

# 上北台公民館だより

2024年(令和6年)

8月発行 第93号

## こだまの森

編集発行 東大和市立上北台公民館 〒207-0023 東大和市上北台 2-865-9

TEL567-2691 Fax567-3365 [kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp](mailto:kamikitadaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp)

展示・発表会を開催します！

12月7日(土)・8日(日)

常設展示は11月19日(火)から

公民館ってどんなところ？どんな活動をしているの？と気になっている皆様！

展示・発表会では、公民館活動グループが、学習の成果を地域の皆様に発表します。

お誘い合わせのうえ、ぜひご来館ください。

展示・発表会で新しい趣味をみつけて、公民館活動の仲間に加わりましょう。

くわしいことが決まりましたら、こうみんかんだよりやホームページでお知らせします。



Wi-Fi が利用できるようになりました

7月に上北台公民館に Wi-Fi 環境が整備されました。これは公民館利用者の利便性の向上や生涯学習の推進などを目的としたものです。これまでは中央公民館のみのサービスでしたが、市内の地区公民館(南街・狭山・蔵敷・上北台)でも Wi-Fi を利用できるようになりました(南街公民館は再開館後から)。詳しくは、各公民館の窓口にお問い合わせください。

上北台公民館利用グループ一覧(令和6年4月1日現在)

No.	グループ名	内 容
1	けんびそう 健美操クラブ	健美操(健康体操)・背骨コンディショニング
2	ランタナ	じまうじゆづいそう 自衛術体操
3	東大和プルメリア	ハワイアンフラ
4	のっさだんさ かみきただい Nossa Danca 上北台	ズンバ
5	ゆる体操ゆるり	体をさすって、ゆらして、体をゆるめる体操
6	フレッシュ3Bサークル	健康体操
7	フルオル	フィットネスダンス
8	まごーぼでいーず Mother☆Buddies	ダンス
9	ここちyoga	ヨガ
10	りょうこだんすれつくす RYOKOダンスレックス	ジャズダンス
11	コール・ポピー	女声合唱
12	とろく 討岩	太鼓の練習
13	アルフェスタ吹奏楽団	吹奏楽の練習
14	春風とウクレレスターズ	ウクレレの練習・公民館の発表・ボランティア
15	木曜会	カラオケ
16	コーラスサークルHOT	コーラス
17	口笛の会ホイッスラーズ	口笛演奏
18	スプリング・ブリーズ	ウクレレの練習
19	きくはなかい 菊華会	津軽三味線・民謡
20	中央琴菊会	大正琴の練習・演奏
21	楽しく脳活シニアピアノ	キーボードによるピアノグループレッスン
22	歌声「和音」	唱歌や歌謡曲の歌唱で高齢者の健康維持
23	さんしんれんしゆかい 三線練習会	沖縄三線の練習
24	きらきら星	ウクレレレッスン
25	なかよし	お琴
26	ほくゆうかい 墨游会	書道
27	こうか かい 公華会	月例競書誌による毛筆・硬筆の作品制作
28	しゆじ 習字サークル縁	小・中学生向けの習字・書道サークル
29	ももみ絵手紙サークル	絵手紙の学習
30	花みずき	絵手紙
31	東大和落語研究会 上北亭	落語研究・演技

No.	グループ名	内 容
32	ローズ・クラウド	トールペイント
33	らく LA-C	革工芸を中心とした手工芸の学習
34	三色すみれ	和紙絵
35	ソーイングBOX	洋裁一般
36	あいあむかい 愛編会	編物
37	やまとみずき	折り紙
38	クラフトガラス SAKURA	ガラス工芸
39	トール・マルチフラワー	トールペイント
40	スイトピー	洋裁・手芸・ピアノ練習・茶話会等々
41	ペイントクラブ	トールペイント
42	上北台囲碁クラブ	囲碁対局・囲碁教室
43	みんなの料理	男性会員の和・洋・中の料理を作る
44	アルパローズ	フラワーアレンジメント
45	上北台PCサークル	パソコンを楽しみ、学習・研究と会員の交流
46	カレンの会	パソコンの基礎の学習と研究
47	うどん楽会	手打ちうどん・手打ちそば
48	けんこうまじやん べーちやーかい 健康麻雀 北家会	健康麻雀
49	健康麻雀 ビギナーズ	健康麻雀 ①賭けない。②飲まない。③吸わない。
50	健康麻雀 女子会	健康麻雀
51	ジャン友会	健康麻雀
52	断層の会	主に防災・減災に関するだべり
53	福島子ども保養プロジェクト・東大和	福島子どもを保養ツアーに招待する活動
54	東大和どっとネットの会	東大和・地域情報の発信とまちおこし活動
55	オレンジ・リングの会	高齢者を対象としたサロンや公開講座の開催
56	ともにクラス会	多様性の時代の人権問題を弱者の視点で学習
57	季の雫(「竹取物語」を楽しむ会)	「竹取物語」の知られざる真実を学ぶ
58	上北どっとネットカフェ	スマホやパソコンを話題にしたサロン活動
59	ひとと動物の健康を考える会	ひとと動物の健康を学ぶ
60	えーえー AA	アルコール依存症から回復のための自助会
61	こもんじよ がつしゆかい 古文書学習会	古文書の解説と歴史の学習



