

西朝霞公民館



成人教養講座

- ◆目的◆ 成人を対象に、自己実現と生きがいのある生活を求めることを目的とし、日常生活の充実や、地域社会への参加などについて学習する。

◆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	5月20日（金） 午前10時～正午	多肉植物で作る春の寄せ植え ／AKI缶主宰 葉茸 陽子 氏	成人	10人 ／10人
2	6月18日（土） 6月25日（土） 午後2時～4時	画家と楽しむぜいたく時間ぬり絵 ／画家 近藤 峯子 氏	成人	13人 ／9人
3	10月1日（土） 午後1時30分 ～3時30分	わくわく韓国語スタート ／公民館サークル講師 菊池 未幸 氏	どなたでも	14人 ／10人
4	11月19日（土） 午前10時 ～午後1時30分	クリスマスを楽しむおうちフレンチ （スフレに挑戦） ／アトリエ・ド・ミサコ主宰 辻 三佐子 氏	成人	12人 ／12人

◆まとめ◆

「多肉植物で作る春の寄せ植え」は、昨年度同様の講座を実施し、定員に対して応募者が大変多かったため本年度も実施した。講師の植物愛を感じる解説により、すてきな寄せ植を全員が作り上げることができた。

多肉植物で作る春の寄せ植え

成人教養講座

多肉植物で作る春の寄せ植え

Succulents

日時
5月20日（金）
午前10時～正午

講師
リメイク缶と多肉の寄せ植えAKI缶主宰
葉茸 陽子（はぶき あきこ）さん

対象：成人
費用：1,000円
（材料費）
定員：10人

申し込み方法
5月11日（水）
午後5時まで電話または
窓口にて受け付けます

西朝霞公民館 ☎048-462-1411



「画家と楽しむぜいたく時間ぬり絵」は、画家の近藤先生と一緒に大人向けのぬり絵を楽しんだ。先生のお人柄や作品にも触れ、時間が短いと感じるほど楽しむことができた。

画家と楽しむぜいたく時間ぬり絵



「わくわく韓国語スタート」は、初心者が楽しく参加することができた。継続学習希望者がいたが、講師の時間の都合でサークル化することはできなかった。

わくわく韓国語スタート



「クリスマスを楽しむおうちフレンチ」は、昨年度応募者が定員を大きく上回ったため、今年度も実施をした。クリスマスを自宅で楽しむため、前菜、メイン、デザートまで1テーブル1組で実習を行った。本格的だが作りやすいレシピと指導により、すべての参加者がすてきなクリスマスディナーを作り上げることができ、特に、ふわふわのスフレが出来上がったときにはおいしそうな匂いと喜びに包まれた。講師によるフランスのチーズやワインのお話も楽しく、満足度の高い講座となった。

クリスマスのごちそう おうちで作るフレンチ

成人教養講座

**クリスマスを楽しむ
おうちフレンチ(スフレに挑戦)**

家族で過ごすクリスマスにスフレをつくりませんか？

日時 11月19日(土) 午前10時～午後1時30分
対象 どなたでも
家族又は普段会う友人と2人で申し込んで下さい
定員 6組 12人
費用 1人 1200 円
講師 アトリエ・ド・ミサコ主宰 辻 三佐子さん

11月9日(水)正午まで、電話又は、
西朝霞公民館窓口で受け付けます

メニュー
チーズスフレ
能率料理
デザート・季節のケーキ

西朝霞公民館
462-1411



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。

◆プログラム◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	6月29日(水) 午後1時30分 ～午後3時	転ばぬ先の筋活 ／日本スポーツ協会公認スポーツリ ーダー 渋谷 恵美 氏	どなたでも	11人 ／15人

◆まとめ◆

「転ばぬ先の筋活」はウォーキング方法の指導を主に行い、リズムにのってストレッチや筋トレも行った。講座の名前からしてシニア世代向けであるため、参加しやすく、楽しい講座となった。

転ばぬ先の筋活

Train your Body
Mind your Body

さわやか健康教室
転ばぬ先の筋活
6月29日(水)
午後1時30分～3時
筋肉・関節のしくみを知り、
楽しくストレッチしましょう！

対象:成人 定員:15人
講 師:日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
渋谷 恵美(しずや めぐみ)さん

