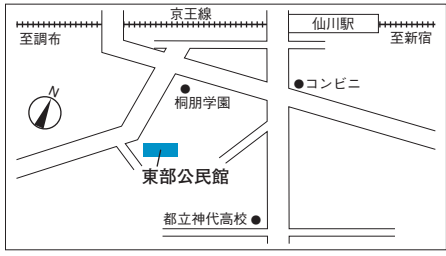


公民館情報 (月曜日休館) 申込み/原則、電話または来館で費用/記載のない場合は無料

東部公民館 〒182-0003 若葉町1-29-21 ☎03-3309-4505 ☎03-3305-3456



●シルバー教室 I 「ラクラク健康体操と楽しいフラダンス」(全3回)

健康増進のため、家庭でできる健康体操と気軽に楽しめるフラダンスを実習します。

①5月31日(木)②6月7日(木)③14日(木) 午前10時～正午 対象おおむね60歳以上



講師 宮岡芳子氏 (健康体操・フラダンス講師) 申込み順20人 飲み物、動きやすい服装 4月21日(土)午前9時から受付

●家庭教育講座 II 「知ること・話すことでラクになる子育て」(全3回)

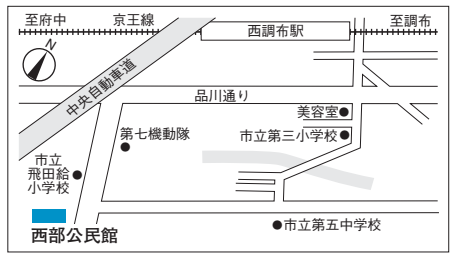
子育てに活かす～子どもが本当に言いたいこと②8日(金)・しつけと虐待の境界線～子どものための思う親子③15日(金)・子育てと介護～心の備えと子育てのヒント 午前10時～正午

①②高倉恵子氏 (NPO法人埼玉カウンセリングセンター代表理事) ③安部宝根氏 (市民福祉サポートセンター事務局長) 申込み順30人

①1歳6か月以上就学前まで7人 (多数抽選。保育オリエンテーション: 5月25日(金)午前10時～11時・要親子で出席)

②4月21日(土)9時から受付。保育希望者は往復はがきに住所、親子の氏名、お子さんの年齢、電話番号を明記し、5月10日(木) (必着) までに東部公民館「家庭教育講座」係へ

西部公民館 〒182-0035 上石原3-21-6 ☎484-2531 ☎484-3704



●健康講座 「春から始める健康ストレッチ」(全3回)

筋肉を柔らかくほぐすために、ダンスの楽しみを交えながら、体を動かしてみよう。



①4月27日(金)②5月11日(金)③18日(金) 午前10時～正午

講師 荒井有紀氏 (ドリームダンスフレンドシップ主宰者) 申込み順25人 ①1歳6か月以上就学前まで申込み順5人 (保育オリエンテーション: 4月25日

(水)午前10時～11時・要出席) ④4月21日(土)午前9時から受付

●ロビー展示 「春を感じながら東北に想いを」

西部公民館で活動しているサークルの皆さんが写真や書などを出展します。春を感じてみませんか。

④5月8日(火)まで 午前8時30分～午後9時30分 西部公民館ロビー

北部公民館 〒182-0014 柴崎2-5-18 ☎488-2698 ☎488-2787



●親子ふれあい教室 「パパママと楽しく遊んでしっかり歩こう!～幼児期のすこやかな成長のために～」(全3回)

2、3歳児を対象に、親子で一緒に触れ合いながら遊んだり、しっかり戸外を歩くことの大切さを学びます。しつけの話も毎年好評です。最終回は自然に触れながら野川まで往復の散歩です。パパの参加も増えていきますので、お気軽にご参加ください。

①5月12日(土)②19日(土)③26日(土) ①②午前10時～11時30分③午前10時～正午 講師 石川由喜夫氏 (保育グループ「あそびの会」主宰) 申込み順12組

●文化教室 I 「お菓子な水彩画」(全3回)

①5月16日(水)・フレッシュないちごショートケーキを描く②23日(水)・ツヤが魅力的なお団子を描く③30日(水)・焼き目を美しくパンを描く



午前9時30分～正午 講師 Mari氏 (水彩画家、イラストレーター) 申込み順16人 3000円 (テキスト・菓子・水彩紙代、5月9日(水)までに公民館に持参) 鉛筆、消しゴム、透明水彩絵の具 (12色)、中筆1本、パレット、筆洗い、ティッシュ

●家庭教育講座 I 「わかつちやるけどほめられない」(全2回)

①5月22日(火)・子どもの話の聴き方、声かけの仕方②29日(火)・褒める&叱る 午前10時～正午

対象 子育て中の親 講師 高取しづか (NPO法人JAMネットワーク代表) 申込み順30人

①1歳6か月以上就学前まで申込み順8人 (保育オリエンテーション: 5月8日(火)午前10時～11時・親子で要出席)

●文化教室 II 「ウクレレ入門」(全6回)

