

# まなび便り

～今日から始めるハムラーニング～

初心者向けの講座ってあるの？

あいた時間を有効に使いたい

新しい趣味や仲間を見つけたい

もっと知識を増やしたい

学ぶことって最近してないかも…

スキルアップできる講座はないかな

無料で気楽に参加したい

大学レベルの講座も受けてみたい

みんなの気持ちに応えたくて  
羽村市が開催する講座や  
講演会を集めてみたよ!!  
いっぱいあるから  
見てみていん!!





令和4年10月～12月に羽村市が開催する講座・講演会です。申込み・問合せは各担当へ。担当の後に内線が書いてある場合は羽村市役所(042-555-1111)にお電話いただき、音声ガイドに従い3桁の番号を押してください。  
※対象欄の「市内」は、市内在住・在勤・在学の方です。

## 10月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容	対象・受付・費用等
第53回羽村市文化祭 「今こそ文化の力 つなげよう 未来に！」	10/5(水)～ 11/3(木・祝) 10:00～16:30	ゆとろぎ全館	市内で文化活動を行うサークル等による成果発表の場、「羽村市文化祭」を3年振りに開催します。 ※詳しい日程等は、広報はむら10月1日号をご覧ください。	対：どなたでも 受：直接会場へ 定：各会場によります 費：無料(一部有料あり) 担：生涯学習推進課 (570-0707)
メンズキッチン 男が作るパパッと健康 ごはん	10/5(水) 10:00～12:30	保健センター	調理に慣れている方も、そうでない方も、肩の力を抜いて料理を作りましょう。 健康講座と調理実習 講師：管理栄養士、保健師	対：市民(男性) 受：9/2(金)～ 定：12人(申込順) 費：調理実習代300円 担：健康課(内625)
第53回羽村市文化祭 文化講演会 「羽村で学び、そして 伝える生涯学習」	10/8(土) 13:30～  ★同時開催★ 講師作品展 10/5(水)～9(日) ゆとろぎ展示室	プリモホール ゆとろぎ 小ホール	定年間近から陶芸等を学び現在は市内で知識や技を次の世代に伝えるため尽力されている講師から生涯学習についてお話を伺います。 講師：渡部 清孝さん (前羽村市文化協会会長)	対：どなたでも 受：直接会場へ 定：240人(先着) 費：無料 担：生涯学習推進課 (570-0707)
子育てママの からだスッキリ教室	10/19(水) ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	保健センター	子育てママのからだをメンテナンス！からだも心もリフレッシュしましょう。 お手軽プチトレ(運動実習)と健康ミニ講座	対：子育て中の母親(市民) 受：9/16(金)～ 定：各回6人(申込順) 費：無料 担：健康課(内625)
家族介護者 リフレッシュの会	10/19(水) 10:00～12:00	コミュニティ センター 第1研修室	認知症のある家族等を介護している方が集い、情報交換や、介護支援専門員等のアドバイスを聞くことができます。 講師：羽村市地域包括支援センターあかしあ 職員	対：主に認知症のご家族を介護している方 受：9/5(月)～ 定：10人(申込順) 費：無料 担：高齢福祉介護課 (内線456)
オリンピック競技種目 体験教室～ブレイクダンスを体験しよう～	10/29(土) 第1部 10:00～11:30 第2部 13:30～15:00	スポーツセンター 第1ホール	オリンピック競技種目の基礎の動きや技術を学びましょう。 今年度は「ブレイクダンス」を予定しています。 第1部は小学校1年生～4年生、第2部は小学校5年生～中学校3年生が対象です。	対：市内在住の小・中学生 受：10/4(火)～18(火) 定：各回60人(申込順) 費：無料 担：スポーツ推進課 (555-0033)

【説明】 対：対象 受：受付期間 定：定員 ※「抽選」は定員を超えた場合、参加者の抽選を行います。「申込順」は申込順に定員まで受け付けます。費：費用 担：担当課【各講座・講演会については担当課に直接お問合せください】

