

東朝霞公民館



生活教養講座

◆目的◆ 多種多様な文化や教養を学び・体験することで、生涯学習をはじめめる機会を提供し、参加者同士のコミュニケーションを深める。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	9月28日(土) 午後2時～4時	論語の世界 ／放送大学埼玉学習センター 打越 竜也 氏	19人 ／20人	—
	10月5日(土) 午後2時～4時			
2	10月2日(水) 午前10時 ～11時30分	LINEデビュー！ ／ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー	19人 ／20人	—
3	11月30日(土) 午前10時 ～11時30分	介護保険の賢い使い方 ／東洋大学社会学部社会学科教授 須田 木綿子 氏	32人 ／32人	—
4	3月19日(水) 午前10時～11時	アロマでホッ！としませんか！ アロマテラピーハンドマッサージ ／株式会社カイトック 来島 佐知子 氏	17人 ／20人	—

◆まとめ◆

「論語の世界」は、前年に引き続き全2回で実施した。名言の宝庫である論語を丁寧に読み解き、その世界観を声に出して味わった。講師のユーモアあふれる解説を楽しみながら、活発に意見を交わし、解釈の多様性や奥深さを学んだ。参加者の満足度が非常に高く、再度受講を望まれる声が多くあった。

「LINEデビュー！」は、初めてLINEを使う方に向けて開催した。ひとつひとつ、ゆっくりと丁寧な講義を受けて実践し、今後、活用していきたいという声が多く寄せられた。

「介護保険の賢い使い方」では、講師の明るい人柄とわかりやすい話し方により、和やかな雰囲気の中、介護保険の活用法を学んだ。講師の実体験を交えながら話が進み、参加者は熱心に質問するなど意欲的に講義に参加していた。

「アロマでホッ！としませんか！アロマテラピーハンドマッサージ」は、アロマオイルの効能などの講義を受けた後、実際にアロマオイルを使用したセルフマッサージを体験した。当日積雪がありやむを得ず欠席された方がいたのは残念だが、参加者は和気あいあいと楽しんで参加していた。

【LINEデビュー!】



【論語の世界】



【介護保険の賢い使い方】



【アロマでホッ！としませんか！アロマテラピーハンドマッサージ】



さわやか健康教室

◆目的◆ 健康に対する意識が高まる中、健康づくりに関する手軽で身近なテーマを学習する。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	6月28日(金) 午前10時～正午	健康寿命をのぼすために ～転ばない体づくり ／TMGあさか医療センター リハビリテーション部 北村 啓太 氏	17人 ／20人	—
2	10月30日(水) 午前10時 ～11時30分	心身を整える骨盤体操 ／骨盤体操インストラクター 片山 弥生 氏	19人 ／20人	2人 ／6人

◆まとめ◆

「健康寿命をのぼすために～転ばない体づくり」は、日常生活で感じている筋力の低下やつまずきへの対策として、体操や生活空間の工夫を学んだ。「普段使わない筋肉を使うことができ、リフレッシュできた」「家でもやってみたい」という声が多数聞かれた。

「心身を整える骨盤体操」では、女性特有の心身の不調を整えるための体操を学んだ。呼吸法や体の使い方、隙間時間を利用してできる体操などの実践があり、これからも続けていきたいとの声が多くあがった。また、保育を利用した参加者からは、体がほぐれてリフレッシュできたと好評であった。

【健康寿命をのぼすために～転ばない体づくり】



【心身を整える骨盤体操】



育児パパ・ママ応援講座

◆目的◆ 乳幼児期の子育ての知識やコツ、子育て世代の交流の場を提供し、乳幼児の健やかな育ちとパパ・ママたちの育児力向上を応援する。

◆対象◆ 子育て世代

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	1月26日(日) 午前10時30分 ～11時30分	こころとことばを育む ～読み聞かせ講座 ／絵本専門士 山本 美恵子 氏	11組27人 ／11組	—
2	3月8日(土) 午前10時 ～11時30分	親子で挑戦！ ベビーバランスボール講座 ／ベビーバランスボール インストラクター 小澤 美智子 氏	9組24人 ／10組	—

