、ギリシャ神話講座を開催します。

この講座では、ギリシャの歴史やオリンピックの起源などに触れながら、ギリシャ神話を分かりやすく解説します。ぜひご参加ください。

日時 6月5日・12日・19日・26日の土曜日午後2時～4時
場所 公民館本館
対象 市内在住・在勤・在学の方(18歳以上)
定員 先着20人
講師 高野道行氏（ギリシャ神話研究会「ヘレネの会」）
申込み 5月7日から公民館本館(☎552・1711)へ。

スポーツ

ヘルシーエクササイズ

軽快なリズムに乗ってみんなで気持ちいい汗を流し、健康づくりに励みましょう。夏が来る前に！

日時 毎週火・金曜日、午前10時～11時30分
場所 火曜日・中央体育主競技場Bコート、金曜日・柔剣道場
対象 高校生以上の市民
指導 体育館スポーツトレーナー
内容 リズム体操、チューブ体操、ダンベル体操、ステップエクササイズ等

ラリーフィットネス～運動不足解消～

ストレスを溜めないように日頃から適度な運動を心掛けましょう。肩こり・腰痛予防にも一役。仕事帰りに簡単エクササイズ。

日時 毎週火・金曜日午後7時30分～8時45分
場所 中央体育館主競技場
対象 高校生以上の市民
指導 体育館スポーツトレーナー
内容 リズム体操、ダンベル、チューブ、エクササイズボール等

リフレッシュエクササイズ

正しい姿勢、呼吸を意識して体の中からバランスを整え若返りを目指します。（少しヨガに似ています）

日時 5月12日、26日の水曜日午後2時30分～4時
場所 中央体育館・柔剣道場
対象 高校生以上の市民
指導 関根美代子氏
参加方法 いずれも当日、券売機にて個人利用券（150円）を購入して、受付に提出後、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
問合せ 中央体育館☎552・5511

春のスポーツフェア（ラテンエアロビクス）

日時 5月16日(日)午前10時～正午
対象 小学校5年生以上から高齢者までの市民（初心者）
定員 先着60人※参加費無料
場所 熊川地域体育館
※室内用運動靴持参
申込み 熊川地域体育館☎552・1980へ。

第35回市民文化祭に参加しませんか

市民の皆さんの発表の場です。市内でサークル活動や文化活動をしている方なら個人・団体を問わずどなたでも参加できます。この機会に作品を発表したり、努力の成果を披露しませんか。

開催日
◆展示11月6日(土)・7日(日)
◆演示10月24日(日)、30日(土)、31日(日)、11月3日(祝)・6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)
※開場式は11月6日(土)
場所 市民会館・公民館、さくら会館、茶室「福庵」、プチギャラリー
申込み 5月1日～30日の間に所定の申込用紙〔社会教育課社会教育係（中央体育館内）及び市民会館にあります〕に必要事項をご記入のうえ、社会教育課または市民会館へ。
問合せ 社会教育課社会教育係☎552・5632

保育室併設講座

「親になるってどんなこと？」

育児に疲れたり、先が見えなくて不安になったりしている方も多いと思います。浜文子さんといっしょに、みんなでお話ししながら同じような状況にある人たちと子育ての悩みを分かち合い、育児が楽しく楽になるヒントを見つけてみませんか？

この講座では、先生のお話をただ聞くのではなくて、グループワークの形式で進めていく予定です。自分の育児に“安心”できる、そんな時間にしたいと考えています。お子さんへのことばのかけ方・遊ばせ方・暮らし方など、新しい発見をして下さい。これからお母さんになる方(妊娠中の方)もどうぞ。

日時 5月28日～10月1日の金曜日、午前10時～正午、全15回(8月はお休み)
場所 公民館本館
定員 20人(市内在住で過去に当講座を受講した回数が少ない人を優先。同条件多数の場合は抽選)
講師 浜 文子氏(詩人・エッセイスト)
費用 1,680円(テキスト代:浜文子著『育母書』)
申込み 5月7日～21日までに公民館本館☎552・1711へ。

「人形を使って」

子どもの成長、発達の道筋を見つめ直し、子育てをテーマに手作り人形を創り、演じます。また、保育室内での子ども達の様子を通して、親自身も自分自身の生活のあり様など皆さんと一緒に考え学びあっていきます。

日時 5月25日(火)～10月13日(水)午前10時～正午、以後毎週火曜日（9月22日・10月13日は水曜日)、全15回
場所 松林会館
定員 大人20人（保育室の定員は15人)
講師 伴通子氏（人形劇団ひとみ座)
費用 材料費実費
申込み 5月9日～18日までに公民館松林分館☎552・3624へ。

＜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（福生市内在住で過去に当講座を受講した回数が少ない人を優先。同条件多数の場合は抽選)
費用 1回50円(おやつ代)
※申込みは直接来館のうえ、保育室併設講座と一緒に申し込みください。

こどもの日の体育館無料開放について

5月5日(祝)体育館は、午前9時～午後9時30分までの間、市民の皆さんは無料で利用できます。どうぞ、ご家族やお仲間でご利用ください。ただし、小中学生のみでの利用は午後6時までです。

問合せ 中央体育館☎552・5511、熊川地域体育館☎552・1980、福生地域体育館☎530・8811

市民名画劇場上映予定作品

▶ピノッキオ

▶スパイダーマン

▶リロ&ステッチ

時間 午後2時30分～、午後6時30分～
場所 市民会館小ホール※入場無料
定員 各回とも先着260人
問合せ 市民会館☎552・1711

期　日	タ　イ　ト　ル
5月22日(土)	ピノッキオ
6月5日(土)	スパイダーマン
7月17日(土)	たそがれ清兵衛
8月21日(土)	リロ&ステッチ
9月18日(土)	ターミネーター3
10月9日(土)	シックス・センス
11月上旬	花のお江戸の釣りバカ日誌
12月11日(土)	みすゞ
1月22日(土)	イージーライダー
2月19日(土)	古都
3月12日(土)	ヒーロー(英雄)