



も

もとまちひろば

もとまちボードゲームパーティ

みんなが集まったときに遊ぶと楽しいゲームをしましょう。どら焼きと鈴カステラを作って食べるほか、大学生の手ほどきで、3種類のボードゲームを体験するツアーもあります。

日6月29日(日) 午前10時～午後3時

場もとまち公民館

協NPO法人あおぞら

¥100円(お菓子を作る人のみ当日集金)

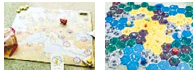
申不要。直接会場へ



ガイドつき ボードゲームツアー

日①午前10時30分～正午

②午後1時～2時30分



講電気通信大学非電源ゲーム研究会

対小学生以上 定各回8人

申6月17日(火)午前9時から

二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ(先着順)



わらでつくろう かたつむり

日午後1時～3時

講東京農工大学科学博物館友の会

わら工芸サークル〈葉の会〉

定20人(未就学児は保護者同伴)

¥300円(材料費として当日集金)

申6月17日(火)午前9時から

二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ(先着順)



も

多文化共生講座

ウクライナの無形文化遺産
ボルシチをつくろう

生のピーツを使ってボルシチをつくり、黒パンと一緒に味わいましょう。講師が昨年夏にウクライナを訪れた話も聞きます。

日7月8日(火) 午前10時～午後1時

講ダツコヴスカ奈緒さん

(ウクライナ雑貨店主)

場もとまち公民館 定12人

¥1,500円(材料費として当日集金)

持エプロン バンダナ ふきん

託生後6か月以上の未就学児5人

おやつ代 子ども1人20円(当日集金)

申6月25日(水)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



も

おはなしキッチン

「不思議の国のアリス」小さなケーキ

物語には体の大きさが変わるおかしなお菓子が出てきます。「私を食べて」と書かれたカップケーキを作って食べましょう。

日7月12日(土) 午後2時～4時

講永澤あきこさん(管理栄養士)

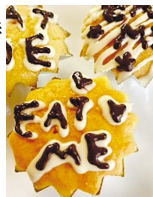
場もとまち公民館 定12人

対小学生以上

¥300円(材料費として当日集金)

持エプロン バンダナ ふきん 飲み物

申6月23日(月)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



も

だれでもワークショップ

Tシャツを絞り染めしよう

糸やゴムで生地の一部を絞り、染まらない部分を残すことで模様をつくる絞り染め。お気に入りの一着をつくりましょう。

日7月5日(土) 午前10時～正午

講鮫島賢悟さん(社会福祉法人AnnBee)

場もとまち公民館

定20人(未就学児は保護者同伴)

¥1,000円(材料費として当日集金)

持綿100%無地のTシャツ エプロン

申6月24日(火)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



も

0歳からのコンサート

マリンバとピアノの小さな音楽会

子どもと一緒に楽しむコンサートです。音楽劇や演奏に合わせて手拍子したり、声を出したり、音とふれあいましょう。

日7月1日(火) 午前10時30分～11時30分

■出演 とういんくるん♪

■曲目 ボレロ(M. ラヴェル)

くるみ割り人形メドレー

(P. チャイコフスキー)ほか

場もとまち公民館 定40人

申6月23日(月)までに二次元コード、電話または直接もとまち公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



恋

こいがくぼ園芸



寄せ植え教室 初級編



寄せ植えにチャレンジしませんか。鉢の管理方法、花を長く楽しむための手入れ方法など、寄せ植えの基本を学びます。

日6月30日(月)

午前10時～正午

講坂井咲子さん

(国分寺市鉢物研究会)

場恋ヶ窪公民館 定10人

¥2,000円(材料費として当日集金)

持園芸用の手袋

申6月22日(日)までに二次元コードへ。本講座

未受講者優先。多数の場合は抽選。

定員に満たない場合は、翌日以降

先着順



恋

人権と平和について考える講座

日系アメリカ人たちと第二次世界大戦

戦前に渡米した日本人とその二世、三世たち。戦争によって彼らが受けた困難を題材に、現在も残る戦争の問題について考えます。

日7月27日(日) 午前10時～正午

講山田亜紀さん(玉川大学)