◆まとめ◆

「こころとことばを育む～読み聞かせ講座」は、子どもの年齢にあった絵本の選び方、読み聞かせのポイントなどの多彩な講義や実演を通して、絵本の楽しさを知ってもらえる良い機会となった。また、専門家ならではの話を聞くことができ、大変好評だった。

「親子で挑戦！ベビーバランスボール講座」では、講師の楽しく丁寧な指導のもと、赤ちゃんだけではなく、大人向けのストレッチも行い、満足度の高い講座となった。週末の開催としたことで、「両親ともに参加できた」「仕事を持っていても参加しやすい」との声があった。

【こころとことばを育む～読み聞かせ講座】



【親子で挑戦！ベビーバランスボール講座】



子どもふれあい広場

◆目的◆ 子ども同士で楽しく学びあいながら、異なる年齢の子ども同士のふれあいや交流を図り、また親子のコミュニケーションを深める機会を提供する。

◆対象◆ 幼児・児童・その保護者

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員
1	7月28日(日) 午前10時 ～11時30分	親子で遊ぼう！ 食育とウインナー飾り切り教室 ／日本ハムカスタマーコミュニケーション 株式会社 食育アドバイザー 手塚 昌弘 氏	19組37人 ／20組40人
2	12月14日(土) 午前11時 ～11時40分	人形劇 カエルのぼうけん ／公民館活動サークル 「人形劇サークルたんぼぼ」のみなさん	11組33人 ／11組

◆まとめ◆

「親子で遊ぼう！食育とウインナー飾り切り教室」は食の大切さを親子で学び、家庭での食育に繋がるよう開催した。食育アドバイザーによる楽しい講義に始まり、ウインナーや果物の飾り切りの実演鑑賞、包丁を使っての飾り切り体験を行った。ウインナーやハムなどの食材を使い、かたつむりや花などたくさんの作品を作ることができた。

「人形劇 カエルのぼうけん」は乳幼児期の子どもたちの豊かな感性や想像力、表現力、協調性を培う事を期待し開催した。大人も子どもも音楽に合わせて体を揺らしながら楽しんでいた。本格的な人形劇を鑑賞でき、「別の作品も観たい」との声が多かった。

【親子で遊ぼう！食育とウインナー飾り切り教室】



【人形劇 カエルのぼうけん】



映画会

◆目的◆ 家族のふれあいを深めるため、親子で楽しめる映画を上映する。また、大人の映画会を開催し幅広い年齢層の方に映画を楽しんでもらう機会を提供する。

◆対象◆ どなたでも

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル	参加者/定員
1	5月26日(日) 午前10時 ～11時30分	映画会 第1部「それいけ!アンパンマン ばいきんまんの逆襲」	57人 /60人
2	5月26日(日) 午後2時～4時	映画会 第2部「理由なき反抗」	8人 /60人

◆まとめ◆

映画会は、同日に1部と2部に分けて子供向けと大人向けを上映した。1部は親子や兄弟での参加が多く、リラックスして楽しんでいた。2部は参加者は少なかったものの、当時を懐かしみ、引き込まれるように鑑賞していた。

東朝霞公民館

映画会

日時:5月26日(日)
場所:東朝霞公民館 2階 体育室
持ち物:上履き(スリッパ可)
※当日直接会場へ 先着各60人

【第1部】午前10時～11時30分
それいけ!アンパンマン
ざあくしゅう
ばいきんまんの逆襲
(70分)





【第2部】午後2時～4時
理由なき反抗
はんこう
(111分 字幕)
出演:ジェームズ・ディーン他

問い合わせ: 東朝霞公民館 048-463-9211

人権教育講座

◆目的◆ 人権に対する正しい理解と認識を深め、生活の中にある人権問題への意識を高める。

◆対象◆ 市民

◆まとめ◆ 令和6年度は地区館合同人権教育講座を5館合同で東朝霞公民館で実施した。

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル	参加者/定員
1	12月21日(土) 午前10時～11時45分	「デフリンピックの魅力と聞こえない世界 ～3つ目のオリンピック～」 /第24回夏季デフリンピック競技大会 バドミントン団体戦 銀メダリスト 沼倉 昌明 氏 沼倉 千紘 氏	49人 /50人



