

きたまち キッチン 親子料理教室

地元野菜を使った和食と洋食の親子料理教室です。

とき・テーマ ▽10月25日(日) ▽「基本のだし」で和食をつくらう ▽11月1日(日) ▽「オリジナル・バターをつくらう」

※ いずれも午前11時～午後1時30分

ところ 公民館貫井北分館生活室A・B

講師 松嶋あおいさん(食育推進会議委員)

対象 市内在住・在勤・在学のお子さんと保護者

定員 各8組(申込順)

参加費 各回1人500円(材料費)

申込 10月1日から、電話または直接、公民館貫井北分館(☎042-383-3401)へ。

市民がつくる自主講座
こどもと絵本をつなぐ

著書も多く、各地で講演されている講師の話聞き、育児の大きな助けとなる絵本の持つ力や素晴らしさを学びます。

とき ①10月22日(木)午前10時～11時50分②11月7日(土)午後2時～3時50分

ところ ①公民館貫井北分館学習室A・B②公民館貫井北分館北町ホール

講師 広瀬恒子さん(親子読書地域文庫全国連絡会代表)

企画 子ども文庫サークル連絡会
その他 保育あり(要事前申込。10月2日から、文庫連・横須賀 ☎090-1177610874へ。)

成人学校

〈滝めぐり〉

北秋川を巡り、弘沢の滝などを見学します。

集散時間・場所 10月23日(金)午前7時45分公民館貫井南分館集合(午後5時ごろ同所解散)

講師 井上博さん(森林研究家)

対象 市内在住・在勤・在学で山道を歩ける方

定員 20人(多数抽選)

申込 10月8日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「滝めぐり係」(〒184-0014 貫井南町4-3-23 ☎042-383-1168)へ。

〈野川流域周辺を巡る〉

野川、水辺、分水・用水を軸に、小金井から国分寺や深大寺などの周辺地域の歴史・文化に触れながら巡ります。

とき 11月5日～26日の毎週木曜日午前10時～午後3時(5日は正午まで。全4回)

ところ 公民館東分館ほか

講師 堀井光夫さん(玉川上水に親しむ会世話人)

対象 市内在住・在勤・在学で急坂・階段を歩ける方

定員 20人(多数抽選)

10011東町1-39-1 ☎042-384-4422)へ。

〈みどりのまほろびの私の散歩道〉

東京学芸大学構内の森を歩いて、見て、ガイドブックに書き留めて、四季折々に楽しめる「私の散歩道」にしませんか。

とき 11月11日(水)午前9時50分～正午

集合場所 同大学コミュニティホール(貫井北町2-17-3)

講師 真山茂樹さん(同大教授)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 15人(申込順)

参加費 500円(資料代)

その他 雨天時はホールで講義を実施します。

申込 10月2日から、電話または直接、公民館貫井北分館(☎042-383-3401)へ。

市民講座

〈東京の名城を知る〉

身近な東京の城にスポットをあて、城郭の構造と歴史について学習し、野外研修では講師の解説を聞きながら江戸城や滝山城を見学します。

とき 10月22日(木)午前10時～正午、29日(木)午前8時30分～正午、11月9日(月)午前9時～午後3時(全3回)

ところ 公民館東分館ほか

所・氏名・年齢・電話番号を公民館東分館(☎042-384-4422) ☎042-384-4422 ☎020413@k.email.ne.jp)へ。

〈ウエルネス操体法 体験教室 一体のひずみを正して健康になろう〉

気持ちよく体を動かすことにより、体のひずみを直すことで、心地よく痛みのない体の維持をめざしましょう。

とき 10月22日～11月5日の毎週木曜日午前10時～正午(全3回)

ところ 公民館本町分館

講師 池田克紀さん(東京学芸大学名誉教授)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人(申込順)

申込 10月2日から、電話または直接、公民館本町分館(☎042-383-1170)へ。

本と人が巡り合うコミ ユニケーションゲーム 第5回ビブリオバトル

ビブリオバトルとは、3～5人程度のグループごとに、1人5分間でお薦めの本を発表し、最後に参加者全員の投票で一番読みたくなった本を選出するゲーム感覚のイベントです。

