

# 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、生涯学習をはじめの機会を提供し、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16日(土) 午前10時～正午	初めて学ぶ - 論語の名言 - ／放送大学埼玉学習センター 打越 竜也 氏	20人 ／20人	—
	9月30日(土) 午前10時～正午			
2	2月24日(土) 午前10時～正午	終活のススメ～今、そして今後をより良く生きるために ／埼玉県金融広報アドバイザー 倉並 珠貴 氏	31人 ／31人	—
3	3月9日(土) 午前10時～正午	投資の基礎と新しいNISA ／日本証券業協会 金融・証券インストラクター 岡田 由美子 氏	49人 ／49人	—

◆まとめ◆

「人間とはどうあるべきなのか」渋沢栄一にも愛読された名言の宝庫である論語の講座を、全2回で実施した。ユーモアを交えての解説で漢字の解釈などを楽しく学び、その世界観を声に出して味わった。論語の面白さに気づき、再度受講を望まれる声が多くあった。

終活って何をしたらよいのか。家族のためだけでなく、今後の自分の人生のために今の状況を把握し、整理をする大切さを学んだ。想定した以上に応募が多く、市民の関心の高さが伺えた。

NISAの講座についても終活同様に関心が高まっており、応募がとても多かったため、定員を増やして開催した。講座の内容は初心者でも分かりやすかった。講師に質疑時間中、休憩中、講座後にも質問する方が多く、意欲的に学習する姿が見られた。

【初めて学ぶ - 論語の名言 - 】



【終活のススメ～今、そして今後をより良く生きるために】



【投資の基礎と新しいNISA】



## 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	5月28日(日) 午前10時 ～11時30分	男性のヨガ★心と体をリフレッシュ！ ／ヨガインストラクター 室塚 和子 氏	11人 ／20人	—
2	1月31日(水) 午前10時 ～11時30分	はじめての太極拳 ／朝霞市社会福祉協議会 吉川 美津子 氏	12人 ／12人	—

◆まとめ◆

男性のヨガは、男性ならではの忙しい日常のストレスや疲れをとるために実施した。ヨガの呼吸法を使いながら体を動かして血流を良くし、体が軽くなると共に心に活力が湧いてくる。「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」という声が多数聞かれ、好評だった。

太極拳講座は、講義で腹式呼吸や体への効果を学んだ後、実際に身体を動かして体験した。年齢を重ねても無理なくできることを実感し、「ぜひ続けてやってみたい」との声が多数あった。参加者の健康づくりへの意識が高められたようだ。

【男性のヨガ★心と体をリフレッシュ！】



【はじめての太極拳】



## 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	7月1日(土) 午前10時30分 ～正午	赤ちゃんのための抱っこひも講座 ／NPO法人 美えな塾代表 片山 弥生 氏	6組16人 ／10組	—
2	9月24日(日) 午前10時30分 ～11時30分	家族で楽しむ絵本講座 ／絵本専門士 山本 美恵子 氏	4組11人 ／8組	—

◆まとめ◆

抱っこひも講座は、親子の姿勢を整えて身体の負担を軽減し、赤ちゃんの発達を促すための抱っこひもの着け方を学んだ。個別に指導いただいた抱っこひもの着け方は好評で、パパにも積極的に参加いただけた。

絵本の講座では、大型絵本での読み聞かせをはじめ、童謡や楽器を使ってリズムに合わせて絵本を読むなど、楽しくて多彩なプログラムを取り入れ、参加者は絵本の世界に引き込まれていた。

### 【赤ちゃんのための抱っこひも講座】



### 【家族で楽しむ絵本講座】



## 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	10月7日（土） 午前11時 ～11時40分	人形劇 まほうの鏡 ／公民館活動サークル 「人形劇サークルたんぽぽ」のみなさん	10組26人 ／10組40人
2	10月22日（日） 午前10時～正午	デフリンピック・メダリストの 子どもバドミントン教室 ／デフリンピック2022ブラジル 銀メダリスト 沼倉 正明 氏、沼倉 千紘 氏	7人 ／10人

◆まとめ◆

乳幼児期の子供たちの豊かな感性や想像力、表現力、協調性などを培う事を期待し、人形劇を開催した。人形の問いかけに子供たちが反応し、一緒に物語を進めていく場面などもあり、とても楽しそうだった。人形劇を鑑賞する機会が少ないので、また開催してほしいとの声が多かった。

子どもバドミントン教室は、デフリンピックのメダリストを講師に迎え実施した。耳の聞こえる子も聞こえにくい子も一緒に参加し、音ではなく目で情報を得る方法を体験した。バドミントンの技術を習うだけでなく、多様性を尊重しノーマライゼーションを考えるきっかけにもなったようだ。

### 【人形劇 まほうの鏡】



【デフリンピック・メダリストの子どもバドミントン教室】



## 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	8月31日(木) 午前10時~11時	夏の映画会 第1部「それいけ!アンパンマン みなみの海をすくえ!」	55人 /60人
2	8月31日(木) 午後2時~3時45分	夏の映画会 第2部「男はつらいよ 口笛を吹く寅次郎」	12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。子供たち全員が映画に集中し、楽しんでた。大人の部では、途中で10分間の休憩時間を挟み、その間に身体を伸ばしたり歩いたりして身体をほぐす事ができた事もあり、最後まで楽しんでいただけたようだ。「寅さんの映画を観ると元気が出る」「また観たい」などの声をいただいた。

東朝霞公民館 夏の映画会  
【第1部】

**それいけ!**  
**アンパンマン**  
~「みなみの海をすくえ!」~

令和5年8月31日(木)  
午前10時~11時 2階 体育室  
定員: 先着60名

※うわばき(スリッパも可)をお持ちください。

東朝霞公民館 ☎463-9211



東朝霞公民館 夏の映画会【第2部】

**男はつらいよ**  
~口笛を吹く寅次郎~

「理想の花嫁ナンバーワン」と言われた竹下景子さんをマドンナに迎えた第32作。寅さんがなんとお坊さんに!?お楽しみに!

