

2019年(平成31年)2月1日 発行  
水谷公民館 Tel 049-251-1129

## 学ぶ

介護予防講座

### 回想サロン

—昔の新聞記事で脳トレーニング—

昔の新聞記事(昭和20~30年代)をまとめたDVDを見ながら、新聞記者の講師のコーディネートで、昔ばなしに花を咲かせましょう。昔を思い出すことで、脳のトレーニングにもなります。また、昔の民家の様子が再現されている、水谷小学校郷土資料室の見学も行います。

とき/2月13日(水)午後2時~3時30分

※午後1時45分に水谷公民館集合

会場/水谷小学校会議室・郷土資料室

講師/小坂剛氏(読売新聞東京本社医療ネットワーク事務局次長)

持ち物/室内履き(スリッパ等)

定員/15人(申込順)

共催/介護者サポーターすまいる

参加費/無料

申込み/2月1日(金)から電話・窓口で受け付けます。

## 学ぶ

健康づくり講座

### はじめての 気功太極拳体験

みずほ台中央公園で気功太極拳を楽しみませんか(全3回)。

とき/2月25日(月)、3月4日・11日(月)

午前10時~11時30分

会場/みずほ台中央公園

※荒天時や気温の低いときは園内「交流施設」(屋内)で実施。

講師/気功太極拳椿会(富士見市市民人材バンク登録団体)

定員/15人(申込順)

対象/市民一般

持ち物/汗ふき用タオル・飲み物

※運動のできる服装・かかとの低い靴でお越しください。

参加費/無料

申込み/2月1日(金)から電話・窓口で受け付けます。

## 学ぶ

地域・自治シンポジウム

### まちの風景を変える

### “ひと”が生まれる土壌づくり

とき/2月23日(土)午後1時~4時

※午後12時30分開場

会場/水谷公民館多目的ホール

内容/

#### 第1部 パネルディスカッション

コーディネーター: 関根健一氏(市公民館運営審議会委員、コウミンカンカフェ主宰)

テーマ: 「自ら行動する市民が街の景色を変える」

パネラー: 荒木牧人氏(株)80%代表)

鈴木未央氏(O+Architecture主宰)

佐藤真実氏(シカテ-置マーケット事務局長)

#### 第2部 ラウンドテーブルディスカッション

テーブルに分かれて話し合います。

参加費/無料

申込み/電話・窓口で受け付けます。

## 子育て

お母さんのステップアップ講座

### 春の味覚を楽しもう

桃の節句に向けての草もち(予定)など、春向けのクッキングを楽しみます(保育付き)。

とき/2月20日(水)午前10時~正午

会場/水谷公民館調理実習室

講師/座・ベジタブルのみなさん

定員/12人(申込順)

持ち物/お母さん: エプロン・三角巾・持ち帰り用の容器

お子さん: 着替え・おむつ・白湯(ミルク不可)

※持ち物は記名願います。

参加費/300円(材料代)

申込み/電話・窓口で受け付けます。



## 子育て

子育てサロン

### 親子フレンドパーク

自由に話したり遊んだりして交流します。スタッフによる手遊びや子育てに関するアドバイスもあります。

とき/2月6日(水)午前10時30分~正午

会場/水谷公民館児童室

参加費/無料

申込み/不要





## 交流 コミュニケーションカフェ

コーヒーの香りに包まれた公民館で、ちょっと一息。煎る、挽く、淹れる、体験もできます。お誘い合わせの上、お越しください！

とき／2月24日（日）午前10時～正午  
時間内にご自由にお越しください。

会場／水谷公民館1階ロビー

参加費／無料

申込み／不要



## 交流 水谷学級（高齢者学級） どなたでも参加できます

映画鑑賞『うみ・そら・さんごのいつたえ』

とき／2月21日（木）午前10時～正午

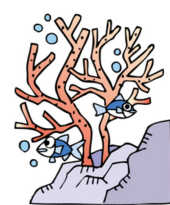
会場／水谷公民館多目的ホール

内容／椎名誠監督、中村征夫原案・撮影。珊瑚礁に囲まれた沖縄の島を舞台に、大自然で繰り広げられる人々の生活をリアルに描いたヒューマンドラマです（1991年作品）。

対象／市民一般および水谷学級生

参加費／無料

申込み／不要



## 学ぶ パソコン相談室

初心者向けワード・エクセルなど



【水谷公民館】とき／2月6・13・20・27日（水）

【針ヶ谷ミゼン】とき／2月14・28日（木）

時間／午後1時30分～3時30分

参加費／無料

申込み／不要

## ボランティア体験 里山ボランティア

水谷地域の大切な自然『どんぐり山』を守り、育てます



とき／2月9日（土）午前9時～正午

内容／落ち葉はきなど

※場所等、詳しくは公民館までお問い合わせください。

## 学ぶ 教育講演会 ひきこもりの理解とかかわり方

ひきこもりについてどう理解すればいいのか、どう向き合えばいいのか。大学での教鞭や各種相談活動、医療機関や学校における心理カウンセラーなど多くの経験を持つ講師と一緒に学びます。

とき／3月2日（土）午後1時～4時30分

※午後12時30分開場

第1部 講演（午後1時～2時40分）

第2部 参加者との意見交換・相談

（午後2時50分～4時30分）

会場／水谷公民館多目的ホール

講師／野島一彦氏（跡見学園女子大学心理学部教授、神戸大学名誉教授、臨床心理士）

対象／市民一般

共催／不登校・ひきこもりを考える親の会「まわりみち」

参加費／無料

申込み／不要

## 交流 おひとりさまサロン 百(もも)の会

ひとり暮らし同士で、楽しく過ごしましょう。お出かけや料理をするときもあります。

とき／2月25日（月）午後1時30分～4時

会場／公民館にお問い合わせください。

対象／ひとり暮らしの高齢者

参加費／茶菓子代等実費負担の場合あり

申込み／不要

## 子ども体験あそび 水谷子ども広場

【ごろごろ】ゲーム・スポーツ・宿題など自由に過ごします。

とき／2月25日（月）午後3時～4時30分

会場／水谷公民館多目的ホール

【土曜道場】絵手紙・茶道・スポーツなど自由に体験できます。

とき／2月23日（土）午前9時30分～11時

会場／水谷公民館多目的ホール、会議室、他

【ごろごろ・土曜道場 共通】

対象／水谷小学校児童

参加費／無料

申込み／不要



## ー公民館の利用についてー

【平成31年5月分の予約の流れ】

①抽選申込み期間	2月15日（金）～28日（木）
②コンピューターによる自動抽選	3月1日（金）
③抽選結果の確認	3月1日（金）～4日（月）
④窓口受付開始日	3月5日（火）午前9時～
⑤インターネット仮予約受付開始日	3月6日（水）

※ 休館日 2月18日（第3月曜日）

## 水谷公民館だより お知らせ版

2019年（平成31年）2月1日発行  
発行 富士見市立水谷公民館  
富士見市水谷1-13-6  
TEL 049(251)1129  
FAX 049(255)9886  
メール fkm-mi@coral.ocn.ne.jp