

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	3月7日（土） 午前10時～正午	ろう通訳～デフリンピックでも活躍の新しい手話通訳～ ／NHK 手話ニュースキャスター 戸田 康之 氏 ギャロデット大学教授 高山 亨太 氏	57人 ／40人	—

◆まとめ◆

「ろう通訳～デフリンピックでも活躍の新しい手話通訳～」は、市民の関心が高く、応募者多数のため、なるべく多くの方にご参加いただけるよう、定員を増やして対応したが、締切を繰り上げた。ろう者（きこえない人）と聴者（きこえる人）、お互いの意思疎通に重要な役割を担うろう通訳。講義やデモンストレーションを通して、その仕組みや現状の課題を学ぶことができた。

東朝霞公民館 生活教養講座

ろう通訳

～デフリンピックでも活躍の新しい手話通訳～

きこえない人（ろう者）ときこえる人（聴者）が協働する手話通訳の形。多方面で活躍の2人の講師から現状と課題をお聞きます。

日程 3月7日（土）午前10時～正午
会場 東朝霞公民館2階 体育室
※エレベーターはありません

対象・定員 どなたでも・40人
(申込多数の場合は、朝霞市在住者優先のうえ抽せん)

講師 NHK 手話ニュースキャスター 戸田 康之 さん
ギャロデット大学 教授 高山 亨太 さん
(アメリカ)

申込方法 公民館窓口・電話
申し込み 2月17日（火）
締め切り 2月17日（火）

その他 手話通訳が付きます

問い合わせ：東朝霞公民館 ☎ 電話：463-7111 ☎ メール：t1g011@city.oshika.lg.jp



【ろう通訳～デフリンピックでも活躍の新しい手話通訳～】



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	10月24日(金) 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 NPO 法人美えな塾代表 片山 弥生 氏	19人 ／20人	3人 ／6人
2	3月2日(月) 午前10時 ～11時15分	ベリーダンスを体験しよう ／バルシェオリエンタル ダンススクール ベリーダンス講師 Yukari 氏	10人 ／10人	1人 ／6人

◆まとめ◆

「心身を整える骨盤体操」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。正しいウォーキングの姿勢も学び、「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。

「ベリーダンスを体験しよう」では、アラブ系の音楽とともに身体を動かすことで、体も心もすっきりしたと好評だった。講師の明るい人柄と、丁寧な指導で、終始和やかな講座となった。

また、保育を利用した参加者からは、子どもを預けて自分の時間が持てた、また保育付きの講座に積極的に参加したい、との声があった。

東新島公民館 さわやか健康教室

子育て中のママのリフレッシュに！

日々、ちょっとした不調を感じている方に！

心身を整える骨盤体操

日時 10月24日(金)
午前10時～11時30分

ウォーキングで姿勢チェック！！
体のバランスを整え、心身ともにリフレッシュしませんか？

講師 片山 弥生さん
(骨盤体操インストラクター・NPO法人美えな塾代表理事)

対象 成人女性 定員 20人
(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せんとし、当選者にお知らせいたします。)

保育 1歳以上の未就学児 ※要申込

費用 無料

持ち物 フェイスタオル(薄手のもの)・上履き・飲み物

申込方法 10月10日(金)まで
申込フォーム、電話または東新島公民館窓口で受付

申込フォームは
こちらからダウンロード

東新島公民館 TEL 048-463-9211

東新島公民館 主催事業
さわやか健康教室

ベリーダンスを体験しよう

エキゾチックな世界にふれてみませんか！

日時 令和8年3月2日(月) 午前10:00～11:15

場所 東新島公民館 2階 体育室

講師 バルシェオリエンタルダンススクール所属
ベリーダンス講師 YUKARIさん

費用 無料 対象 成人女性

定員 10人(申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

保育 1歳以上の未就学児 ※要申込

申込 2月16日(月)

申込 公民館窓口・電話・右のコードで

問い合わせ
東新島公民館 463-9211

【心身を整える骨盤体操】



【ベリーダンスを体験しよう】



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
2	10月26日（日） 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	11組29人 ／10組	—

◆まとめ◆

「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」「仕事を持っていたても参加しやすい」との声があった。

東朝霞公民館主催事業□育児パパ・ママ応援講座

親子で挑戦！ ベビーバランスボール

10月26日（日）
午前10時～11時30分
場所□1階□児童室

赤ちゃんと一緒に飛んで跳ねて！
バランスボールを楽しみましょう。

対□象：4ヶ月～1歳未満の赤ちゃんとその保護者
定□員：10組（1組3人まで）
※ご応募は、対象のお子様1人と保護者様2人までに限ります。
（申込多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せんとし、
当せん者にのみハガキでお知らせします。）