# アーユルヴェーダ&ヨガで

## 心と身体のセルフケア



アーユルヴェーダは、五千年の歴史を持つインド・スリランカの伝統的医学で、ユナニ医学、中国医学と共に世界中で最も一般的に応用されている健康資源の一つです。ヨガは、ポーズをとることにより心を安定させ、体力や筋力を向上させる効果があります。アーユルヴェーダの知恵とヨガで、不調を整え、病気を予防し、心と身体のセルフケアをしましょう。ヨガ初心者の方大歓迎！子育て中の方大歓迎！ぜひご参加ください！

回	日時	内容
☆	9月26日(木)	慣らし保育・オリエンテーション
1	10月3日(木)	【ヨガ】 初めてのヨガ
2	10月10日(木)	【ヨガ】 リラックスヨガ
3	10月17日(木)	【アーユルヴェーダ】 季節・時間の管理で心地よく過ごそう
4	10月24日(木)	【ヨガ】 首こり、肩こり改善ヨガ
5	10月31日(木)	【アーユルヴェーダ】 キッチンで心身を整える(スパイス・ハーブの活用術)
6	11月7日(木)	【ヨガ】 骨盤調整ヨガ
7	11月14日(木)	【ヨガ】 初めての太陽礼拝
8	11月21日(木)	【ヨガ】 デトックスヨガ
☆	11月28日(木)	保育懇談会

### ■■講師■■

ヨガ 伊藤 澄子 氏  
(ヨガインストラクター)

アーユルヴェーダ 朝倉 智美氏  
(アーユルヴェーダサロン運営)



上記☆印の回は、保育室をご利用の方にご参加いただきます。

- 時 間 午前10時～正午
- 場 所 上北台公民館(東大和市上北台2-865-9 上北台市民センター3階)
- 定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)
- 持 ち 物 ヨガ:ヨガマット(持っていない方はバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物  
アーユルヴェーダ:筆記用具
- 費 用 100円(スパイス代・10月31日の講座開始前に集めます)
- 保 育 対 象 令和6年5月26日以前生まれ(満4か月以上)の首のすわった乳幼児
- 保 育 定 員 12人(0歳児は3人まで)
- 申 込 み 9月12日(木)までに右記バーコードを読み取って入力  
または上北台公民館 電話:042-567-2691  
窓口・電話での受付時間:火曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時

申込みは  
こちらから





## 保育室体験講座



お子さんを保育室に預けて、リフレッシュしませんか？

身体をゆるゆるにゆるめる、健康効果の高い「ゆる体操」を体験できます。

興味のある方、ぜひ公民館までお申込みください！！

詳細は、市のホームページをご覧ください  
(右の二次元コードからアクセスできます)



## 新館長あいさつ 令和6年4月1日付で新館長が着任しました

令和6年4月1日付で上北台公民館長に着任しました「にしだ」と申します。前任は生涯学習課で主に体育施設を担当していました。公民館勤務は初めてとなりますが、地域の皆さんの学習活動の一助となれるよう、そしてその活動が地域の活性化につながるよう努めてまいりますので、公民館にお越しの際はお気軽にお声がけください。どうぞよろしくお願いいたします。

## 上北台市民センター職員紹介 (市の名札変更にあわせた、ひらがな表記です)

- 公民館 (3階)**  
にしだ・いのみや  
けいや・しんぼり
- 児童館 (2階)**  
たねむら・おの・わたなべ  
きのした・どしだ・こおりやま  
ふじわら・あおき・たけだ
- 市民センター (1階)**  
さがわ・なかむら

**アクセス**  
多摩モノレール  
上北台駅より徒歩 10分  
ちょこバス  
上北台団地東 下車徒歩 2分

駐車可能台数が少ないため、なるべく公共交通機関をご利用ください。



東大和市上北台 2-865-9 上北台公民館  
学習室 (301、302、303、304)、和室 (305)、  
保育室