場恋ヶ窪公民館

定20人

持筆記用具

申7月7日(月)までに二次元コード、電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場

合は抽選。定員に満たない場合は、

翌日以降先着順



恋

動物との暮らしを考える講座

ペットの看取りと
ペットロスについて

ペットが最期まで幸せな時間を送るために必要な生活の知恵や工夫、気持ちの向き合い方を学んでいきましょう。

日6月29日(日) 午前10時～正午

講佐久間久美さん

(東京都動物愛護推進委員)

場恋ヶ窪公民館

定15人

申6月22日(日)までに二次元コードへ。本講座

未受講者優先。多数の場合は抽選。

定員に満たない場合は、翌日以降

先着順



公民館運営審議会

どなたでも傍聴できます。

日6月27日(金) 午後2時～4時

場本多公民館 申不要。直接会場へ

公民館運営サポート会議

どなたでも傍聴できます。

恋ヶ窪 7月4日(金) 午前10時～正午

光 6月17日(火) 午前10時～正午

場各公民館 申不要。直接各公民館へ

並 託児付き実技講座
刺繍で彩る
オリジナルくるみボタン

初めての刺繍に挑戦してみませんか。基本のステッチを学んだあと、子どもの絵や好きな図案でくるみボタンを作ります。

日7月2・9日(水) 午前10時～正午

講木藤 愛さん(刺繍アドバイザー)

場並木公民館 定8人

¥350円(材料費として初回集金)

託生後6か月以上の未就学児6人

おやつ代 子ども1人40円(2回分初回集金)

申6月23日(月)までに二次元コードへ。

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順



本 国立音大生・卒業生によるオペラ

うたの綴り
～アリア名曲コンサート～

初心者でも楽しめる歌曲やアリアを聴き、音楽と演劇が融合した総合芸術であるオペラの世界を楽しみましょう。

日7月13日(日) 午後2時～4時

※開場は30分前です

■出演 くにおん大学院オペラ科

■曲目 日本歌曲「花の街」「小さな空」

歌劇『ドン・ジョヴァンニ』より

「お手をどうぞ」ほか

場本多公民館 定150人

申6月17日(火)午後2時から電話または直接本多公民館へ(先着順)

恋 スマートフォン講座

シニア向けのスマートフォン
～初級編～

基本的な操作方法を学びたいスマートフォン初心者の方に、初歩的な使い方と役立つアプリを紹介します。

日7月9日(水) 午前10時～正午

講スマートフォンアドバイザー

場恋ヶ窪公民館 定20人 持筆記用具

申6月23日(月)までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

※人数分のスマートフォン(Android)を用意します

恋 認知症サポーター養成講座

知ることからはじめよう

誰でも認知症になりうる時代。誰もが前向きに暮らせる地域を目指し、認知症サポーターになってみませんか。基本知識や接し方、当事者の視点などを学びます。

日7月26日(土) 午前10時～11時30分

講高瀬建彦さん(東京都認知症介護指導者)

キャラバン・メイト

場恋ヶ窪公民館 定20人

催地域包括支援センターこいがくば

恋ヶ窪公民館

申7月6日(日)までに電話または直接恋ヶ窪公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順

グループネットワーク会員募集 ※無料体験・見学ができます(材料費が必要になる場合もあります)。詳しくは、グループへお問い合わせください。

グループ名	活動日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
日本SW吹矢協会 国分寺中央支部	月3回 2時間 毎曜日時間が異なる	光	1,000円	月1,500円	谷久□(090)4730-2978	どなたでもできるスポーツウエルネス吹矢。楽しみながら健康増進を
おはなしのくにピッピ	第1・3・4水曜日 午前10時～正午	並木	なし	年500円	根岸■(042)323-9377	子供たちにほっこりできるお話を届けています。問い合わせは午後6時以降希望
ぶんぶん寺けん玉クラブ	月1回 土曜 午前または午後	本多	なし	1回300円	島野□521shimano@jcom.zaq.ne.jp	小学生(保護者同伴)～大人。貸しけん玉有り。初回無料

本多□ honda-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 恋ヶ窪□ koigakubo-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 光□ hikari-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp
もとまち□ motomati-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp 並木□ namiki-kouminkan@city.kokubunji.tokyo.jp

並 親子向け連続講座
Hello English
～親子で楽しく英語に触れよう～

歌や絵本の読み聞かせ、クラフトなどを通して、親子で英会話を楽しみましょう。生活の中で、英語を取り入れるコツも学びます。

日6月27日、7月4・11日(金)