# 11月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容・講師	対象・受付・費用等
歴史講座 「歴史散歩～玉川上水と羽村取水堰～」	11/5(土) 13:30～16:00	羽村取水堰周辺 集合： 羽村駅改札前 解散： 郷土博物館	玉川上水をメインとして市内文化財をめぐり歩き、郷土の歴史や文化財について学びます。 講師：郷土博物館学芸員	対：玉川上水に関心のある方 (小学生以下保護者同伴) 受：10/1(土)～11/4(金) 定：15人(申込順) 費：無料 担：郷土博物館 (558-2561)
児童文学講演会 「チリとチリリと絵本のはなし」	11/5(土) 14:00～16:00  ★同時開催★ どいかや絵本原画展 11/2(水)～13(日) ゆとろぎ展示室 (570-0707)	プリモホール ゆとろぎ レセプションホール	絵本作家・どいかやさんご本人をお招きし、人気作品「チリとチリリ」やこれまで出版した絵本やご本人のことなどをお話していただきます。	対：どなたでも 受：市内 10/1(土)～ 市外 10/8(土)～ 定：50人(申込順) 費：無料 担：図書館(554-2280)
羽村市介護の日講演会 元気うちから 「人生会議」	11/9(水) 14:00～16:00	プリモホール ゆとろぎ 小ホール	最期まで自分らしく生きるために、どんな医療や介護を受けたいか、ご家族や医療・介護関係者と話し合う「人生会議」について、分かりやすくお話しします。 講師：進藤 幸雄さん (医療法人財団利定会進藤医院院長)	対：市内在住・在勤者 受：9/15(木)～ 定：100人 費：無料 担：高齢福祉介護課 (内線 196)
ママズキッチン メニュー広がる時短 クッキング	11/16(水) ①10:00～10:45 ②11:00～11:45	保健センター	忙しい毎日に、ちょっと嬉しい家族ごはんをご紹介します。 調理デモンストラーション、ひとくち試食、健康ワンポイント講座、ほか	対：子育て中の母親(市民) 受：10/17(月)～ 定：各回 6人(申込順) 費：無料 担：健康課(内 625)
認知症サポーター養成講座	11/16(水) 19:00～20:30	プリモホール ゆとろぎ 講座室 2	テキストと DVD 鑑賞により、認知症に対する理解を深めます。 講師：羽村市地域包括支援センターあさひ 職員	対：15歳以上(市内在住・在勤・在学者)※中学生を除く 受：10/3(月)～ 定：15人程度 費：無料 担：高齢福祉介護課 (内線 456)
障害者等の理解を深めるための講演会 「精神障害や発達障害のある人を抱える家族～家族が孤立しないためにできること～」	11/22(火) 14:00～16:00	プリモホール ゆとろぎ 講座室 1	当事者や家族の置かれている状況を理解し支え、孤立せずに地域で暮らしていくためにできることをお話しします。 講師：加藤 雅江さん (杏林大学保健学部健康福祉学学科教授)	対：市内在住・在勤者 西多摩地域の家族会、支援者の方 受：11/2(火)～ 定：35人 費：無料 担：障害福祉課(内線 186)
SDGs 講座 羽村の企業を知るシリーズ特別篇 ～西多摩衛生組合環境センター見学会～	11/23(水・祝) 13:30～15:30	西多摩衛生組合 環境センター (現地集合・現地解散)	SDGs に取り組むごみ処理場、西多摩衛生組合環境センターの工場内を職員の解説付きで見学します。 講師：「西多摩衛生組合環境センター」見学担当職員	対：どなたでも 受：10/15(土)～ 定：30人(申込順) 費：無料 担：生涯学習推進課 (570-0707)

# 12月の講座・講演会

講座名	日時	場所	内容・講師	対象・受付・費用等
杏林大学学生連携企画講座 第一印象は表情で決まります！ 「表情筋」を鍛えて Let's "美" face!!!	12/3(土) 13:30～15:30	プリモホール ゆとろぎ 講座室1	「表情筋」のカリスマ講師がマスク生活の中でも魅力的な表情の鍛え方を伝授します。 講師：間々田 佳子さん (表情筋研究家・まだだよしこメソッド(株)代表取締役)	対：どなたでも 受：10/2(日)～ 定：48人(申込順) 費：500円 持：手鏡、カメラ機能付き携帯電話等、筆記用具 担：生涯学習推進課 (570-0707)
パラリンピック競技種目体験教室 ～シッティングバレーボール～	12/10(土) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	スポーツセンター 第1ホール	パラリンピック競技種目のシッティングバレーボールの基礎の動きや技術、ルールを学びます。 指導：順天堂大学障がい者スポーツ同好会	対：市民 小学生以上 ※障害の有無は問いません。 受：11/4(金)～30(水) 定：各回30人(申込順) 費：無料 担：スポーツ推進課 (555-0033)
カラダ塾(糖尿病予防)	12/13(火) 10:00～12:30	保健センター	健康講座と調理実習、健康相談(希望者) 講師：管理栄養士、保健師	対：市民 受：11/17(木)～ 定：12人(先着) 費：調理実習代300円 担：健康課(内625)

## ミニ情報 ゆとろぎ公式SNSはじめました！

プリモホールゆとろぎでは、広報はむらやゆとろぎイベントガイド、メール配信サービスに加えて、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を通じてイベント情報などを発信していきます。なお、公式アカウントは情報提供を目的としているため、リプライ(返信)などへの対応は行いません。Twitter(ツイッター)とInstagram(インスタグラム)をご利用の方はぜひフォロー(閲覧登録)をお願いします。

プリモホールゆとろぎ  
公式 Twitter



プリモホールゆとろぎ  
公式 Instagram



### ～耳より情報～

郷土博物館でもTwitterで情報発信を行っています。  
こちらもぜひチェックしてみてください！

郷土博物館公式  
Twitter



※掲載内容については変更等する場合があります。今後公開される講座・講演会情報もございますので、広報はむらや羽村市公式サイト、ゆとろぎイベントガイドをご覧ください。