申し込み方法:6月16日(木)午後5時まで電話、
窓口、朝霞市ホームページで受付ます。

西朝霞公民館
電話:462-1411



伝 統 文 化 講 座

- ◆目的◆ 日本の伝統文化を学び、体験することを通して、その良さを再認識するとともに、自己の実現と生きがいのある生活を求めることを目的とし学習する。

◆プログラム◆

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	9月30日(金) 10月14日(金) 午後1時30分 ～3時30分	つるし雛 ／西朝霞公民館サークル ちりめん遊会・保科 早苗 氏	成人	のべ16人 ／9人
2	12月24日(土) 午前10時～正午	書き初め午前の部 ／西朝霞公民館サークル 筆と遊ぶ会講師 鈴木 栄子 氏	小学3～ 6年生	18人 ／18人
3	12月24日(土) 午後1時30分 ～3時30分	書き初め午後の部 ／中央公民館 社会教育指導員 勝良 ひとみ 氏		18人 ／18人

◆まとめ◆

「つるし雛」はちりめんの小さな縁起物のマスコットを作る手芸の講座であった。講師や参加者同士がなごやかにお話などしながら手作りを楽しんだ。思ったより難しかった、やりがいがあった、との感想をいただいた。出来上がらなかった方には、後日サークル活動日に参加していただければ講師がいっしょに作る機会を設けた。

つるし雛

西朝霞公民館 伝統文化講座

つるし雛 2回講座

ちりめんを使った「さげ飾り」を作ってみませんか？
市販のキットを使用します

日時：9月30日、10月14日(金)
午後1時30分から3時30分
対象：どなたでも
定員：9人
費用：1100円(材料代)
講師：ちりめん遊会の皆さん

申し込み方法：9月17日(土)正午まで、
電話または西朝霞公民館窓口で受け付けます。

西朝霞公民館 462-1411



「書き初め」毎年恒例となっている「書き初め」を今年も開催した。毎年応募してくださる方もいて、地域に定着している講座である。午前と午後で講師が違うが、どちらの講師も参加者の手を取り丁寧に指導した。参加者は、書き初めが始まるとおしゃべりもなく真剣に字を書いていた。家で書き初めを行うのが難しい家庭もあるので、ぜひ公民館の書き初め講座をご利用いただきたい。

書き初め

伝統文化講座

書き初め

12月24日(土)

午前の部
 時間：午前10時～正午
 定員：18人
 講師：鈴木栄子さん（西朝霞公民館サークル講師）

午後の部
 時間：午後1時30分～午後3時30分
 定員：18人
 講師：勝良ひとみさん（中央公民館社会教育指導員）

申込多数の場合は市内在住者を優先のうえ抽せんとなります
 対象：歳／小学3年から6年生
 費用：無料
 持ち物：お手本（必ずご持参ください）、書道の道具、
 書き初め用紙（10枚以上）、新聞紙2日分
 申込方法：12月13日（火）正午まで
 電話、西朝霞公民館窓口、ホームページで
 受け付けます。

西朝霞公民館 電話：462-1411



午前の部



午後の部



育 児 講 座

- ◆目的◆ 人間形成に大切な幼児期についての知識を習得し、また、同じ世代の子どもを持つ親同士の交流を図ることで、心身共に健康な子どもを育てるための望ましい子育てのあり方を考える。

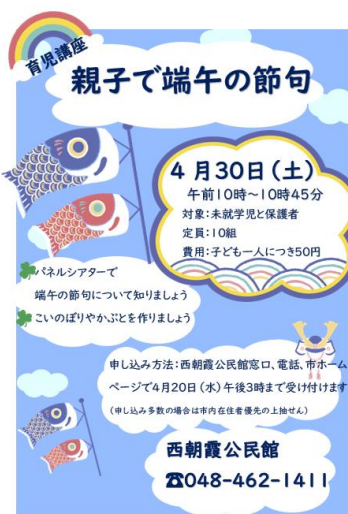
回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	4月26日 ～3月28日 午前10時30分から 約15分間 第四火曜・年間9回	絵本の時間 ぼぼたいむ ／西朝霞公民館 職員	未就学児と 保護者	のべ86人 37組 ／毎回8組
2	4月30日(土) 午前10時 ～10時45分	親子で端午の節句 ／西朝霞公民館 職員	未就学児と 保護者	6組17人 ／10組
3	7月2日(土) 午前10時 ～10時30分	親子で七夕あそび ／西朝霞公民館 職員	未就学児と 保護者	9組23人 ／10組
4	1月28日(土) 午前10時30分 ～11時15分	親子で節分豆まき 1部 ／西朝霞公民館 職員	未就学児と 保護者	のべ 17組50人 ／20組
5	1月28日(土) 午前11時30分 ～12時15分	親子で節分豆まき 2部 ／西朝霞公民館 職員	未就学児と 保護者	

