

北朝霞公民館



教 養 講 座

◆目的◆ 講義や実習を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者の交流を支援する。

◆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	① 7月25日(火) ② 8月1日(火) 午後1時30分 ～3時30分	絵手紙を描いてみよう /日本絵手紙協会公認講師 外山 菜名美 氏	① 10人/10人 ② 7人/10人	—
2	12月2日(土) 午前10時 ～午後1時	親子クッキング /食育クラブぐりーんぴーす 代表 木村 倫代 氏	13人/6組	—
3	2月29日(木) 午後1時 ～2時30分	春を飾るスワッグ /フラワーアレンジメント講師 唐沢 由起子 氏	8人/8人	—

◆まとめ◆

「絵手紙を描いてみよう」は、2回講座で絵手紙の心得や意味などを学習してから、実際に絵手紙を描き、思い思いのモチーフを描き上げ、参加者は自分で仕上げられた満足感に満ちた顔が印象的であった。

「親子クッキング」では、オムライスとミネストローネ、クリスマスケーキを作った。作りやすいレシピで、親子とも料理を楽しんでいた。包丁で野菜を一生懸命切る子どもを見守っていた保護者の姿が印象的だった。保護者全員から、今回の講座について全体的にとっても良かったという評価を頂いた。

「春を飾るスワッグ」では、参加者は、講師の指導のもと、ドイツ語で「壁飾り」を意味する壁やドアなどに飾る花束、スワッグに向いている花材や束ねるコツを学び、玄関やリビングの壁に飾るスワッグを作り、満足している表情が印象的であった。



絵手紙を描いてみよう



親子クッキング



春を飾るスワッグ

子 育 て 講 座

◆目的◆ 子どもの成長にとって大切な幼児期の育児について学び、子育て中の仲間づくりを支援する。

◆対象◆ 1回目 4ヵ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
 2回目 幼児と保護者
 3回目 1歳～4歳の子どもと保護者

◆プログラム及び受講者◆

	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	6月28日(水) 午前10時00分 ～11時30分	ベビーマッサージ ／ベビーマッサージインストラクター 小澤 美智子 氏	10組20人 ／12組24人	—
2	12月23日(土) 午前10時00分 ～11時30分	パパ&ママふれあい絵本の読み聞かせ ／絵本専門士 山本 美恵子氏	6組16人 ／8組16人	—

◆まとめ◆

子育て中の保護者を対象に2講座を開催した。

「ベビーマッサージ」では、ベビーマッサージは子育て環境そのものにより影響を及ぼすといわれています。今回体験してもらい、親子でのスキンシップを図るよいきっかけになったものと思われた。

「パパ&ママふれあい絵本の読み聞かせ」では、講師の実体験に基づくお話しや、子どもは絵本のストーリーがわからなくても効果音や音を楽しむ絵本に興味を持つ、など細かいコツがわかった参加者から「これからも絵本に触れていきたい」「読み方が知れた」と感想があった。今後も子育てに関する講座の企画をしていきたい。





ベビーマッサージ



パパ&ママ
ふれあい絵本の読み聞かせ



わんぱくキッズランド

◆目的◆ 工作や実習を通じて友達と楽しくいろいろな体験をすることで、子どもの創造性・自主性を養うことを目的とする。

◆対象◆ 小学生

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	8月24日(水) 午前10時 ～11時30分	カライドサイクルを作ろう！～不思議なエンドレスオブジェ～ ／北朝霞公民館職員	小学3年 ～6年生	8人 / 10人
2	12月3日(土) 午前10時 ～正午	作って飾ろう！～ペットボトルで作るクリスマスドーム～ ／北朝霞公民館職員	小学4年 ～6年生	8人 / 10人

◆まとめ◆

小学生を対象とした2講座を開催した。

8月の「カライドサイクルを作ろう！～不思議なエンドレスオブジェ～」では、作成していく過程で、面を貼る個所やつなぎ合わせる個所は難しかったようで、悪戦苦闘しながら思い思いの作品を完成させていった。出来上がって回転させると不思議さいっぱい感嘆する参加者が多く見られた。

