主催事業のご案内

中央公民館［東長沼］（生涯学習課）
☎042－377－2121
FAX042－379－0491

第二公民館［矢野口］
☎042－378－0567
FAX042－378－0568

第三公民館［平　尾］
☎042－331－0230
FAX042－331－0229

第四公民館［東長沼］
☎042－377－4406
FAX042－377－4488

城山公民館［向陽台］
☎042－379－5411
FAX042－379－5288

郷土資料室［平尾］
☎&FAX042－331－0660

野村不動産いなぎアリーナ
☎042－331－7151
FAX042－331－7181

稲城長峰ヴェルディフィールド
☎042－401－3960
FAX042－401－3961

スポーツ推進課
☎042－378－2111
FAX042－379－3600

なるべく公共交通機関をご利用ください。

冬のガチガチ・不調をリセット　自分でできる「ほぐし」ストレッチ（保育付き）全3回

冬に硬くなりやすい首・肩・胸をほぐし、呼吸とストレッチで体と向き合います。自分で体調を整える習慣を身につけ、健康な毎日を始めませんか。

▽期日・内容・講師　下表のとおり
▽時間　午前10時～正午（第1回は午前10時～11時）
▽会場　城山文化センター
▽対象　市内在住・在勤・在学の方（原則、全日程に参加できる方）
▽受講定員　15人（申込多数の場合抽選）
▽保育定員　6人（1歳～就学前）※お子さんと同室での受講はできません
▽参加費　無料（保育利用の場合はおやつ代として子ども1人につき1回五〇円）
▽持ち物　大きめのバスタオル（またはヨガマット）、長めのフェイスタオル、飲み物（水分補給）
▽申込方法　下記申込フォームにて受付
▽申込期限　11月26日㈭
▽その他　動きやすい服装（お腹周りを締め付けないもの）でご参加ください。詳しくは市Webをご覧ください。
▽申込・問合せ　城山公民館

自分でできる「ほぐし」ストレッチ

回	期日	内容	講師
1	12月3日（木）	保育オリエンテーション 保育利用の方のみ	公民館保育者・公民館職員
2	12月10日（木）	基礎編：上半身を中心に「ほぐす」感覚と呼吸・姿勢を整える	髙園 百合香氏（ストレッチ講師）
3	12月17日（木）	応用編：下半身・骨盤から全身のめぐりを良くし、セルフケアを定着させる	

シニア学級「ゆうゆう講座」　100歳超えの健幸（けんこう）寿命を目指しましょう

人生100年時代、無理なく手軽に実践できる老化防止策を学んで健康を維持しませんか。

▽期日・内容・講師　下表のとおり
▽時間　午前10時～正午
▽会場　第三文化センター
▽対象　市内在住・在勤で概ね60歳以上の方（初めて受講する方優先）
▽定員　15人（申込多数の場合抽選）
▽参加費　無料
▽持ち物　長さ30㎝のラップの芯1本、飲み物（水分補給）
▽申込方法　11月17日㈪午前10時から、来館、電話または下記申込フォームにて受付
▽申込期限　12月5日㈯午後4時
▽その他　動きやすい服装でご参加ください
▽申込・問合せ　第三公民館

シニア学級「ゆうゆう講座」

回	期日	内容	講師
1	12月11日（金）	講座オリエンテーション ～脳トレを兼ねて楽しく交流～	公民館職員
2	12月18日（金）	シニアの健康・エンジョイ・ライフ ～健康優良爺の講師が贈るシニアの生き方～	原 忠男氏 （健康アドバイザー）
3	12月25日（金）	エンジョイニングで笑って認知症予防	加藤 良江氏 （一般社団法人みんなの認知症予防ネット代表理事）
4	令和9年1月15日（金）	始めよう元気なうちに終活を	小谷 みどり氏 （一般社団法人シニア文化研究所代表理事）
5	令和9年1月22日（金）	歌と表情筋・喉の筋肉トレーニング ～腹式呼吸で表情豊かに楽しく歌って健康に～	常岡 治恵氏 （健康管理士）

古民家の一般公開

平尾の古民家を一般公開します。この古民家は江戸時代後期に、平尾村の名主の住宅として建てられたものです。母屋と土蔵の建物を公開し、古い農耕具の展示も行います。

▽日時　①11月28日㈯午前9時～正午②12月9日㈬午前9時半～11時半
▽会場　平尾2の45の19
▽行き方　稲城駅または若葉台駅から新百合ヶ丘行きバスで「平尾」下車、徒歩約5分
▽古民家の概要　○母屋は天保14年（1843年）建造で、木造平屋建ての寄棟造り萱葺きです。名主の格式を示す構造（接客用玄関など）が見られます。○土蔵は明治26年（1893年）建造で、土蔵造り二階建てです。
▽その他　駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。
▽問合せ　郷土資料室