東朝霞公民館まつり

◆目的◆ 公民館利用のサークルが日頃の学習成果を発表し、利用者相互の親睦を深めるとともに、地域の交流を図る場とする。

◆主催◆ 東朝霞公民館まつり実行委員会・東朝霞公民館

◆実施日時◆ 令和6年11月 9日（土） 午前10時～午後4時
11月10日（日） 午前10時～午後3時30分

◆対象◆ 市民

◆期間内入場者数◆ 延べ2,000人

◆参加団体◆ ・展示部門 12団体 ・発表部門 9団体
・模擬店 4団体 ・チャリティーバザー 2団体

合計27団体

◆まとめ◆

参加団体で実行委員会を組織し、団体のみなさんがお互いに協力し合い、参加者同士のコミュニケーションの向上や地域との交流を深めることができた。

発表部門では、日頃の練習成果を発揮し、観客のみなさんから惜しめない拍手が送られた。展示部門では、日頃の活動で作製された多くの作品を展示することができ、来場者が見入っていた。また、飲食物やハンドメイド雑貨などの販売もあり、賑わいを見せていた。

来場者の中には、子連れの家族も多く、子供たちの笑顔や元気な姿に来場者も喜んでいて、2日間に渡りたくさんの方に楽しんでいただき、充実したまつりとなった。



【公民館まつり】



展示部門

参加団体紹介

発表部門

<p>こどもいけばな 第1(土) 10:00~11:30</p> <p>小中学生対象のいけばな教室です。季節のお花を楽しくいけましょう。見学体験歓迎です。</p>	<p>陶好会 第2・4(火) 13:00~16:30</p> <p>粘土から陶芸窯(素焼き・色付・本焼き)を経て、世界で1つだけの個性あふれる作品を作って自由で楽しく活動しております。</p>	<p>あさかユニカール同好会 第1・2(土) 9:00~12:00</p> <p>北京オリンピックで銀メダルを獲得し、有名になった「女子カーリング」と同様のルールでプレーする『ユニカール』。誰でも五輪へ出場したい気分!</p>	<p>Sweet Berry 毎週(水) 17:30~18:30</p> <p>幼稚園生~小学生までのダンスサークルです。みんなで楽しく練習して発表会やお祭りに参加しています。体験募集中です。</p>
<p>東筆会 毎週(金) 10:00~12:00</p> <p>古典から実用書、近代時文書等を学びながら楽しく活動しています。作品は公民館まつりや文化祭等に出品しています。会員募集中!</p>	<p>陶遊会 第1・3(水) 13:00~16:30</p> <p>楽しいおしゃべりしながら、自分の作りたい物を各自自由に制作しています。常時会員募集中です。</p>	<p>ちりの会 毎週(水) 9:00~12:00</p> <p>主に民舞、新舞踊を中心に活動。いろんな曲をやさしくのしくお稽古。いつでも見学、入会お待ちしております。</p>	<p>華時計の会 第1・3(水) 9:30~12:00</p> <p>楽しみながら合奏しております。演奏会ポランディア活動しております。いつでも見学・入会お待ちしております!</p>
<p>日本画愛好会 第2・4(土) 13:00~16:30</p> <p>日本の伝統の日本画を学びながら、好きな絵を描いて楽しむ会です。是非見学に来て見てください。</p>	<p>墨彩会 第2(火) 13:00~16:30</p> <p>墨の濃淡やぼかしを使って、色々なものを書いてみませんか?基礎から教えていただけます。いつでも見学、入会大歓迎です。</p>	<p>プチバレリーナ 毎週(火) 17:15~21:00</p> <p>年少さんから中学生まで幼児部・初等部・中等部の3クラスで楽しく活動しています。いつでも体験・入会お待ちしております!</p>	<p>ベリーベリー 第1・3・5(月) 10:00~11:10</p> <p>ベリーダンスは中東諸国の踊りで、当会は都内よりプロの講師に来て頂き練習しています。女性らしい優雅な踊りを学んでみませんか?</p>
<p>遊々会東 第2(土) 13:00~15:30</p> <p>四季折々の花や風景を墨の濃淡で描きます。きつと墨色の世界の虜になりますよ。初心者大歓迎!</p>	<p>楽陶会 第2・4(水) 13:00~16:30</p> <p>会員の個性が光る陶芸作品を制作しています。昨年に行った公民館まつり参加で張りきって制作しました。随時会員募集中です。</p>	<p>マンドリン・サルビア 毎週(金) 10:00~12:00</p> <p>マンドリンの音色と一緒に楽しみませんか?お気軽に見学いらしてください。ギター弾ける方大歓迎です。</p>	<p>若穂会 毎週(木・土) 13:00~16:30</p> <p>主に民舞、新舞踊を中心に活動中、やさしい踊りをのしくお稽古。いつでも見学入会お待ちしております。</p>