費□用：無料

講□師：小澤□美智子さん（ベビーバランスボールインストラクター）

申込方法□10月15日（水）まで
東朝霞公民館窓口、電話または
右の申込フォームで受付。

お問い合わせ：東朝霞公民館（048）463-9211



【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	8月2日（土） 午後2時～4時	アンモナイトのレプリカづくりを通して 地球の歴史を探ろう ／元東洋大学教授 寺木 秀一 氏	19組29人 ／30人

◆まとめ◆

小学3年生以上を対象に、子どもの夏休みに合わせて講座を開催した。生物の進化を主体とした地球の歴史についての講義を受けたあと、化石のレプリカを作成した。アンモナイトや三葉虫の本物の化石を用いてレプリカを作成し、着色も行った。幅広い年齢層の参加があり、参加者同士で教えあいながら、和やかな講座となった。なお、本講座は東洋大学社会貢献センター講師派遣事業を活用して開催した。

『アンモナイトの レプリカづくりを通して地球の歴史を探ろう』

古生代の三葉虫、中生代のアンモナイトなど本物の化石を使って、
レプリカを作ります。子どもから大人まで参加できます。

日時：8月2日（土）午後2時～4時 □ 場所：東朝霞公民館 □ 第1・2会議室 □

※エレベーターはありません。

対象：小学3年生～成人 □ □ □ □ □ □ □ □ 定員：30人

（申込多数の場合は朝霞市在住者を優先に抽選とし、当選者にのみはがきで通知します）

参加費：200円（材料費）

申込方法：7月16日（水）まで（窓口・電話・QRコード↓）

講師：寺木□秀一先生（元東洋大学教授）

《専門分野》理科教育 □ 環境教育 □ 地学教育

■ 共催：東洋大学社会貢献センター講師派遣事業

東朝霞公民館 □ 子どもふれあい広場

日直（問い合わせ先）東朝霞公民館
電話（463）9211




【アンモナイトのレプリカづくりを通して地球の歴史を探ろう】



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7年度は地区館合同人権教育講座を5館合同で南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／講師	受講者／定員
1	1月20日（火） 午後1時30分～3時	「子どもたちのSNSの安全な 利用について学ぶ ～親世代もSNS知識の アップデートをしよう！～」 ／文教大学情報学部教授 池辺 正典 氏	36人 ／50人

朝霞市地区公民館合同人権教育講座

子どもたちの SNSの安全な利用に ついて学ぶ

～親世代もSNS知識のアップデートをしよう！～

SNSは、私たちの生活において便利な面もありますが、
様々なトラブルや犯罪の温床にもなっているため、子どもたち
のSNSの安全な利用については、
親世代のSNS知識や管理のアップデートが必要で
あり、そのノウハウを学びましょう。

日時：1月20日（火）
午後1時30分～3時

会場：南朝霞公民館 講堂

講師：文教大学情報学部 教授 池辺（いけべ）正典（まさのり）さん
関西大学大学院総合情報学専攻科博士後期課程修了、文教大学サイバー防犯ボランティ
ア代表、情報システム学会理事、文教大学に在任後は、警察や地方自治体と連携を取り、
サイバー犯罪防止の活動に取り組んでいます。

対象：どなたでも 定員：50人 ※定員を超えた場合抽選

参加費：無料 申込締切：1月10日（土）まで

※当日、保育（1歳から未就学児、国事前申込）および手話通訳者あり

**申込方法：右のQRコード・地区公民館の窓口・電話・
FAXの場合は、「人権教育講座希望」・氏名・住所・
電話番号を明記し、東朝霞公民館 Fax463-9212 へ送信**
※抽選の場合、当選者のみ通知します。

**問い合わせ - 申込：東朝霞公民館 048-483-9211 -
西朝霞公民館 048-482-1411 - 南朝霞公民館 048-461-0163 -
北朝霞公民館 048-473-0558 - 内閣木公民館 048-456-1055**

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7年11月8日（土） 午前10時～午後3時
11月9日（日） 午前10時～午後3時

◆対象◆ 市民

◆期間内入場者数◆ 延べ1,500人

◆参加団体◆ ・展示部門 11団体 ・発表部門 9団体
・模擬店 3団体 ・チャリティーバザー 1団体
合計21団体

◆まとめ◆

参加団体で実行委員会を組織し、参加者がお互いに協力して運営し、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、今年度初めて参加となる団体を含め9団体が日頃の練習成果を発表し、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、11団体が日頃の活動で作製された多くの作品を展示し、その作品の華やかさや細やかな工夫に来場者が見入っていた。また、飲食物や手作りのディベアなどの販売もあり、賑わいを見せていた。

その他、あさか福祉作業所の「こんがりパンの店フレア」や明治安田生命の「健康チェック」、地域の町内会協力による「シールラリー」の参加があり、盛況であった。

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】



第44回 東朝霞公民館まつり

●2025年11月8日(土) 10:00~15:00

●2025年11月9日(日) 10:00~15:00

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

発 表		
11月8日(土)		
10:00~11:00	若槻会、ちのりの会	舞踊
11:10~11:50	朗読 あさか	朗読
12:05~12:35	マンドリン・サルビア	マンドリン
12:50~13:50	あさかユニカル同好会	ユニカル

