

おいしい! 楽しい! なーるほど

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 めざし 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ウリを作ります。

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 キ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



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。

定員：15人（多数抽選）

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

（☎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 1歳以上の未就学児 10名(申込順)
- 受付期間 2月4日午前9時から2月15日午後5時まで
- 申込方法 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。
- 問合せ 昭島市公民館(Tel. 042-544-1407)※火曜日休館

講師: ^{うざわ} 鴫沢 ^{ゆみこ} 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。