12月の「作って飾ろう！ペットボトルで作るクリスマスドーム」では、よく見かけるペットボトルの中に、もみの木、プレゼントを携えたサンタクロース、雪などがミニチュアサイズで入っていて、完成した参加者の作品を見ていると、思わずかわいいと言ってしまふほどよくできているものが多かった。どちらの講座も子どもたちが楽しんで参加してもらえたようで、このような企画を今後も実施したいと思う。



オリジナル万華鏡を作ろう

北朝霞公民館 わんぼくキッズランド

オリジナル 万華鏡を 作ろう

8月24日(木)
10:00~11:30

くるくる回すたびに变化する、楽しい万華鏡を作りましょう。
筒の部分は紙を折って染めて作ります。

対象 小学1~4年生
定員 12人
(申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

費用 237円(材料費)
持ち物 うわばき 飲み物
講師 北朝霞公民館職員
申込み 8月15日(火)午後1時まで
電話または北朝霞公民館窓口で受け付けます。

北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館
わんぼくキッズランド

ポップアップX'マスカードを作ろう

12月9日(土)
午前10:00~11:30

ひらくと
もみの木が
とび出す
X'マスカードを
作ろう!

対象:小学生 定員:12人
(申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

講師:アイリスの皆さん
(北朝霞公民館活動サークル)

費用:無料 持ち物:上履き
申込み:11月28日(火)午後1時まで
電話か北朝霞公民館窓口で受け付けます

北朝霞公民館
048-473-0558

カードのイメージ



ポップアップ
X' mas カードを作ろう



さわやか健康教室

◆目的◆ 講義や実践を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者同士の交流を深め健康な体づくりや生き生きとした毎を送れるように支援する。

◆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	見つけよう！あなたの快適ウォーキング！！／関節トレーニング認定インストラクター 小澤 美智子 氏	10人／10人	—
2	6月10日(土) 午後1時 ～2時30分	Let'sパドル体操 ／パドルジャークス体操 インストラクター 中村 香代 氏	10人／10人	—
3	11月29日(水) 午後2時～3時	心の健康づくりを学ぼう～脳トレ&メンタルヘルスケア～ ／朝霞市健康づくり課保健師	12人／12人	—

◆まとめ◆

健康な体づくりを目的として3講座を開催した。

「見つけよう！あなたの快適ウォーキング！！」では、講師の指導の下、その人に合った歩幅や姿勢、また手の振り方を見直すことで、体に無理のない歩き方、燃焼カロリーが上がる理想的な歩き方を習得し、北朝霞公民館周辺の公園をウォーキングして楽しんでいた。

「Let'sパドル体操」では、64cm、重さ200g、適度な弾力と感触がありユニークなしゃもじの形の健康補助具であるパドルを使い音楽に合わせて軽体操を行った。性別を選ばず個人の体力に合わせて動ける運動のため、参加者は日ごろの運動不足解消が出来たようであった。

「心の健康づくりを学ぼう～脳トレ&メンタルヘルスケア～」では、身体の状態とところは相互に強く関係しているとも言われており、身体を健康に保つためには心の健康も大事である。今回は心の健康について学習してもらい、ストレスとの上手な付き合い方、ゲートキーパー等の講義やグループワークを行い、また講義だけではなく脳トレなども行い楽しく学習した。参加者は、相談窓口などの情報を聞いたり、心の健康の大切さについて理解を深めた様子であった。



見つけよう！
あなたの快適ウォーキング！！

Let's パドル体操



心の健康づくりを学ぼう
～脳トレ&メンタルヘルケア～

映 画 会

◆目的◆ 映画鑑賞を通じて豊かな感性を育み、あわせて市民の憩いの場を提供する。

◆対象◆ 幼児・児童・成人

◆プログラム及び参加者◆

回	実施日時	タイトル	参加者
1	5月20日(土) 午前10時～11時	『きかんしゃトーマス』 『ねずみくんのチョコッキ』	35人
2	8月27日(日) 午前10時 ～11時15分	『ズッコケ三人組 時空冒険』	8人
3	11月26日(日) 午前10時～11時	『ピーターラビットとベンジャミンバニーのおはなし』 『グーフィーの大仕事』 『ぞうのババール みんなのたからもの』	35人