11月9日(日)		
10:00~10:30	ブチバレリーナ ※	キッズバレエ
11:00~11:30	華時計の会	箏
13:00~13:15	Sweet Berry	キッズダンス
13:30~13:55	ベリーベリー ※	ベリーダンス

※ 関係者以外の撮影はご遠慮ください。

若槻会 毎週(木・土)13:00~16:30 主に民舞、新舞踊を中心に活動中、やさしい踊りをたのしくお稽古、いつも見学会お待ちしております。	ちのりの会 毎週(水)9:00~12:00 主に民舞、新舞踊を中心に活動、いろんな曲をやさしくたのしくお稽古、いつも見学会お待ちしております。	朗読 あさか 第2・4(土)10:00~12:00 朗読で文字を生き生きとした言葉に立上げ声で伝える魅力的な世界を体験しよう。か、良質の作品を伝える楽しさを味わいましょう。
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。	あさかユニカル同好会 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、有名な「女子カラーリング」と同様のカラーでカラーする「ユニカル」。誰でも五輪へ出場した気分!	ベリーベリー 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!
華時計の会 第1・3(木)9:30~12:00 楽しみながら会合しております。演奏会ボランティア活動もしております。いつも見学会・入会お待ちしております!	Sweet Berry 毎週(木)17:30~18:30 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。	ベリーベリー 第1・3・5(月)10:00~11:10 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?

展 示	
2階・階段	
第1・第2会議室	東筆会(書道)
	日本画愛好会(日本画)
	游々会東(水墨画)
階 段	墨彩会(水墨画)

1階児童室	
紙粘土クラブ さくら(紙粘土人形)	こどもいけばな(生け花) 【小学生対象 いけばな体験あり】 ※花材がなくなり次第終了
陶好会(陶芸)	
陶遊会(陶芸)	楽陶会(陶芸)
ぶちテディ(ティペア)	新日本婦人の会 絵手紙小組(絵手紙)

東筆会 毎週(金)10:00~12:00 古典から実用書、近代詩文書等々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!	日本画愛好会 第2・4(土)13:00~16:30 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。是非見学会に来てみてください。	游々会東 第2(土)13:00~16:30 四季折々の花や風景を墨の濃淡で描きます。きと墨色の世界の画になりますよ。初心者大歓迎!
墨彩会 第2(火)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けます。いつも見学会・入会大歓迎です。	紙粘土クラブ さくら 第1・3(木)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 小学生対象のいけばな教室です。季節のお花を楽しみつけましょう。見学体験大歓迎です。
陶好会 第2・4(火)13:00~16:30 粘土から陶芸家(素焼き・色付・本焼き)を経て、世界で1つの個性あふれる作品を作って自由に楽しく活動しております。	陶遊会 第1・3(木)13:00~16:30 楽しいおしゃべりしながら、自分の作りたい物を各会合にて制作しています。常時会員募集しています。	楽陶会 第2・4(木)13:00~16:30 会員それぞれの個性を活かして特に規則もなく自由に制作しています。焼成回数も少なくなりましたが随時会員募集中です。

ぶちテディ 第2(日)13:00~16:30 ティペアやぬいぐるみを作っています。初心者の方でも大歓迎!ぜひ見学会いらしてください。 チャリティバザーあり	新日本婦人の会 絵手紙小組 第3(金)13:30~16:00 へたがよいに合い言葉に、季節の花や野菜、風景を楽しむおしゃべりをまよえて描いています。いつでも見学会にいらしてくださいね。 9日(日)観覧店出店あり
---	---

模 擬 店 ・ 交 流		1階ロビー
		※売り切れ次第終了
11月8日(土)		
10:00~	茶道なごみ会	抹茶とお菓子(300円) お点前披露あり
10:00~	ぶちテディ	ティペアなどのチャリティバザー(500円など)

		11月9日(日)
10:00~	ぶちテディ	ティペアなどのチャリティバザー(500円など)
10:00~	新日本婦人の会	おこわ(350円) お赤飯(350円)
10:30~	生活クラブ生協朝霞支部	蒸しケーキ(100円) お茶(100円) ジュース(120円~)

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けいこをしています。	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。
--	--

イ ベ ント	
8日(土) 11:00頃~ あさか福祉作業所 協力 『 こんがりパンの店 フレア 』 パンの販売(売り切れ次第終了)	8日(土)・9日(日) 10:30~ 明治安田生命保険相互会社 朝霞営業所 協力 『 健康チェック 』

1階と2階の**展示作品**を見てこのパンフレットに**シール**を貼ってもらってね!たくさん集めたら、**ポップコーン**がもらえるよ!(なくなり次第終了)
詳しくは館内の掲示を見てね!!
協力:東町内会・朝霞市四半の弓道連盟

東朝霞公民館 朝霞市根岸台6-8-45
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

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

【東筆会】

