

福生地域体育館事業「ヨガの深い呼吸とポーズで美しい姿勢をめざしてみませんか？」

初心者から経験者までどなたでも楽しめる教室です。

①ナイトヨガ

【日時】毎週月曜日（休館日を除く）午後7時30分～8時30分

②ランチヨガ

【日時】毎週水曜日（祝日を除く）午後0時10分～1時10分

③シエイプアップヨガ（託児付）

【日時】毎週金曜日（祝日を除く）午前10時30分～11時30分

④①③共通

【対象】16歳以上の方

【定員】先着30人

【参加費】参加毎500円

【持ち物】動きやすい服装・飲み物（ふた付き）、タオル、お持ちの方はヨガマット（貸し出し有り）

【申込み】予約不要で、当日先着順となります。開始10分ほど前までに1階受付にお越しください。

＜託児について＞③の託児利用は前日正午までに予約が必要です。

【定員】約5人（1回90分）

【費用】1歳・500円、2歳・未就学児・300円

【持ち物】飲み物・おむつ・お気に入りのおもちゃ等

※持ち物には名前の記入をお願いします。

【問合せ】福生地域体育館

☎530・8811

（地域体育館共通ホームページ）<http://www.tama-spo.com/fussa>

サロンコンサート(第4回)「ギターが奏でる魅惑の映画音楽」

アコースティックギターの演奏による映画音楽特集です。

「太陽がいっぱい」、「禁じられた遊び」、「エデンの東」、「アルハンブラの思い出」などの懐かしい曲とともに、土曜日の午後のひとときを過ごしてみませんか。

【日時】2月3日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【定員】先着80人※直接会場へお越しください。

【出演】山谷隆夫氏（ギタリスト）

【問合せ】公民館公民館係 ☎552・2118

公民館主催事業 人権講座「さらわれたくない人への上手な気持ちの伝え方」

生活していると、人間関係の悩みを抱くことは少なくないと思います。

この講座を通して、関わる人とのコミュニケーションについて、また悩んでいる人へのサポートについて考えてみませんか。

自分の気持ちの伝え方、相手の気持ちや言葉の受け止め方など、より良い関係を築くためのコツを学びま

しょう。

しょう。

【日時】2月16日～3月2日の間の毎週金曜日、午後7時～9時（全3回）

【場所】さくら会館ホール

【対象】どなたでも参加可能です。

【定員】先着20人

【内容・講師】左表参照

【申込み】1月18日(木)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

【持ち物】三角巾、エプロン

【講師】幡垣正生氏（和菓子店店主）

【主催】チーズケーキ

【申込み】1月28日(日)午前9時から「チーズケーキ」有井 ☎090・9157・1972へ。

公民館講師派遣援助事業

について：公民館を利用して、自主的に学習活動をするサークルが広く市民に公開する講演会や学習会などに講師を招く際に、講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。

高齢者のみならず、若者を含め、わが身の生活を保障する社会の仕組みや福祉制度などどのような生活になっているのでしょうか。

貧困、就労、病气、介護問題などをとおして、現状や課題に迫ります。

【日時】2月8日・15日・22日の木曜日、午後7時～9時（全3回）

時（全3回）

【場所】さくら会館第2集会室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着20人

【講師】萬沢明氏（一般社団法人多摩福祉サポート代表、日本福祉大学非常勤講師）、市役所社会福祉課職員

【申込み】1月18日(木)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

公民館講師派遣援助事業 「上生菓子とようかんを作ってみませんか」

おいしい上生菓子とようかんを作り、お抹茶を点でて味わってみませんか。

【日時】2月17日(土)午後1時～4時

【場所】公民館調理室

【対象】市内在住・在勤・在学の成人の方

【定員】先着15人

【費用】1,000円（材料費）

【持ち物】三角巾、エプロン

【講師】幡垣正生氏（和菓子店店主）

【主催】チーズケーキ

図書館からのお知らせ

おはなし会の日程

▼中央図書館おはなし会

【日時】2月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)各日とも午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】2月3日(土)午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】2月6日(火)午前11時～

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児（1、2か月の赤ちゃんもどうぞご参加ください！）※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】2月8日(木)午後3時30分～

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時】2月28日(水)午前11時～

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】2月14日(水)・28日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】2月15日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】2月21日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館1階

【対象】乳幼児と保護者※申込み不要。直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】各図書館へ。

・中央図書館 ☎553・3111

・わかぎり図書館 ☎552・7421

・わかたけ図書館 ☎551・0083

・武蔵野台図書館 ☎553・8881

北村裕花原画展

今回は、「トンダばあさん」（小さい書房）ほか、多くの原画を展示します。

【期間】2月20日(火)～3月4日(日)午前10時～午後5時（2月26日(月)は休館）

【場所】中央図書館2階会議室

＜北村裕花氏プロフィール＞1983年生まれ。多摩美術大学卒業。「おにぎりにんじゃ」で第33回講談社絵本新人賞佳作受賞。絵本作品には「かけっこ かけっこ」（講談社）、「ねねねのねこ」（絵本館）、「おにぎりにんじゃ おこめがはまのけっせん」（講談社）、「トンダばあさん」（小さい書房）等のほか、NHKのEテレで放送中の「ヨーコさんの「言葉」」の挿絵（講談社より書籍化）など。

北村裕花ワークショップ

「トンダばあさん」（小さい書房）をイメージしたカードづくりのワークショップを開催します。当日は、ご本人による「トンダばあさん」の読み聞かせやサイン会も行います。

【日時】3月4日(日)午後2時～3時30分

【場所】中央図書館2階研修室

【対象】小学生以上

【定員】先着30人

＜サイン会について＞ワークショップ終了後サイン会を行います。事前に本を購入してお持ちください（図書館での当日販売は行いません）。

【申込み】1月20日(土)午前10時から中央図書館へ直接、または電話（☎553・3111）でお申し込みください（電子申請も可）。

費用の記載のない事業は無料です