**8月31日(木)**  
午後2:00~3:45

対象 どなたでも(無料)  
定員 60名(先着順)  
会場 東朝霞公民館 体育室(2階)

※ 直接会場にお越しください。  
※ うわばき(スリッパも可)をお持ちください。



## 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5年度は中央公民館において公民館6館合同で実施した。各公民館ではパネル展示を実施した（空調設備改修工事中の東朝霞公民館を除く）。

## 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5年11月11日（土） 午前10時～午後4時  
11月12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1,700人
- ◆参加団体◆

・展示部門	13団体	・発表部門	10団体
・模擬店	3団体	・チャリティーバザー	1団体

合計23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みない拍手が送られた。また、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。

ご来館いただいた中には子連れの家族も多く、お子さんと一緒に楽しんでいた。子供たちの笑顔や元気な姿に来場者も喜んでいて、また、模擬店が増えた事で賑わいも増し、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。

【模擬店】



【チャリティーバザー】



【展示部門】



【発表部門】



参加団体紹介

展示部門

**紙粘土クラブさくら**  
第1・3(土) 13:00~16:00  
かわいいお人形や小物を作って、楽しんでいます。

**こどもいけばな**  
第1(土) 10:00~11:30  
小中学生対象のいけばな教室です。季節のお花を楽しみましょう。見学体験歓迎です。

**陶好会**  
第2・4(火) 10:00~16:30  
創作意欲、結核ることなく溢れます！時間に合い、楽しくおしゃべりしながら制作する事が一番です！

**東筆会**  
毎週(金) 10:00~12:00  
古典から現代書まで、いろいろな書体を書きながらの仲間作り、是非ご一緒に！作品は公民館まつり、文化祭等に出品しています。

**陶遊会**  
第1・3(水) 13:00~16:30  
活動日には作陶だけでなく、焼成は体力と時間がかかります。みんなで楽しく協力しあい、個性あふれる作品を作っています。

**日本画愛好会**  
第2・4(土) 13:00~16:30  
日本の伝統の画法の日本画を、一緒に楽しみながら学びます。絵の好きな方なら、年齢不問、子連れでも対応します。好きな絵を描こう。

**墨彩会**  
第3(木) 13:00~16:30  
墨の濃淡やぼかしを使って、色々なものを描いてみませんか？基礎から教えていただきます。いつでも見学、入会大歓迎です。

**遊々会東**  
第2(土) 13:00~15:30  
四季折々の花や風景を墨の濃淡で描きます。きっと墨の世界の奥になりますよ。初心者大歓迎！

**楽陶会**  
第2・4(水) 13:00~16:30  
会員の個性が光る陶器作品を制作しています。久しぶりの東朝霞公民館まつりに参加して制作しました。随時会員募集中です。

**ラパン**  
第3(土) 13:00~16:30  
おしゃべりと手仕事が元気の素。60代から90代好奇心旺盛な仲間達とそれぞれ作るものは違いますが楽しめます。

発表部門

**あさかユニカール同好会**  
第1・2(土) 9:00~12:00  
北京オリンピックで銀メダルを獲得し、有名人になった「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気分！

**自強術クラブ**  
第1・3(火) 13:00~15:30  
自強術は1916年につくられた日本最古の健康体操です。身体を順番に動かして、委縮した身体を自分の力で整えます。

**Sweet Berry**  
毎週(水) 17:30~18:30  
小学生対象のDanceサークルです。みんなで仲良く練習して、発表会や地元のお祭りに参加しています。

**ちのりの会**  
毎週(水) 9:00~12:00  
主に民謡、新舞踊を中心に活動中、やさしい踊りをたのしくお稽古。いつでも見学、入会お待ちしております。

**華時計の会**  
第1・3(水) 9:30~12:00  
楽しみながら会合しております。演奏会がランディア活動しております。見学大歓迎です。

**プチバレリーナ**  
毎週(火) 17:15~21:00  
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！

**ベリーベリー**  
第1・3・5(月) 10:00~11:10  
ベリーダンスは中東地域の踊りで、当会は部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？

**マンドリン・サルビア**  
毎週(金) 10:00~12:00  
マンドリンの音色と一緒に楽しませるか？お風呂に見学いらしてください。ギターを弾ける方大歓迎！

**若槻会**  
毎週(木・土) 13:00~16:30  
主に民謡、新舞踊を中心に活動中、やさしい踊りをたのしくお稽古。いつでも見学、入会お待ちしております。

模擬店・チャリティ・展示・発表部門

模擬店・展示

**新日本婦人の会 絵手紙小組**  
第3(金) 13:30~16:00  
へたで良い！へたが良い！をモットーに、季節の花や野鳥を楽しみ描いていきます。ぜひ見学いらしてください。お待ちしております。

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。模擬店参加して楽しみ、盛り上げます。

模擬店・展示・発表

**東南部子ども会育成会**  
月1(土) 不定期  
親子で満足・クリスマス会・からた大会等やっています。またお夏祭りも参加しています。会員募集中！

チャリティ・展示

**ぷちテディ**  
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。

第42回(令和5年度) 東朝霞公民館まつり



【主催】東朝霞公民館まつり実行委員  
東朝霞公民館 ☎048-463-9211

\*駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

会場案内(1階)



会場案内(2階)



## 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】



