



国分寺南部コミュニティセンターだより

令和5年度、国分寺南部コミュニティセンターでは次のような講座を計画しております。
地域住民の皆様の、共に学びあう生涯学習の場になるよう努めたいと思います。お気軽にご利用下さい。




国分寺南部コミュニティセンター講座 受講生募集中！

★講座申込み 令和5年3月15日より受付開始

お問合せ・申込み先
国分寺南部コミュニティセンター
☎874-1116

	講座名	対象(定員)	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
1	菊づくり教室	一般	4～10月の第3金曜日 9:30～11:00 (全7回) ※10月のみ第2金曜日	菊作りを通しての環境学習	山崎敏広	材料費 (初回のみ) 1000円	随時
2	健康講座	一般	第1回:7月6日(木) 10:00～11:30	「若返る脳」 認知症とその予防について	籾下久子	無料	随時
			第2回:9月14日(木) 10:00～11:30	「天徳先生のおもしろ健康法」 たったこれだけ?驚きの健康食事術	山下天徳		
			第3回:11月9日(木) 10:00～11:30	「脳卒中について」 脳の中で起こる凝固と出血とは	眞鍋紀子		
3	子育て座談会 ～悩み事相談室～	一般 (10名)	6月1日(木) 10:00～11:30 1月19日(金) 13:00～14:30	子育ての悩みはつきないもの。抱える子育ての悩みを気軽に話し合う	竹内典子	無料	随時
4	初めての 一眼レフカメラ教室	一般 (10名)	6・7・9・10月の 第1月曜日(全4回) 10:00～11:30	カメラや写真の知識を習得し、日常の何気ない景色や面白い瞬間の撮り方を習う	倉迫昌幸	無料	随時
5	手作りクラフト教室	一般 (各講座 10名)	5月26日(金)10:00-12:00	エコバッグ作り	きかざり クラフト教室 	材料費実費 (1講座につき 1000円程度)	随時
			6月27日(火) "	キャンドル作り			
			9月11日(月) "	アルコールインクアートパネル			
			10月27日(金) "	カラーサンドアート			
			11月30日(木)13:30-15:00	木の実でクリスマスリース			
1月23日(火)10:00-12:00	かぎ針ポーチ作り						
6	親子でバランスボール	生後 3ヶ月頃～ 未就園児と 保護者	8/29(火), 9/22(金) 11/30(木) (全3回) 10:00～11:30 (9/22に変更)	親子で楽しく子育てママの体力づくり。ボールを使って産前産後ケア!	八田奈緒美	無料	随時
7	女性のための ボディメイクトレーニング	女性	6・7・8月の 第4木曜日(全3回) 19:00～20:30 (5月を8月に変更)	骨盤底筋体操で、ポッコリお腹解消、くつきりくびれ、女性らしいしなやかなボディを目指す	八田奈緒美	無料	随時
8	歴史講座 まちあるき	一般	10月31日(火) 集合9:00 出発9:15	国分寺南部地区のふるさと昔と今を訪ねる	鎌田良博	無料	随時
9	ヘルスメイトさんの おうちごはんのススメ	一般 (12名)	6/20(火), 10/17(火) (全2回) 10:00～12:00	旬の野菜を中心に家庭で手軽にできる料理を楽しく調理する	食生活改善 推進協議会	材料費実費 	随時
10	手作りパン&薬膳茶 教室	一般 (12名)	8/7(月), 1/5(金) (全2回) 9:30～12:00	手ごねの簡単にできるパン作りと身体にやさしい薬膳茶の紹介	加藤ちかこ	材料費実費	コメン窓口にて申込
11	夏休み 読書感想文講座	小学生	7・8月	感想文を書く時のポイントを学ぶ	池内 舞	無料	募集案内を配布
12	夏休みポスター教室	小学生	7・8月	ポスター作成のポイントを学ぶ	三好里美	無料	募集案内を配布
13	防災マップ説明会	一般	要相談 (自治会単位又はグループで受付けます)	国分寺南部校区防災マップの活用方法を知る	国分寺南部校区 防災士会	無料	随時

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
14	親子ふれあい体操 	幼児と保護者	5月15日(月) 6月19日(月) 9月11日(月) 10月16日(月) 11月13日(月)	親子で楽しむ絵本の読み聞かせや歌に合わせて一緒に体操する	木内ひとみ 	無料	児童館 だより
15	親子木工教室	幼児と保護者 小中高の親子	7月29日(土)	親子で糸鋸工作に挑戦!	長松武志	材料費実費	児童館 だより
16	音楽で遊ぼう 	幼児と保護者	10月12日(木)	オカリナ演奏と体験 バルーンアート教室 	藤田澄子	無料	児童館 だより
17	クリスマスクッキング	幼児と保護者 小中高生	12月23日(土)	クリスマスのお菓子作り	井上清恵	材料費実費	児童館 だより

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
18	親子で遊ぼう! こちょこちょムギユ	幼児と保護者	6月12日(月) 9月25日(月) 2月19日(月)	親子の触れ合いを基本にリズム遊び、手遊びなど体全体を使って親子で楽しむ	馬庭 圭美 	無料	児童館 だより
19	バランスボール 	幼児と保護者	5月29日(月) 10月23日(月) 3月11日(月)	バランスボールを使い、親子のコミュニケーションを取りながら体を整える	八田奈緒美	無料	児童館 だより
20	Tシャツアート バッグアート	幼児と保護者 小学生	6月10日(土) 10月21日(土)	オリジナル作品を作る	三好里美 	無料	児童館 だより

※講座の内容・日時等は講師の都合により変更になる場合があります。
また、日程等未定の講座は開催日などが決まり次第お知らせいたしますので、随時お問合せください。
各講座毎の詳細い内容については [こちら](#) をコミュニティセンター窓口に設置しています。

施設の開館時間・休館日

- 開館時間 月～金曜日 9:00～21:00
土曜日 9:00～17:00
日曜日 9:00～17:00

土曜日の17時以降に利用する場合は、使用日の1週間前までに利用予約をお願いします。

- 休館日 祝日、年末年始(12/29～1/3)、夏季(8/13～8/15)
※休館日に臨時開館した場合、翌日が臨時休館日となる場合あり。

▼ホームページ・インスタグラムもご覧ください。
お知らせや行事報告など、情報発信しています。



▼施設ご利用の際は、ご協力ください。



こまめな換気



マスク着用



手指の消毒



検温