

# 東部公民館だより

調布 70周年 Chofu 70th Anniversary

東部公民館開館50年 50th Anniversary

8月号

令和7年8月1日

No.433

発行・調布市東部公民館 〒182-0003 調布市若葉町1-29-21

TEL (03)3309-4505

FAX (03)3305-3456

E-mail: toubuk@city.chofu.lg.jp

QRコード: メールアドレス イベント一覧

東部公民館50周年記念 東部ジュニア教室 東部児童館コラボ事業

かんたん  
かわいい

## 「ちょこぼん」の キーホルダーづくり



東部公民館 50周年記念キャラクターの「ちょこぼん」をモチーフにして、自分だけの「ちょこぼん」キーホルダーを作ります。台紙をなぞって、好きな色を塗るだけの簡単なステップなので、小さいお子さんもぜひご参加ください。トースターで熱を加えると、ぎゅっと縮むところもお楽しみに！

日程／9月20日(土)

時間／①午前10時～10時50分  
②午前11時～11時50分

会場／東部公民館 学習室

講師／東部児童館学童クラブ職員

対象／3歳～小学校低学年(未就学児は保護者同伴)

定員／各回申込み順10人

費用／100円(材料費。当日持参)

申込／8月23日(土)午前9時から、電話または直接東部公民館へ





東部公民館50周年記念 家庭教育講座

親子で作る!



あんよのお月見アート

お子さんの足形で、お月見をするうさちゃんとちよこぽん(50周年記念キャラクター)、保護者の指で、落ち葉を表現して、親子でお月見アート作品を作ります。

お子さんの成長の「今」を記録しながら、親子で季節感がある秋アートを作って、思い出にしてみませんか。

夏の疲れを解きほぐし、免疫力を回復するベビーマッサージも行います。



日時/9月11日(木)

①午前9時45分~10時50分

②午前11時~12時5分

会場/東部公民館 和室

内容/足形や指形を使ったアート作品作り、免疫力をあげるベビーマッサージ

講師/いわた ゆいさん(保育士・わらべうたベビーマッサージ baby more 主宰)

対象/3ヶ月~未就学の子どもと保護者 定員/各回申込み順8組(市民優先)

費用/1組300円(材料費。当日持参) 持物/(必要があれば)タオル

申込/8月7日(木)午前9時から申込フォームで受付



申込フォーム▶

シルバー講座

学んで実践

こつぱんていきん

尿トラブル予防の骨盤底筋トレーニング

シニア世代を対象に、尿トラブル(尿漏れ、頻尿、排尿困難、夜間尿など)がなぜ起こるのか、またどうしたら予防できるのかを、講義と実践で学びます。運動ができる服装でご参加ください。②は男性もどうぞ。



日時・内容

8月28日(木)

①午前10時~正午 ・講義と実践【女性編】

②午後1時~3時 ・講義と実践【男性もOK編】

会場/東部公民館 和室

講師/田舎中 真由美さん(理学療法士) 対象/おおむね60歳以上

定員/各回申込み順14人 費用/無料

持物/ヨガマットまたはバスタオル、手ぬぐいサイズのタオル、飲み物

その他/運動ができる服装で参加

申込/8月6日(水)午前10時から電話または直接東部公民館へ

【講師のプロフィール】

臨床経験31年の理学療法士。「フィジオセンター」センター長。専門は、腰や骨盤周りの痛み、産後の骨盤周りのゆるみや痛み、尿漏れの改善。産前産後の尿漏れから、更年期以降の頻尿・骨盤臓器脱・尿失禁に悩む多くの方々への運動指導に携わる。2003年より、理学療法士によるリハビリやコンディショニングを受けられる「フィジオセンター」(インターリハ社)スタッフ。2021年に東京慈恵会医科大学附属病院内へ移転し、国内初の大病院内の保険外リハビリ施設となり、現在はセンター長を務める。「あさイチ」(NHK)などTVやメディアにも多数出演。



西部公民館(042-484-2531)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「西部公民館だより」からどうぞ。

諸室開放

## どなたでも自習室

COOL  
SHARE

勉強や読書など、おしゃべりをしない自習室です。フリーワークスペースとしてもご利用いただけます。Wi-Fiも使えます！

日程／8月13日(水)～29日(金) \*日・月曜除く

時間／午前9時～午後9時

会場／東部公民館 会議室 内容／会議室の開放

対象／小学生以上(小学生は、午後5時まで)

定員／当日申込み順10人 費用／無料 持物／勉強道具

その他／入室・退室時は、窓口で必要事項の記入をお願いします。



終了した事業から

調布市東部公民館開館50周年記念フェスティバル  
「音楽と映像で祝うオン・ステージ」

東部公民館開館50年  
50th Anniversary

6/14(土)午後、「せんがわ劇場」で東部公民館50周年の記念フェスティバルを開催しました。ステージに参加した出演者約40名に加えて、地域、登録団体、関係各所からの、合わせて100名あまりのお客様が一体となって、東部公民館50年の節目を祝いました。

記念の  
クリアファイルを配布



▲オカリナソロから、楽器、歌声と音が重なり、最後は全員で「花は咲く」を。

「アンケート」より

●オープニングの笑顔のゴスペルは幸福感に満ちたステージでした。桐朋中高クイズ研究会さんのtimeは初々しくほほえましいもので、楽しく挙手。コンサートは充分、存分に聴かせて頂きました。新鮮な音色のハーモニーが美しかった。ラストは花、満開の花々が劇場に咲き感動のコンサートでした。●「ゴスペル☆うたごえ」は頑張られた成果で、ハーモニーやリズムも調和がとれていたと思います。●とてもきれいなねいろでした。たのしかったです！(小2) ●映像とミックスしたクイズは50年のあゆみがわかる企画でした。2つしか当たりませんでした。演奏はす