とき 11月7日(土)午後2時～4時

ところ 公民館貫井北分館学習室A・B

対象・定員 ▽発表者 中学生以上の方10人(申込順) ▽観覧者 小学生以上の方40人(当日先着順)

その他 発表者は申込時に紹介する本(市立図書館の蔵書のみ)をお知らせください。

申込 10月1日から、電話、Eメールまたは直接、図書館貫井北分室(☎042-383-3501 ☎nukukita-lib@k.cd.biglobe.ne.jp)へ。

3501 ☎nukukita-lib@k.cd.biglobe.ne.jp)へ。

子どもと読書に関する講座

子どもの年齢に合わせた本の選び方や読み方、聞かせ方などを、長年障がい児教育に携わってきた講師から学びます。

とき 11月20日(金)午前10時～正午、27日(金)午後3時～5時、12月3日(木)午後3時～5時(全3回)

ところ 図書館本館階集会所(全3回)

講師 矢野典嗣さん(元・都立特別支援学校教諭)

対象 市内在住の方

定員 20人(申込順)

申込 10月1日から、電話または直接、図書館本館(☎042-383-1138)へ。

スポーツ

第67回市民体育祭 卓球大会 小・中学生の部

とき 11月3日(祝)午前9時から

ところ 総合体育館

対象 市内在住・在学の方

競技種目 小・中学生シングルス

競技方法 予選リーグ決勝トーナメント方式

主管・申込 10月20日(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、市卓球連盟・佐久間(〒184-0013 前原町3-40-1 ☎090-3699-0743)へ。

ところ 東京学芸大学野球場

講師 読売巨人軍ジャイアンツアカデミーコーチ陣

対象 5歳～小学校2年生と保護者

定員 40組80人(多数抽選)

参加費 200円(保険代)

その他 車での来場は遠慮ください。

申込方法 10月16日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・学年(年齢)・性別・電話番号(緊急連絡先)・野球経験の有無を明記し、生涯学習課スポーツ振興係「東京学芸大学とジャイアンツアカデミーの連携講座係」(〒184-0504 住所不要)へ。

問合せ 東京学芸大学地域連携係(☎042-329-7119)

※ この事業は、東京学芸大学との連携事業です。

中高年の方へ 体力・筋力年齢を チェックしてみませんか

とき 10月24日(土)午後0時30分～3時(受け付けは正午から)

ところ 総合体育館

対象 市内在住の30歳以上の方

定員 40人(多数抽選)

参加費 100円(保険・資料代)

その他 事前に各自で健康診断を受けてください。

体育の日のスポーツイベント

スポーツフェスティバル ―楽しさ8(おげんだい)―

幼児から高齢者、普段あまりスポーツをしない方など、どなたでも手軽に身体を動かせる種目や、経験に関わらず楽しめる競技を行います。

とき 10月12日(祝)午前9時受付開始

ところ 総合体育館

その他 ①～⑥は体育館用シューズが必要です。

申込方法 当日直接会場へ。

問合せ NPO法人黄金井倶楽部(☎042-406-2280)

①ポッチャ

パラリンピック正式種目。弾まないボールを使うカーリングに似たゲームです。

②バールンバレー

サイコロバールンを使ったミニバレーボールです。

③エアロビクス

有酸素運動をしながら頭も一緒に動かしてみよう。

④ユニカール

体育館でできるカーリングにチャレンジしませんか。

〈施設無料開放〉

総合体育館 ▽大体育室 ▽午後1時～9時 ▽小体育室(卓球台8台)、柔道場 ▽午後2時～9時 ▽剣道場 ▽午後2時～6時 ▽トレーニング室、温水プール ▽午前9時～午後9時

栗山公園健康運動センター ▽グリーンフィットネスルーム(卓球台3台) ▽正午～午後9時 ▽温水プール、トレーニングルーム ▽午前9時～午後9時

開放日 10月12日(祝)

その他 ▽ご利用は2時間以内です。▽利用者多数の場合には入場を制限する場合があります。

申込方法 当日直接各施設へ。

問合せ 生涯学習課スポーツ振興係(☎042-383-1246)