◆まとめ◆

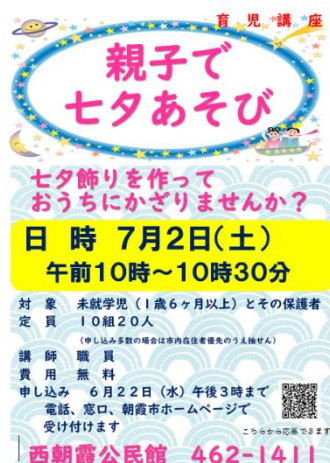
「絵本の時間 ぼぼたいむ」は年間9回開催した。内容は幼児向けに手あそび、フルートの演奏と読み聞かせの講座、季節の楽しみなどであった。



「親子で端午の節句」は、パネルシアターでこいのぼりや柏餅、兜の由来を学び、「兜」と大きな「こいのぼり」を作った。大きなこいのぼりは公民館内に飾り、来館者にも楽しんでもらうことができた。



「親子で七夕あそび」はパネルシアターで七夕の由来を学んだ後、七夕の飾りを市の博物館からとってきた笹に飾り、自宅に持ち帰った。笹が身近にない昨今、笹に七夕飾りをするおうちも減ったため、公民館で本物の笹に触れ、伝統行事を楽しんでもらった。



「親子で節分豆まき」は、節分の由来を解説し、親子でまめまきを楽しんでもらうために開催した。参加者は一生懸命に鬼を追い払った。その後、くす玉割りを楽しんだ。家では豆をまく機会も減ったため、公民館でたくさん豆をまいて、子どもたちに悪を退治してもらうことができた。



レッツ・チャレンジ

- ◆目的◆ 小・中学生を対象に身近な材料を利用した工作や簡単な料理を体験し、自主性や協調性を養い、地域社会の一員として自覚できるよう学習する。

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	7月27日(水) 午前9時～午後1時	自分で作るオムライスと読書タイム ／家庭科教員有資格者 高橋 美江 氏	小学生	6組12人 ／6組12人
2	11月26日(土) 午後1時30分～3時	クリスマスを楽しむ英語遊びとクラフト ／なかよしえいご主宰 阿部 実也子 氏	小学2年生 ～6年生	8人／8人

◆まとめ◆

「自分で作るオムライスと読書タイム」は、読書に親しんでもらった後、オムライス作りをした。読書では、お試し読書（5分読書をしたのち、となりの人に本を回し、いくつもの本を読んでいく）、絵本を使った読書遊び（まちがい探し、絵本クイズ）、今日の読書メモの工作を行った。オムライスは包丁と火を使わずに自分ひとりで作れるようになることを目標にして、野菜、デザート添えてバランスのとれたメニューを作った。低学年でも全員オムライスを作ることができ、おいしく試食をした。

7/27 (水) お昼は公民館で！ レッツ・チャレンジ

自分で作るオムライスと読書タイム 夏休み

9時～11時 読書タイム
自分にあった本を読んで、自分の読書手帳を作ろう！
講師：西朝霞公民館職員

11時～13時 自分でつくるオムライス
電子レンジやはさみを使って自分でオムライスを作って食べよう！
講師：高橋美江さん（家庭科教員有資格者）

対象：小学生
人数：6組12人（子ども二人一組でお申し込みください）
費用：一人400円（材料費）
申し込み方法：7月15日（金）正午まで電話、窓口、申し込みフォームで受付けます。

西朝霞公民館：電話462-1411



「クリスマスを楽しむ英語遊びとクラフト」はクリスマスを祝う地域のクリスマスについて映像を見た後、クリスマスにちなんだ英語を使ったゲームを行い、サンタクロースのライトを工作した。英語のゲームでは、ゲームの楽しさが発語を促し、全員がたくさん英語を話すことができた。また、工作したライトを持ち帰ることで、家庭で工作したのを見せながら今日の講座について楽しく話してもらえたかと思う。



映 画 会

- ◆目的◆ 夏休み映画会ではより良い映画を観ることにより、想像力豊かな幼児・児童の健全育成を図る。春の映画鑑賞会では、普段公民館に来る機会のない方にも親しみをもってもらい、公民館を身近に感じてもらう一助とする。