①5月31日(木)②6月14日(木)③28日(木)④7月12日(木)⑤26日(木)⑥7月28日(土) (発表会) 午前10時～正午

対象 初心者 講師 吉田健二氏 (ギタリスト) 申込み順12人



楽器メーカー製のウクレレ 4月21日(土)午前9時から受付

市民の広場 催し&会員募集 ●掲載を希望される方は必ず掲載基準を読んでからお申し込みください。申込みが多い場合掲載できないことがありますので、あらかじめご了承ください。なお、記事の内容などは直接問合せ先に連絡願います。(広報課)

- 催し
●第8回書と墨画「風芽展」 4月22日(日)まで午前10時～午後6時 (最終日5時まで) 所 文化会館たづくり 費 無料 問合せ 03-3469-2991
●グリーンス会 社交ダンス初心者無料講習会 4月22日(日)午後3時～5時・28日(土)午後6時30分～8時30分 所 下石原地域福祉センター 費 無料 問合せ 090-1886-3323
●気功「健康法体験教室」 4月26日(木)午後2時～4時 所 文化会館たづくり 費 無料 問合せ 0489-6656
●中国源流太極拳「瘦身、筋トレ、美容、心身浄化」 5月12日(土)午前10時～11時 所 文化会館たづくり 費 1000円 (材料費)

- 会員募集
●園坂本 ☎090-7308-1582 (午後8時以降) china_yan_taichi@yahoo.co.jp ※メールがない方は直接会場へ。持ち物: 靴、飲み物、タオル。初心者大歓迎
●パステル画初心者体験会 5月1日(火)・15日(火)・22日(火) 午前10時～正午 所 市民プラザあくろす2階 費 1回1200円 (材料費) 問合せ 090-1453-1150
●簿記を学んでキャリア・アップ! 初級無料体験講座 5月2日(水)・9日(水) 午後6時30分～8時30分 所 市民プラザあくろす2階 費 無料 問合せ 0498-3381
●ラテンのリズムをベースにしたダンスフィットネス「ZUMBA」 5月7日(月) 午前10時～10時40分 (初心者)・午前10時

- 50分～11時50分 (オールレベル) 所 文化会館たづくり 費 500円 (資料代) 問合せ 090-2641-7561
●親子であそぼう わらべうた(新日本婦人の会調布支部) 5月10日(木)・18日(金)・25日(金) 午前10時～11時30分 所 北部公民館 費 無料 問合せ 0485-7950
●調布市民合唱団第19回定期演奏会 5月12日(土) 午後2時～(1時30分開場) 所 文化会館たづくり 費 1000円 (入場料) 問合せ 0422-45-7550
●うたごえサロン「みんなで楽しく歌いませんか」 5月14日(月)・6月11日(月) 午後2時～4時 所 文化会館たづくり 費 900円 (茶菓・資料代) 問合せ 0487-7068
●調布こども劇場発「親子であそぼう」 5月17日(木)・31日(木)・6月14日(木) 午前

- 10時30分～11時30分 所 文化会館たづくり 費 各回親子ペア500円 問合せ 0485-1625
●調布フィルハーモニー管弦楽団ファミリーコンサート 5月20日(日) 午後2時～(1時30分開場) 所 グリーンホール 費 無料 問合せ 080-2022-9120
●第10回調布市民交流テニス教室 5月27日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時 所 明治大学西調布合宿所テニスコート 費 1000円 (保険代ほか) 問合せ 0490-6028
●第26回わんぱく相撲調布場所 5月13日(日) 午前7時30分～午後4時 所 アメリカンスクールインジャパン 対象 市内在住・在学の小学生 費 無料 問合せ 090-3003-2046

Table with 7 columns: サークル名, 活動日時, 会場, 入会金, 会費, 問合せ, 備考. Lists various clubs and their details.

調布南法律事務所 弁護士 伊藤俊克 弁護士 中山忠男 調布駅南口3分 債務の相談、その他法律相談 初回(30分)無料。お電話にてご予約ください。 ☎(042)499-2800(代) 調布市布田4丁目18-1 ハラビル3階

調布一筋 35年 水漏れ つまり 水のトラブル 水まわりリフォーム (株)あかつき設備 TEL 042-482-8632 FAX 042-482-8532 調布市上石原1-29-1 E-mail: will-akatsuki@celery.ocn.ne.jp

地域密着がモットーです "タクシー"のご利用は 安心・安全な イースタンタクシー 株式会社イースタンタクシー ☎042-486-9311 乗務員募集中 まずは、地元で働きませんか? イースタンモーターズ東京(株)調布営業所 お問い合わせ ☎042-442-1491 調布市国領町7-32-1 http://www.eastern-group.co.jp

40年の実績 TTネット交流会の お見合いパーティー 参加費:2,800円 調布近郊 少人数制 開催日:4/29日(日)、5/19日(土)、6/3日(日) いずれも午後2:00～4:00 開催場所:調布駅北口徒歩4分、当事務所内 さらにネットで紹介もしています 042-484-8888 (朝・夕 042-486-4626) 調布市小島町1-34-1 エクレール調布303 TTネット交流会 担当/林・高橋 経済産業大臣認定 サポート協会 加盟番号080-7008