◆まとめ◆

上映作品は、季節と親子で楽しめるような内容を考慮して選定している。映画会については、小さなお子さんが映画館に行く前に、映画をみて体験できる機会として好評をいただいている。毎回、小さなお子さんと共に家族での参加が結構あり、子どもたちはのびのびと鑑賞し、親子でゆったりと映画を楽しむ様子が多数見られた。今後も絵本の読み聞かせなどと合わせて実施し、家族で気軽に楽しめる映画会にしていきたい。



映画会

人 権 教 育 講 座

- ◆目 的◆ 盲目のバイオリニスト白井崇陽さんを講師にお迎えし、陸上競技アスリートとして世界戦集権に出場された経験や音楽家としてご活躍されている今日に至るまでの経験をもとに講演していただき、障がいのある人についての理解や共生社会などについて考えることを目的とする。

中央公民館において6館合同で実施した。

2月18日（日）午後2時～3時30分
白井崇陽トーク&ライブ～朝霞市公民館人権教育講座～
講師 バイオリニスト 白井崇陽さん

北朝霞公民館まつり

- ◆目的◆ 公民館利用サークルが日頃の学習の成果を発表し、地域の方々と交流する場とすることを目的とする。
- ◆日時◆ 10月21日（土）午前10時～午後4時5分
10月22日（日）午前10時～正午
- ◆対象◆ 公民館利用団体・市民
- ◆主催◆ 北朝霞公民館まつり実行委員会
- ◆参加団体◆
 - ・展示部門 6団体
 - ・発表部門 9団体
 - ・交流部門 1団体
- ◆参加人数◆ 約1,000人

◆まとめ◆

令和5年度の公民館まつりは、10月21日（土）22日（日）の2日間の日程で開催し、盛況のうちに終了することができました。

発表部門は、2団体の合同演奏もあり、計9団体が発表を行い、フラダンスやバレエ発表には多くの観覧者が集まり、パドル体操やフォークダンス、ユニカールはそれぞれの発表終盤には来館者も参加し、ウクレレの演奏、大正琴とギターの2団体の合同演奏では来館者から自然に歌の合唱が始まるなどバラエティに富んだ発表が行われた。

展示部門では、6団体の出展があり、1階では子どもの生け花、着物の展示、2階では水彩画、絵手紙、編みもの、俳句のサークルが、日頃の活動で丹念に作成した作品等を来館者がじっくりと鑑賞している様子が伺えました。

交流部門は、1団体による団子の販売が行われ、大好評のうちに販売終了となりました。公民館では今後も参加団体と協力し、よりよい学習の場を提供できるように創意工夫したい。





館内の様子
展示・発表・交流サークル





発表サークル
タイムスケジュール

21日(土)

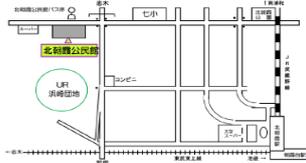
10:00~11:00	マカリカ (フラダンス)
11:20~11:50	バドル体操サークル (健康体操)
12:10~12:50	ゆりの木フォークダンス (フォークダンス)
13:30~13:40	ウクレレの会アロハ (ウクレレ)
14:00~14:40	ビルエット (クラシックバレエ)
15:05~16:05	あさかユニカル同好会 (ユニカル)

22日(日)

10:00~10:45	ローズクラシックバレエ (クラシックバレエ)
11:10~12:00 (合同発表)	楽しい音 (大正琴) ミザール (クラシックギター)

北朝霞公民館図書室から
休室のお知らせ
10月19日(木)~22日(日)
・返却とリクエスト本の貸出のみ
行います。
・図書室内の閲覧・貸出は行いません。
ご不便をおかけしますが、ご了承
ください。

北朝霞公民館案内



*東武東上線朝霞台駅東口下車徒歩8分
*JR武蔵野線北朝霞駅西口下車徒歩8分
*市内循環バス(客戸線)北朝霞公民館バス停前

■休館日 第1・3・5(日)
第2・4(月)
祝日・年末年始
■開館時間 9:00~21:30

10月20日(金)~22日(日)