①午前10時～11時

②午前11時～正午

※①と②は同じ内容です

講大田あさみさん(子ども英語講師)

場並木公民館 対生後4か月～未就学児の親子

定各回10組 ¥150円(材料費として初回集金)

申6月22日(日)までに二次元コードへ。

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日正午以降先着順



並 LGBTQ+を知る講座

多様な性の現在地

性の多様性に関するさまざまなテーマについて、トランスジェンダー当事者から聞きます。各回後半は、お話の感想や日常生活で感じる「もやもや」などを自由なテーマで語り合います。

7/1 基礎知識編「多様な性ってそもそもなに」

7/15 疑問編「気になる本音 SNS情報のウソ・ホント」

7/29 事例編「学校や職場、地域の今」

日火曜日 午後7時～9時(途中入退出可)

講小川奈津己さん(中央大学ダイバーシティセンター)

場リオンホール 定20人

協もやふら～ず 市人権平和課

申6月23日(月)までに二次元コード、電話または直接並木公民館へ。多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 武術体験講座

太極拳をやってみよう

太極拳二十四式は、年齢、性別を問わず行うことができます。穏やかな呼吸と動きで筋肉を伸ばし、心身の健康を養います。

日7月19日(土) 午前10時～正午

講大原真一郎さん(太極拳光クラブ)

場八小体育館 定20人

持上履き 動きやすい服装

催八小コミュニティ・スクール実行委員会

光公民館

申6月30日(月)までに電話または直接光公民館へ。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 地域還元講座

詩・歌・句(朗読・朗詠)を楽しむ

美しい言葉で書かれた詩・和歌・俳句を声に出して詠い、文字を楽しみながら、健康寿命をのばしましょう。

日6月28日(土) 午後1時～2時30分

指清風会(光公民館活動グループ)

場光公民館 定10人

申6月17日(火)午前9時から電話または直接光公民館へ(先着順)

原爆パネル展と折り鶴づくり
いま、考えよう 原爆のこと・戦争のこと

戦後80年となる今年、原爆や戦争について、写真や言葉を通して学びます。平和の大切さや一人ひとりにできることを考えてみましょう。

原爆パネル展

日①7月1日(火)～8月31日(日)※休館日を除く

②8月5日(火)～8月29日(金)※閉庁日を除く

場①本多公民館 光公民館

②市役所1階多目的スペース

折り鶴づくり

ピースメッセンジャーが広島に届ける折り鶴を各施設で集めています。

日7月1日(火)～7月25日(金)※休館日を除く

場市役所4階 各公民館ほか

催市人権平和課 公民館課

光 子育て応援講座

ヨガで心と身体をリフレッシュ

肩と腰を中心としたストレッチやヨガで、自分の心と身体に向き合います。子育て中の自分を大切にする時間を持ちましょう。

日7月1・8日(火) 午前10時～正午

講伊藤加奈子さん(ヨガインストラクター)

場光公民館 対未就学児の親 定13人

託生後6か月以上の未就学児11人

おやつ代子ども1人100円(2回分初回集金)

申6月23日(月)までに二次元コードへ。

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 音響・照明講座

ライブ会場をつくってリハーサル体験

照明機材の操作や舞台演出について学び、ステージ設営とリハーサルの流れを体験します。

① 照明機材の基礎と音楽に合わせた演出

7月17日(木) 午後2時～4時

② ステージ設営と音響・照明リハーサル体験

8月1日(金) 午後0時30分～5時

講①中馬真弥さん(舞台脚本演出家)

平野みくていさん(舞台照明家)

② 杉山祐輔さん(音響エンジニア)

中馬真弥さん

場光公民館 定20人 協国分寺高校軽音楽部有志

申6月23日(月)までに二次元コードへ。

多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、翌日以降先着順



光 PIKA☆ROCK vol.77 -LIVE HIKARI-

出演者募集

光公民館のスタジオ利用者を中心に企画・運営するライブの出演バンドを募集します。

■開催予定日 8月2日(土)・3日(日)

■ライブ会議 7月7日(月)

午後7時～9時(参加必須)

場光公民館

催PIKA☆ROCK実行委員会 光公民館

申6月24日(火)までに二次元コードへ



凡例 日日時内容講師指指導場場所会場対対象定定員費用持持ち物保保育あり託託児ありオンライン催主催共催協協力企企画申申込方法問問い合わせFAXファックスメール注注意事項