回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	8月27日（土） 午前10時 ～10時35分	夏休み映画会 第1部 ノンタンといっしょ ひとまねこざるときいろいろし	幼児・児童 ・保護者	52人 ／60人
2	8月27日（土） 午前10時50分 ～11時50分	夏休み映画会 第2部 アンパンマンと恐竜ノッシーの 大冒険		
3	3月4日（土） 午後1時 ～2時40分	春の映画鑑賞会 第1部 宇宙戦艦ヤマト 新たなる旅立ち	どなたでも	8人 ／50人
4	3月4日（土） 午後2時45分 ～4時30分	春の映画鑑賞会 第2部 矢沢永吉ヒストリー2	どなたでも	16人 ／50人

- ◆まとめ◆ 座席の間隔を十分とり、換気扇を始終入れる、非常口を2か所開ける、定員を従来の半分とするなどの新型コロナウイルス感染症拡大防止に努め、開催した。
「夏休み映画会」は上映作品の対象年齢が低いため、家族での参加も多かった。
「春の映画鑑賞会」はいつもとは違う作品（大人向けアニメーション、音楽作品）を選び、上映した。
矢沢永吉ヒストリー2では、足でリズムをとる方や、はじめて映画鑑賞会に参加する方もいて、楽しんでいただけた。



春の映画鑑賞会

日時：令和5年3月4日（土）午後
場所：西朝霞公民館 多目的室

第1部「宇宙戦艦ヤマト永遠の旅立ち」
アニメーション 松本 零士作1977年劇場版
午後1時～午後2時40分

第2部「矢沢永吉ヒストリー2」
1987年制作（37歳頃、今も昔もしびれる永ちゃんです）
午後2時45分～午後4時30分

定員：各50名 どなたでも
申し込みは必要ありませんが定員を超えた場合はお断りする場合があります。

※マスク着用、手指の消毒にご協力ください。

西朝霞公民館 TEL(462)-1411

人 権 教 育 講 座

◆目 的◆ 人権問題に対する正しい理解と認識を深め、差別をしない、許さない社会をつくるための一助とする。

◆まとめ◆ 令和4年度は中央公民館において公民館6館合同で実施した。

西 朝 霞 公 民 館 ま つ り

◆目 的◆ 公民館利用団体の学習成果を発表し、地域住民との交流を図る。

◆実施日時◆ 10月22日(土) 午前10時～午後3時
10月23日(日) 午前10時～午後3時

◆主 催◆ 西朝霞公民館まつり実行委員会・西朝霞公民館

◆対 象◆ 市民、利用者

◆期間内入場者数◆ 延べ930人

◆参加団体◆

・展示部門	12団体	・発表部門9団体	・ヨーヨー釣り	1団体
・模擬店	1団体	・バザー2団体	のべ25団体	

◆まとめ◆

体育室では、気功を取り入れた太極拳の演舞、朗読やカラオケ、ミニテニス、小学生による新体操やモダンバレエ、フルートの演奏、健康体操自彊術やユニカールなどの発表や体験があった。模擬店では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、焼き菓子販売のみを行なった。バザーは七宝焼、レザークラフトが販売された。展示では絵手紙、水彩画、絵画、手編み、七宝焼、レザークラフト、トールペイント、小筆、水墨画、生け花などが展示された。今年度は公民館まつりも久しぶりの開催となり、参加団体や来場者等には大変楽しんでいただけた。また、事故もなく、サークル同士の交流が図られたこと等が、何よりも大きな成果であった。



公民館まつりパンフレット

1 階ロビー

七宝焼 泉の会
(しっぽうやき いずみのかい)

初心者の方も気軽に!
楽しく作品を作ります。

朝霞市地域活動支援センター
れすと

心の病があって、日々の活力と癒しを求める方を対象とした施設です。見学はいつでも!!

レザークラフト薔薇の会
(れざーくらふと ばらのかい)

月2回、革を使って身の回りの小物、バッグ等を作っています。バザーもご覧ください。

たんぽぽクラブ

月に1回の活動です。親子で楽しく遊べる広場です。

絵手紙クラブ楽描
(えてがみくらぶ らくがき)

四季折々の絵に短い言葉を添えて受け取った人がクスッと笑える絵手紙を楽しめます。

バザー・模擬店

ゲームコーナー

○レザークラフト薔薇の会
手作りの革製品を販売

○七宝焼 泉の会
七宝焼作品を販売

○たんぽぽクラブ
焼き菓子を販売

○朝霞市地域活動支援センター
れすと
ヨーヨー祭り
午前11時から午後1時まで

児童室

デッサンニ流会
(でっさん にりゅうかい)