【模擬店・展示】

新日本婦人の会 絵手紙小組
第3(金) 13:30~16:00

へたが良い!を合い言葉に、季節の花や野菜、果実を楽しいおしゃべりをまじえて描いています。いつでも見に来てくださるね。

模擬店・バザー・展示・発表部門



【模擬店】

生活クラブ生協朝霞支部
不定期

様々な世代が集って、毎日の食や暮らしを豊かにするために活動しています。会員募集中。

【模擬店】

茶道なごみ会
第1・3(木) 10:00~12:00

お抹茶が好きな人達で隔週で茶道のおいこをしています。

【模擬店・展示・発表】

東南部子ども会育成会
月1(土) 不定期

親子で遠足、クリスマス会、かるた大会等を行っています。また彩夏祭鳴子踊りにも参加しました。今年度で活動終了予定です。

【チャリティバザー・展示】

ぶちテディ
第2(日) 13:00~16:30

テディベアやぬいぐるみを作っています。初心者の方でも大歓迎!ぜひ見学いらしてください。

【バザー・展示】

ラバン
第3(土) 13:00~16:30

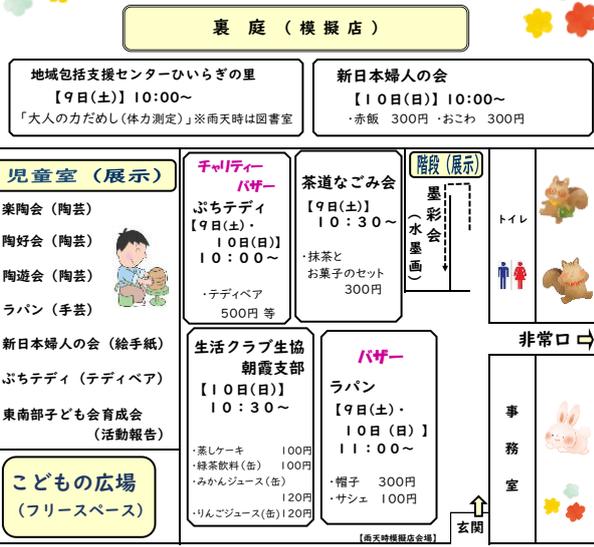
何を作ろうか?どうやって作ろうか?ワイワイ、ガヤガヤ、頭の体操、口の体操が何よりの元気の素!

第43回 東朝霞公民館まつり

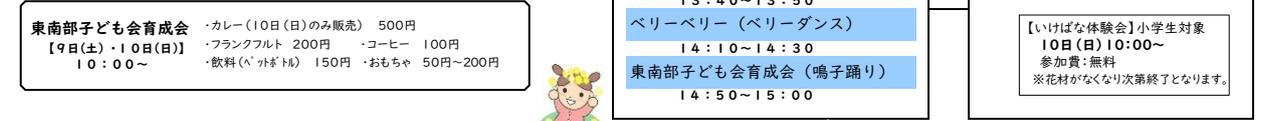
●2024年11月9日(土)
10:00~16:00
開会式 9:30~
 ●2024年11月10日(日)
10:00~15:30

東朝霞公民館まつり実行委員会 主催
東朝霞公民館 TEL:048-463-9211

会場案内(1階)



会場案内(2階)



※模擬店・バザー・体験等は販売品がなくなり次第終了となります。

臨時自転車置場

↑ 出入口(道路)

常設展示

◆目的◆ 公民館利用団体の学習成果の展示

◆対象◆ 公民館利用団体・市民

【展示状況】



eこいプラス

◆目的◆ 東朝霞公民館ではロビーや階段展示スペースを利用して、活動団体と市民の交流と憩いの広場として『eこいプラス』事業と名づけ 随時、展示や発表の機会を設けている。

◆対象◆ 公民館利用団体・市民

【東南部子ども会育成会】



【東筆会】

