

## 令和2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 (20 コース)	小川 (9 コース)	花小金井北 (8 コース)	上宿 (9 コース)	上水南 (9 コース)	小川西町 (8 コース)	花小金井南 (10 コース)	仲町 (12 コース)	津田 (8 コース)	大沼 (9 コース)	鈴木 (11 コース)
地域支援 ＜2・6＞	あなたもわたしもみんな抱える「生きづらさ」カフェ  カメラの魅力を探る 小平のいろいろな写真の撮り方  <b>地域支援講座</b> 障がい者スポーツレクリエーション	玉川上水沿いを踏破  地域生活支援マップを作ろう	プランターで花や野菜を育てよう	わがまちの盆踊りパート2	わが町小平の魅力を再発見しよう	不登校・引きこもりを考える		家庭ではじめる一歩、野菜づくり(入門編)	子どもを犯罪から守る子どもの安心・安全な環境づくり	わたしもお琴を弾けるかしら	マンスリーミニコンサート  アーティストフォーラム
防災・生活安全＜2＞	キャンプから学ぶ身の守り方	最近の実例に見る新たな防災対策	災害時でも簡単に作れる料理	家族を守る護身(逃身)術を学ぼう		スポーツ GOMI 拾いでまちをきれいに	防災キャンプ(防災ワークショップ)	水から学ぶ小平の防災	男性も知っておきたい女性目線の防災講座	防災クッキング	
健康づくり ＜2＞	薬・サプリメントとのつきあい方	怒りに振り回されないHAPPY Life	手軽に楽しく太極拳	家族でおいしく笑顔ご飯	自分の健康は自分で守ろう お灸・軽体操・栄養・薬・料理  家庭でできる指圧入門再び	一日3分間の体操でグーンと健康に		踊って脳トレ、歌って脳トレ	健康料理教室	健康ウォーキング正しい歩き方  指圧を学ぼう	ピラティス  ノルディックウォーク
子育て支援 ＜2・3＞	子どもが力を発揮できるメカニズム  ★子育て支援に関する講座	★リトミックで親子のふれあい	ベビータッチングケア	★ママのためのりらくすヨガ&リフレクソロジー	★いつまでも輝く女性に  親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた」	★子育てみんなで子育て  ★イクメン養成講座	★はじめての子育て赤ちゃんと笑顔に  ★子育てに役立つコミュニケーション術を学ぼう	★パパとママの子育て支援	★整理収納講座	★お家きれい術	すくすく子ども体操
ジュニア ＜2・4・9＞	ロボットはどうやって動いているの  ジュニア大学	オリジナル和菓子を作ろう	マンガの描き方～プロが教えるテクニック～	わくわくどきどき科学実験教室	チクチクわいわい手芸の時間  夏休み工作教室	昔遊びをしよう	夏休み講座 自由研究お助け隊  みんなでお菓子大研究をしよう 小学生からのマーケティング思考レッスン	誰にあげたい？パレンタイン  体感しながら算数に親しもう  サイエンスクッキング  <b>LiNKS 講座</b> 本の魅力発信 めざせPOP王  アニメ イラスト講座	ジュニアクッキング	あこがれの職業を学ぼう	子どもの遊び場作り
シニア ＜2・5＞	こいだいら落研  シルバー大学	人生100年時代をどう過ごす  パソコン講座	もっと、スマホを使いこなそう	大事なお金と健康のハナシ	元気な今がチャンス もめない人生の終い方	認知症(入門編)認知症の方との接し方	成年後見制度	長寿に向けた備え パート1	健康寿命を延ばす シニア世代を明るく	なつかしの曲を歌ってみよう  笑いの絶えない顔ヨガ	いきいき認知機能アップ
文化・教養 ＜2・6・9＞	★ママパパ(私)にも叶えたい夢がある(女性セミナー)  ★一生モノの人形を作ろう(女性セミナー)  <b>憲法講座</b> <b>国際理解講座</b> <b>パソコン等講座(4コース)</b> <b>けやき青年教室</b>	世界の料理と文化	オリンピック直前、英会話をマスターしよう  初歩のプログラミング(小学生向けパソコン講座)	我が家の献立に使える世界の家庭料理(国際理解講座)  世代を超えてビートルズ  ポーセラーツで作ったマイカップで紅茶とお菓子作りを楽しむ	旬に作る美味しいポン酢作り	公民館で日本史を学ぶ	おいしい男のおつまみ料理教室  国際理解講座 学校連携編 (小平第五小)  国際理解講座 学校連携編 (花小金井小)  初級英会話	職業大から学ぶ最先端技術  <b>LiNKS 講座</b> 異文化理解講座 韓国編	英語にレッツ・トライ会話を楽しもう  万葉集入門	世界各国のカレー作りにチャレンジ	太宰治とその文学  星空散歩  R&B のルーツを探る  ホビー講座(アクセサリー作り)
講演会・音楽会等 ＜2・6・7＞	まつり講演会等 講演会・音楽会 みんなでつくる音楽祭 友・遊こどもまつり サークルフェア スポーツレクリエーション体験イベント	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＞	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。 ※分館は、全て公民館事業企画委員会による企画講座＜推進事項 1＞。 ※★は保育付講座を示す。