

趣味教養講座

護身術を学んでみよう！ (初心者向け)

犯罪などから身を守るために、誰でも簡単に習得できる護身術を学びます。

	日 程	内 容	講 師
第1回	8月30日(日)	危険な時の身体の動かし方	椎名 ゆきさん (合気道指導員)
第2回	9月 6日(日)	身の回りの物を防具にしての反撃やかわし方	
第3回	9月20日(日)	護身術をマスターしよう！応用編	

◎ 時 間 午前10時～正午

◎ 場 所 昭和会館 第2集会室

◎ 対 象 昭島市内在住・在勤・在学の方(16歳以上)

◎ 定 員 20人(多数抽選)

◎ 参加費 900円

◎ 申 込 8月1日(土) 午前9時から13日(木) までに公民館へ



男女共同参画セミナー

女性の働き方の変化を知り、選択肢をひろげよう ～M字からL字カーブ、AI時代にどう変わる？～

変化があらわれている女性の「働き方」に目を向け、現在地を見据えながら、すでに大きな変化をもたらし始めたAIとの接点にも目を向け、これからの女性の「働き方」について考えてみませんか。

	日 程	内 容	講 師
第1回	9月19日(土)	女性の働き方の変化を知ろう	海野 千尋さん (NPO法人 Arrow Arrow 代表)
第2回	9月26日(土)	女性の働き方の現在地を知り、自分の 選択肢をひろげよう	

☆ 時 間 午後2時～4時

☆ 場 所 武蔵野会館 集会室(2階)

☆ 対 象 昭島市内在住・在勤・在学の方

☆ 定 員 20人(申込順)

☆ 参加費 無料

☆ 保 育 1歳以上未就学児6人まで(申込順)

※ 保育希望の方は9月12日(土) 午後2時から
武蔵野会館保育室で行う保育説明会にお越しください。

☆ 申 込 8月5日(水) 午前9時から26日(水) までに公民館へ



公民館利用者連絡会交流懇談会

「第4回 かるがもカフェ」 どこでも公民館

申込不要です。お気軽にお越しください。

◎ 日 時 9月26日(土) 午後2時～3時30分
(1時30分開場)

◎ 場 所 昭和会館 集会室(2階)

◎ 企画・運営 公民館利用者連絡会

※ お問合せは公民館事業係へ



♪ 発表団体 ♪



ギターマンドリン
倶楽部ドレミ

ザ・クロック
(バンド演奏)