▲桐朋学園大学出身者のピアノ五重奏「グループみその」の生花(左)



▲桐朋女子中・高等学校「クイズ研究会」東部公民館50年の動画とリンクした問題も。

ばらしく、贅沢な時間でした。これからの公民館での活動が楽しみです。●出演者による曲間の説明が、素人にはとても参考になりました。●トップクラスの音楽家を招くこと自体が、東部公民館の貴重な財産だと思いました。●フィナーレ最高でした。自然と涙があふれてきました。

こちらの動画や写真は市のInstagram・YouTube(調布市動画ライブラリー)でもご覧頂けます



北部公民館(042-488-2698)のイベント・お知らせは、左の二次元コード「北の杜通信」からどうぞ。

### 令和7年度 東部公民館登録団体等一覧

(令和7年7月1日現在)

### サークル情報

「東部公民館登録団体案内」  
最新版を配架中



西部・北部公民館の案内もあります。  
新しい仲間作りにどうぞ。



二次元コード▶

No.	団体名	活動内容	活動日		
			月1回	第2火曜日	午前
1	調布市公民館を考える市民の会	成人学習	月1回	第2火曜日	午前
2	すぎな会	書道	月2回	第1・3金曜日	午前
3	カリグラフィー 薫風の会	カリグラフィー	月1回	第2火曜日	午後
4	グループみその	生け花(小原流)	月2回	第1・3土曜日(変更有)	午後
5	茶道 葉月会	茶道(裏千家)	月2回	第2・4水曜日	午前
6	気楽にスケッチ	絵画	月2回	第1・3金曜日	午後
7	グループ・キャンパス	絵画	月3回	第1・2・4日曜日	午前
8	花の輪	絵手紙	月2回	第2・4木曜日	午前
9	東部フォトクラブ	写真	月1回	第4土曜日	午後
10	日本史を学ぶ会	歴史	月1回	第3木曜日	午後
11	調布郵趣会	切手収集研究	月1回	第1日曜日	午後
12	東部碁友会	囲碁	毎週	水・金・日曜日	午後
13	東部やまぼうしの会	ふれあい料理	月1回	第3火曜日	午前・午後
14	四季歩会	登山	月1回	第3水曜日	夜間
15	ぐるうぶ紫陽花	合唱	月3回	水曜日	午後
16	仙川体操クラブ	スローヨガ	毎週	土曜日	午前
17	東部ヨガクラス	ヨガ	毎週	火曜日	午後
18	朗読 やまなし	朗読	月1回	第3火曜日	午前
19	調布エッセイの会	エッセイ	月1回	第1木曜日	午前
20	東部百人一首の会	百人一首	月2回	第1・3金曜日	午後
21	ペン字虹の会	ペン習字	月2回	第1・3火曜日	午後
22	美しい細字楷書の会	実用書道	月2回	第2・4金曜日	午後
23	脳トレリトミック「とも」	大人のリトミック	月1回	第2木曜日	午前
24	スポーツ吹矢 東部	スポーツ吹矢	月2回	第1・3水曜日	午前
25	ゆったりストレッチ	ストレッチ	月2回	第2・4火曜日	午前
26	ピラティス&ヨガの会	ピラティス・ヨガ	月2回	第1・3木曜日	午後
27	ゼンタングルの会	ゼンタングル	月1回	第4土曜日	午前
28	彩りダーニング	ダーニング	月1回	第1土曜日	午前

### 「太極拳わかば」 10年の活動に幕

毎週日曜の午後、練習を  
続けてきた「太極拳わかば」  
が6月末で解散。

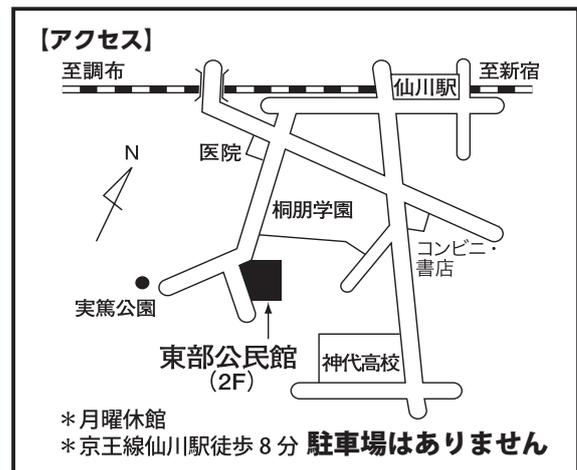
平成26年(2014年)から  
約10年に渡る活動と文化祭  
への協力に感謝します。



▲市橋先生ご指導のもと、文化祭  
で華やかな扇の舞を披露する会員

### 会場使用の受付

10月分の午前・午後区分の会場使用の申込みは、  
密集を避けるため、引き続き申請書の郵送などによる  
事前提出の方法で実施します。実施手順と申請書は、  
事前に各サークルへ送付します。新規申込団体は  
事前にお問い合わせください。8月6日(水)午前  
9時到着分まで有効とします。◆夜間区分は、8月  
6日(水)午後6時30分到着分まで有効とします。  
◆使用希望が重複した場合は、職員が抽選を行い、  
利用団体を決定します。



古紙パルプを配合した紙を使用しています