

●市民講師による講座 市民大学短期コース 受講生を募集します

各講座共通の事項

内の電子申請でも受け付けます。
※定員を超えた場合は5月20日(月)午後1時半から同協会で抽選。なお、応募者が10人に満たない場合は開講しません。

【会場】生涯学習センター
【時間】「午前」が午前10時～正午、「午後1」が午後1時～3時、「午後2」が午後4時～6時
【受講料】1回コースが100円、3回コースが300円(基礎資料代)
【対象】市内在住・在勤・在学の方

講座案内

●アートセラピーで自分発見
なりたて私になる!
6月3日・10日・17日のいずれも月曜日の午前。さまざまなお話を楽しく学び、新たな自分と出会うチャンスです。講師は最上早苗氏。定員12人。教材費100円。持ち物はステイックのり、はさみ(いづれも第3回で使用予定、筆記用具)。
●ケア・ヨガ
6月3日・17日・7月1日

●折り紙で楽しむ
6月4日・11日・18日のいずれも火曜日の午後1時。友禅和紙を折って、きれいな作品を作ります。講師は鴨志田富美子氏。定員15人。教材費は1650円。持ち物はピンセット、はさみ、木工用ボンド、

6月5日・12日・19日のいずれも水曜日の午後1時。リンネの二名法による植物学名を知り、植物に一層親しむ術を学ぶ。講師は田中幸氏。定員36人。持ち物は筆記用具。
●大人の塗り絵講座
6月6日・20日・7月4日のいずれも木曜日の午前。大人の塗り絵の楽しさと達成感、充実感を共有しましょう。講師は大島勝喜氏。定員10人。
●タイ古式マッサージで身体のリフレッシュ
6月6日・13日・20日のいずれも木曜日の午後1時。肩こりを簡単に治し、体の歪みを正し足の血流を良くする仕方を学ぶ。講師は市原要氏。定員は20人。立ち居振る舞いに支障のない方。持ち物はタオル2本、ソックス1足、筆記用具。

●初心者太極拳
6月7日・14日・28日のいずれも金曜日の午後1時。太極拳初級を中心に、初心者の方に太極拳を親しんでいただきませ。講師は佐伯英子氏。定員20人。持ち物は運動靴、運動しやすい服装、飲み物。
●ベートーベンの音楽を聴く
6月7日(金)の午後2時。ドイツの作曲家、ベートーベンの曲について学び、音楽を楽しみます。講師は本田純氏。定員24人。持ち物は筆記用具。
●江戸の暮らし
6月14日・28日・7月12日のいずれも金曜日の午後1時。將軍家、庶民、それぞれの日々の暮らしをさまざまな資料を基に。講師は村上芳枝氏。定員30人。持ち物は筆記用具。
●マンション購入・居住者のための基礎講座
6月28日・7月12日・26日のいずれも金曜日の午後2時。資産価値の高い物件とは、居住者に必要な知識と責務とは何か。講師は濱中冬行氏。定員24人。持ち物は筆記用具。

皆さんの作品を展示してみませんか

東久留米駅構内の「市民ギャラリー」

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。このたび、9月11日(水)から展示する作品を募集します。

【作品の種類】絵画、書写、真、陶芸、華道、手芸など

【作品の大きさ】ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面の縦120センチ×横250センチ×奥行25センチ以内)

【注意】展示の際に必要な用具(額、掛け軸、台、ひも、



皆さんの作品が駅構内の市民ギャラリーに!

認知症サポーター養成講座

正しい知識を学びませんか

認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方やその家族の方を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方をいいます(資格取得の講座ではありません)。

【対象】市内在住・在勤の方
【会場】市役所7階701会議室
【費用】無料

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】全4回。5月30日、6月20日の毎週木曜日、午前10時～午後3時半
【会場】男女平等推進センター会議室

【内容】医療事務の資格取得について▼レセプトの記載・診療報酬の基礎的知識と計算方法など

【対象】再就職をめざす女性(同センター主催の医療事務講座の受講が初めての方)

【定員】先着24人(要予約)
※2歳未満学児の保育あり(定員5人)。5月2日(木)15日(水)に要予約。
【講師】都立職業訓練校医療事務科講師の白石章子氏

【参加費】無料
【持ち物】電卓(大型M1、

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【対象】市内在住・在勤の方
【定員】15人
【費用】無料

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

【日時】5月8日(水)午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・777(内線2502、2557)へ。
申し込みは5月2日(木)22日(水)に、電話で氏名、電話番号・保育が必要な方はお子さんの氏名と年齢を男女平等推進センター ☎472・0061へお知らせください(火曜日休館)。

足腰らくらく体操教室

リーダー養成講座を開催します

介護予防のための運動教室を開催します。
【足腰らくらく体操教室】を卒業した際には市に登録し、セラバンドをマスターしている方で、今後地域で自主グループのリーダーになつていただける方の養成講座として活動していただきます。

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

【日時】5月31日(金)午後2時～3時半(1時半から受け付け)
【会場】市民プラザホール
【講義内容】認知症の正しい理解や接し方について「サポーター」としてできること

「ひがしくるめの梅酒さん」 5月1日(水)発売!

市内産100%の梅で作った日本酒仕込みの梅酒

東久留米酒販組合では毎年5月1日に、市内で収穫された梅を約1年日本酒で寝かせた梅酒「ひがしくるめの梅酒さん」を販売しています。今年もおいしい梅酒が完成しました。



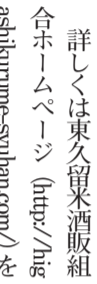
「ひがしくるめの梅酒さん」は、地産の梅エキスを日本酒に溶け出し、深い味わいがあります。今年もおいしい梅酒が完成しました。

【価格を】500ミリリットル入り1200円(税込)▼1800ミリリットル入り3200円(税込)▼
詳しくは東久留米酒販組合ホームページ(Url: http://higashikurume-syuhan.com/)を参照または ☎473・0952へ。

デジタル図書 再生機器を設置しました

視覚に障害を持つ方へ

デジタル形式の視覚障害者用デジタル図書を聞くことができる再生機器(プレクスト)を設置しました。



【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操

【日時】3回コース。6月11日・18日・25日のいずれも火曜日午前9時半～11時半
【会場】市役所7階701会議室
【講義内容】セラバンドを用いた体操