

# おいしい！楽しい！な～るほど

## ワクワク ときとき 異文化交流

がいこくじん とも く ちいき めざ ちいき  
外国人と共に暮らせる地域を目指し、地域で暮らしている

がいこくじん かた りょうり いぶんか  
外国人の方と料理などをしながら異文化を学びます。

にちめ  
1日目



インドネシア料理と文化

インドネシア料理バクソを作ります。

日時：令和6年2月10日（土）

午後6時～8時

会場：昭島市公民館 実習室

参加費：200円程度

講師：アルリスティア テグ  
アングリアさん他



にちめ  
2日目



ブラジル料理と文化

ブラジル料理パステウを作ります。

日時：令和6年2月17日（土）

午後6時～8時

会場：昭島市公民館 実習室

参加費：200円程度

講師：高木 アルベルト レナトさん



にちめ  
3日目



中国の食文化、習俗、水墨画

体験 元宵（中華お菓子の試食）

二胡の演奏もあります。

日時：令和6年2月24日（土）

午後6時～8時

会場：市立武蔵野会館

第2・第3集会室

参加費：200円程度

講師：孫銘さん



にちめ  
4日目



アメリカ、メキシコ、プエルトリコ各国

の文化 ギターの演奏もあります。

日時：令和6年3月2日（土）

午後6時～8時

会場：市立武蔵野会館

第2・第3集会室

参加費：200円程度

講師：ウォルテール ロペスさん他



たい しょう しな いざいじゅう ざいきん ざいがく かた こくせき と  
対 象：市内在住、在勤、在学の方（国籍は問いません！）

※講座は基本的に全回の参加となります。

てい いん にん たすうちゅうせん  
定 員：15人（多数抽選）

もうしこ れいわ ねん がつ にち きん ごせん じ がつ にち もく こうみんかん うけつけ  
申込み：令和6年1月5日（金）午前9時～1月25日（木）までに公民館で受付

かようびきゅうかん  
（☎042-544-1407／火曜日休館）



# バランスボールで カラダもココロもスッキルよう

**バランスボールを使って、エクササイズをしてみよう！**

～参加費～  
**1,600 円**

～日程【全4回】～  
**令和6年2月 7日(水)  
2月 14 日(水)  
2月 21 日(水)  
2月 28 日(水)**

～定員～  
**20 名  
(申込順)**

～対象～  
**市内在住、  
在勤、在学の方**

～時間～  
**午前 10 時～正午**

～場所～  
**拝島会館  
集会室**



講師:門倉 梨紗さん  
(SariparkriSA)

～持ち物～

- \* 大きめのバスタオル  
(お持ちの方は、ヨガマット)
- \* 水分補給用の飲み物
- \* 動きやすい服装でお越しください。

～申込～

**1月6日(土)午前9時から1月19日  
(金)までに公民館へ  
【☎042-544-1407／火曜日休館】**

～保育あり～

**1歳以上の未就学児6人  
【申込順／1月19日(金)までに要申込】  
※1月31日(水)午前10時～  
拝島会館 休養室 2F  
打合せにご参加いただきますようお願い  
します。**

【拝島会館所在地】

**昭島市拝島町  
2-4-13**



※拝島会館への直接の  
お問い合わせはご遠慮ください。

check!

2024年3月2日(土)  
午後2時～4時

昭島市立武蔵野会館  
2階 第1集会室

所在地:昭島市中神町1172-1(JR中神駅より徒歩3分)  
お車でのご来場はご遠慮ください。スリッパをご持参ください。  
武蔵野会館への直接のお問い合わせはご遠慮ください。



キャリア、労働市場、マルチ・ポテンシャルライト…  
「学び直し」の入門となる講演会です。

# 社会人の学び直し ～はじめてのリスティング～

学生・社会人・子育て中・シニア 誰でも参加OK!

申込はココ→



定員 30名(申込順)  
対象 市内在住・在勤・在学の方

参加費 無料

保育

受付期間

申込方法

問合せ

1歳以上の未就学児 10名(申込順)  
2月4日午前9時から2月15日午後5時まで  
右上の二次元コードまたは昭島市HPからお申込みください。  
昭島市公民館(Tel 042-544-1407)※火曜日休館

講師: 鵜沢 由美子さん(明星大学 人文学部 人間社会学科 教授)

早稲田大学卒業後TBS入社。報道局記者・ディレクターとして勤務。児童虐待の特集企画などに携わる。その後、イギリスのケント大学に留学、社会学 MA、お茶水女子大学で博士号を取得。日本大学・亜細亜大学等の非常勤講師を経て現職。専門領域は労働とジェンダー。ゼミのテーマはキャリア形成の社会学。国際ジェンダー学会第11期会長。共著に『派遣労働は自由な働き方か』(青弓社)『労働再審③女性と労働』(大月書店)等。日野市男女平等推進委員会委員長(2020年度～2021年度)、日野市SDGs推進事業者登録制度 登録審査会委員(2022年度～)を務める。男女の双子の母。