上記の期間、駐車場の一部が
臨時駐輪場になります。
台数に限りがありますので、
ご来館の際は、公共交通機関を
ご利用ください。

北朝霞公民館
朝霞市朝志ヶ丘1-4-1
☎048-473-0558

第42回(令和5年度)
北朝霞公民館まつり

笑顔ふれあう公民館

10月21日(土) 10:00~16:05

(開会式9:30~)

10月22日(日) 10:00~12:00

(開会式12:30~)



主催
北朝霞公民館まつり実行委員会

展示部門配置図



交流部門 10:00~なくなり次第終了

22日(日)

団子の販売	みたらし あんこ しょうゆ	1バック3本入り 200円
-------	---------------------	------------------

サークル紹介

五十音順

サークル名	活動日時	サークルPR
あさかユニカル同好会 (ユニカル)	第1・2(金) 13:00~16:30	北京玉輪で銀メダルの「女子カーリング」と同様のルールである『ユニカル』で誰でもオリンピック参加気分を味わおう!
ウクレレの会アロハ (ウクレレ)	第1・3(月) 13:30~15:30	童謡・歌謡曲・ハワイアンなど、ポピュラーな曲を練習しています。初心者大歓迎です。会費は月500円です。
さものぐるーぶ (着付け)	第2・4(火) 13:00~16:30	着かた・着付けを初心者から経験者まで、自分のペースで学び交流を深め、そして新しい自分を発見しましょう。
こてまりの会 (絵手紙)	第2(金) 13:00~15:30	月一度のテーマにそって、季節の花や教材等を使って、分りやすく丁寧なご指導の元、楽しく活動しています。
こどもいけばな花の輪 (生け花)	第2(土) 9:30~12:00	小中学生対象のいけばなサークルです。季節の花を楽しくいけましょう。
サンデーストレッチクラブ (ストレッチ)	第2(日) 9:30~11:30	バランスボールを使い体幹トレーニング・ストレッチを行っています。1階ロビーで団子の販売をします!
水彩画クラブ (水彩画)	第2・4(金) 13:30~16:30	趣味を楽しみ、日々を悦ぶ。笑顔が集い、にぎわう我がクラブ。そんなひとときをご一緒に過ごしませんか。
楽しい音 (大正琴)	第2・4(金) 9:00~12:00	指先を使う事で脳の活性化に!楽しめる曲を選び練習に励んでいます。今日は皆さまと一緒に楽しんでいただければと思います。
手編み仲間 (編み物)	第2・4(金) 9:00~12:00	眠っている糸はありませんか?小物からウェアまで自分好みの作品を編んでいます。脳トレにもなりますよ。
バドル体操サークル (健康体操)	第2・4(土) 10:00~11:30	バドルを使って全身の筋力・転倒防止・大切な脳の活性化で脳も若返り健康な体作りを目指した体操サークルです。
ビルエット (クラシックバレエ)	毎週(火) 13:00~14:45	初めての方も初歩から丁寧に指導致します。バレエが好きという気持ちをも大切に楽しくレッスンしています。体験歓迎!
マカリカ (フラダンス)	毎週(金) 19:00~20:30	フラサークルのマカリカです。今、大人気のフラダンスと一緒に始めてみませんか!楽しい仲間がお待ちしています。
ミザール (クラシックギター)	毎週(金) 13:45~16:00	クラシックギターサークルです。今年も「楽しい音」さんと合同で演奏いたします。是非聴いてください。
やよひ句会 (俳句)	第3(土) 9:00~11:30	朝霞の自然などを5・7・5で詠む句会です。今年も楽しめる俳句を展示しますので是非お立ち寄りください。
ゆりの木フォークダンス (フォークダンス)	毎週(水) 9:00~12:00	世界各国の民族舞踊(フォークダンス)を踊っています。仲間作り・健康のため、と一緒に踊りに参加しませんか!
ローズクラシックバレエ (クラシックバレエ)	第1・3・5(月) 15:15~21:30 第2・5(木) 17:00~21:30	幼児~中学生まで楽しくレッスンに励んでいます。会員随時募集中!お気軽に見学・体験にお越しください。

