

# 令和4年度 公民館定期講座等一覧表

(講座名は全て仮称)

区分	中央(23コース)	小川(10コース)	花小金井北(10コース)	上宿(11コース)	上水南(11コース)	小川西町(10コース)	花小金井南(12コース)	仲町(11コース)	津田(10コース)	大沼(10コース)	鈴木(11コース)
地域支援 <1・2・9>	遺跡と史跡、どう違うの 小平の鈴木遺跡が、国の史跡に。ど～ゆうこと？  小平のインフラを考える 小平の上・下水道、普及の歩みを知る  障がい者理解*	鉄道の普及と共に発展した小平の街を知ろう	苔玉づくり  絵手紙を描いてみよう	江戸東京野菜 その歴史と育て方や調理方法を学ぶ	小平を知ろう～玉川上水に沿って～  コミュニケーションに役立つやさしい日本語	ペランダでもできるガーデニング(花・野菜作り)講座  小平市の歴史を学ぶ(小川町・玉川上水編)  SDGsの養成講座	コミュニティカレッジ  学習支援	季節の味覚を愉しもう～小平産果物編～  小平市の魅力を知る～武蔵野美術大学美術館、ブリヂストンイノベーションギャラリー等をめぐる～【LINKS講座】	子どもたちを地域で育てる「子ども食堂」について知ろう	身近な小平の由来を知ろう	マンスリーミニコンサート  アーティストフォーラム  心から笑顔になれる料理教室
防災・生活安全 <1・2>	どうする?! 災害時の避難と持ち物～私たちの街の備え方～	気候変動と災害について	災害時でも簡単に作れる料理	整理収納の基本を学んで、安心安全な我が家を!	応急教護を学ぶ  いざというときに役立つ防災知識～災害時に慌てないために～	オンラインのZoomでコミュニケーションしよう	防災関連		避難所実地訓練	知って楽しい、学んで備える ならないろのお天気講座	地域 DE 防災
健康づくり <1・2>	認知症は怖くない～不安を「生きる力」に変える～	脳と体の健康維持	自分にあった健康のためのウォーキング	吹き矢で健康作り  身体が蘇る 筋膜リリース&筋力UPエクササイズ	ノルディックウォーキング	バードウォッチングで外に出よう!(春・秋)	楽しく体を動かしましょう	しなやかな筋肉を維持するために!★	けん玉で健康づくり	旅する食卓～各国のスパイス料理～  眠れてますか、心地よく眠りたい	知ってますかあなたの親の介護保険制度
子育て支援 <1・2・3>	困っている子どもの対応法について～これって、ウチの子だけ?～  子育てママパパ(親)のためのマネ育セミナー★	親子で粘土細工を作ろう	赤ちゃんとのふれあい	発達障がいの世界  ママのためのエクササイズ&リラクゼーションメニュー★	気持ちにゆとりを楽しくアート書道★  なりたい自分になる～自分を知って一歩前へ～★	アロマ De 癒しの子育て講座★	リトミック  はじめての子育て★  親子でフィールドワーク	大人気 羊毛フェルトづくり★	手話ってみましょう!★	お野菜大好きっ子になるために、野菜のお勉強会★	すくすく子どもたいそう
ジュニア <1・2・4・9>	星空観察と夜空や星の写真の撮り方(前・後)  ジュニア大学*	苔テラリウムと苔玉作り  玉川上水に生息する虫の世界	英語であそぼう	わくわくマジックスクール	はじめてのレザークラフト	楽しいゲームを作ってみよう	ドローンを飛ばそう	子どものための陶芸教室  宝塚歌劇団出身の先生とダンスを踊ろう	アコースティックギターを弾いてみよう  子どもの科学工作	あこがれの職業について学ぼう「イラストレーター」  子ども工作・もののしぐみを考えよう	木工教室
シニア <1・2・5・9>	今のうちに、しておかなくっちゃ 元気なシニアには フレイル予防  シルバー大学*	スマホ(アンドロイド)入門講座  ACP(アドバンス・ケア・プランニング)・人生会議	スマホ(アンドロイド)入門講座	アドバンス・ケア・プランニング(ACP)人生会議を学ぶ  フレイル予防でみんな健康に(健康長寿で過ごすために)  楽しくアンドロイドスマートフォンを学ぶ	初歩のiPhone使い方講座  「人生会議」～もしもの時に備えませんか～	転ばぬ先の生前整理講座	健康寿命を延ばそう	スマホで学ぶコミュニケーションツール(1・2)  孫育て・自分育てのための絵本講座【LINKS講座】	「消しゴムはんこ」づくりで脳トレ	スマートフォン・タブレット講座(android編・iPad編)	スマホ講座
文化・教養 <1・2・6・9>	地球温暖化～私たちにできること～  宇宙の神秘を学ぼう すごいぞ、おもしろいぞ、宇宙!～宇宙人、ビッグバン、ブラックホールって?～  もしもの時の話をしよう～子育て世代の人生会議～  国際理解講座 色々なお茶  憲法講座*  女性セミナー*  パソコン等講座(1～4)*  けやき青年教室*	世界の料理と文化  鎌倉時代の歴史を学ぶ	水彩で描こう!  プログラミング講座  Zoom 講座	はじめての楽しい中国語会話		武蔵野美術大学 芸術文化学科教授による「気軽にアート」講座	外国人との交流  小平東地区の歴史  野鳥講座	大人も子どもも楽しむ 初めてのロボットプログラミング  珈琲、紅茶でリフレッシュ【LINKS講座】	身近な SDGs  安心・安全 保存容器1つでレンチン時短料理  初心者のためのチェス入門	祝・60周年 ビートルズと60年代カルチャー	ベスト PANDEMIC を生きたシェイクスピア  自分磨き★  論語再び
講演会・音楽会等 <7・10>	講演会・音楽会 友・遊こどもまつり サークルフェア みんなでつくる音楽祭 こだいらオール公民館まつり講演会・音楽会	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等	まつり講演会等
その他 <2・7・8・9・10>	公民館まつり・市民学習奨励学級・映画会・土曜子ども広場「友・遊」										

※< >の数字は、公民館事業計画の推進事項の項目を示す。※「\*」は、公民館事業企画委員会企画以外の講座を示す。※「★」は保育付講座を示す。