画材・画題は気の向くままに。個性あふれるお絵描きサークルです。

第36回
西朝霞公民館まつり

日時：10月22日(土) 10時～15時
10月23日(日) 10時～15時

西朝霞公民館まつり実行委員会

西朝霞公民館
朝霞市膝折町4-19-1
TEL: 048-462-1411

館内ではマスクを着用しましょう。
館内での飲食はできません。
(水分補給を除く)

会議室 (展示)

西墨会(せいぼくかい)

水墨画の楽しさ、おもしろさ、奥の深さが最近わかりかけてきました。楽しく学んでいます。

手編同好会

先生の指導のもと、自分のペースで作品を仕上げています。楽しい編み物の会です。

ペインティングクラブ

毎週金曜日午前、トールペイントの作品を楽しく作っています。会員募集中

視聴覚室 (展示)

西彩会(さいさいかい)

水彩画で結ばれた仲間が集い、楽しく有意義な時間を過ごす場です。

筆と遊ぶ会(ふでとあそぶかい)

小筆で、いろはからかな文字まで、先生のお手本を基に気軽に学べる楽しいサークルです。

絵手紙どんぐりの会

絵手紙はもちろん、葉書を飾るためのフレーム作り、折り紙製作等も楽しんでいます。

体育室 (発表)

モダンバレエコスモス

幼児から小学生中心のモダンバレエです。いつも楽しく踊っています。会員募集中。

Felice(フェリチェ)

仲間と協力し合うことを大切に、試合出場を目指し活動する新体操のFeliceです。

朝霞フルートクラブ

小鳥のさえずりにも例えられるフルートの音色を皆さんにお届けします。

自強術かがやき

健康づくりに参加しませんか。身体のスミズミまで動かす体操です。

あさかユニカール愛好会

北京五輪で銀メダルの「女子カーリング」と同様のルールである「ユニカール」で誰でもオリンピック気分を味わいませんか!!

体育室 発表スケジュール

22日(土)

10:00-10:40 さわやか気功太極拳

11:20-12:00 あざみ

12:30-12:50 朗読クレヨン

13:45-14:30 新声会

23日(日)

10:00-10:20 Felice

10:50-11:20 モダンバレエコスモス

12:10-12:40 朝霞フルートクラブ

13:05-13:35 自強術かがやき

14:00-14:45 あさかユニカール愛好会

53

サークル見学・体験ウィーク

◆目的◆ サークル活動を実際に見学・体験することで、生涯学習活動に参加するきっかけになるとともに、サークル活動の活性化を図る。

◆実施日時◆ 3月20日(月)～28日(火) 午前9時～午後9時30分

◆参加者数◆ 約41名

◆参加団体◆ 30団体

◆対象◆ 公民館利用団体・市民

◆まとめ◆

令和元年に開催後、開催を見合わせていたサークル見学・体験ウィークを、今年度は開催した。これをきっかけにサークルに入会する方もいた。参加団体からは来年も継続して行いたいとの前向きな意見があった。

新しい趣味に出会う一週間
西朝霞公民館
サークル見学・体験ウィーク
3月20日(月)～28日(火)

見学・体験できるジャンル	午前	午後	夜間
20(月)	親子レク	水画画	新体操
22(水)	シニアレク	書道	絵手紙
23(木)	謡曲(新曲)	絵手紙	バランスボール
24(金)	女子コーラス	モダンバレエ	3B 体操
25(土)	ミニテニス	体操	トールペイント
26(日)	手織	白濁術	読書
28(火)	体操	レザークラフト	ユニカール

○予約は必要ありません。ご自由にご参加ください。
○くわしい情報は西朝霞公民館にお問い合わせください。
○「サークル見学・体験ウィーク参加団体の紹介」をご覧ください。

お問い合わせください! 西朝霞公民館
電話 462-1411

西朝霞公民館展示コーナー

◆目的◆ 常設展示をすることで、サークルの日頃の活動の成果を広く来館者に知ってもらうとともに、会員の活動意欲の向上を図る。

◆対象◆ 西朝霞公民館活動サークル会員

◆まとめ◆ 西朝霞公民館のサークル活動を紹介する常設展示コーナーは、平成25年12月から1階ロビーに展示コーナーを設けたもので、サークルの日頃の活動の成果を広く来館者に知ってもらうとともに、会員の活動意欲の向上につながり、来館者からも好評を得ている。