プラザ主催事業

公演チケットはインターネット・電話・来館で予約・購入、講座はEメール・往復はがき・来館で申込ができます。
※その他詳細については、iプラザWeb（https://iplaza.inagi.tokyo.jp/）及び市内公共施設に置いてある「iプラザインフォメーション」等をご参照ください。▷問合せ　稲城市立iプラザ　☎042－331－1720

公式X

ホール事業

公演名	日時	料金等	内容等
若葉台シネマ☆ホールで愉しむ映画時間 **「Coda コーダ　あいのうた」** 上映時間112分・字幕	令和9年1月16日（土） ①午前10時半 ②午後2時半　各回30分前開場 ※予告上映なし　チケット発売中	全席指定　800円 ※客席内飲食禁止・未就学児入場不可	ホールならではの落ち着いた空間と優れた音響効果で、ゆっくり名画の鑑賞をお楽しみいただく若葉台シネマ。観たいと思っていたが公開時期を逃してしまった、周りの観客が飲食する音や匂いが気になる…そんなみなさま、音楽ホールでの映画鑑賞はいかがでしょうか。2022年・第94回アカデミー賞で作品賞、助演男優賞（トロイ・コッツァー）、脚色賞の3部門にノミネートされ、同3部門を受賞した「Coda コーダ　あいのうた」を上映します。

生涯学習・コミュニティ事業

講座名・受講料	日時	対象・定員	募集締切
自分との対話を学ぶ セルフ・カウンセリング講座（全2回） 自分を知ることから始める、心豊かなコミュニケーションづくり。自分自身の考え方や感じ方に目を向けることで、自分らしさをより深く理解し、日々を心地よく過ごすためのヒントを学びます。初心者の方を対象とした、セルフ・カウンセリングの基本を学ぶ入門講座です。基本は座学ですが、参加者同士で気づきや考えを共有する時間も予定しています。話したくないことを無理に話す必要はありません。ご自身のペースで安心してご参加ください。 受講料：無料　講師：須藤 保美氏・矢部 久美子氏（NPO法人セルフ・カウンセリング普及協会）	令和9年1月24日（日）、31日（日） 各回午前10時～11時半	一般　30人	12月15日（火）

iプラザ公式Xもぜひご覧ください。　https://x.com/iplaza_inagi

総合型地域スポーツクラブ　iクラブ

【参加申し込みについて】
▶申込期間　**毎月16日の正午から各開催日の3日前まで。**
体験は希望日を明記してください（先着順）。
▶申込　iクラブWeb https://www.inagi-iclub.org/
▶問合せ　✉info@inagi-iclub.org　☎331-8866（火～金　正午～午後4時）

参加申込

事業名・内容	期日	時間	対象	定員	費用	会場	講師	持ち物
ヨガ（体験あり） ヨガで姿勢を整えましょう。バレエ指導者でもある講師が丁寧に指導します。	毎週水曜日	午前10時～11時15分	満20歳以上の方	若干名	体験（1回のみ）　550円 ※通常レッスン 会員1回　550円 一般1回　850円	野村不動産いなぎアリーナ	保坂 咲恵氏 （IHTA認定ヨガインストラクター2級）	運動できる服装 ヨガマット（またはバスタオル） 飲み物
エンジョイ吹矢　（体験あり） 誰でも気軽にできる腹式呼吸のレクリエーション吹矢で、健康増進と多世代の交流を図ります。	毎月 第1・3水曜日	午後0時40分～2時	満20歳以上の方（会員限定）	若干名	無料 ※会員でない方は年会費1500円（10～3月）で会員登録可能		太田 満子氏 （吹き矢レクリエーション協会公認インストラクター）	運動できる服装 飲み物
12月ボルダリング **・スクール（通年コース）** **・教室（月ごとコース）** **・安全講習兼体験会**	iクラブウェブサイトのボルダリングページ（右記）で、内容をご確認ください。申込みは同ページ内「ボルダリング参加申込み」からお願いします。						一般社団法人JAPAN OUTDOOR LIFE（JOL）指導員	運動できる服装 室内用運動靴 飲み物、タオル
12月ボルダリング **・個人開放** 教室または安全講習兼体験会（上欄）を受講し、修了証のある方が利用できます。	**個人開放は当日野村不動産いなぎアリーナ1Fで受付**となります。 詳しくは、右の二次元コードでご確認ください。 個人開放の時間帯が大幅に増えましたので、ぜひご利用ください。						指導員はつきません	

▼期日・出展者　展示中～27日（金）　▼会場　市民ギャラリーのご案内　市役所1階ロビー　▼問合せ　稲城市芸術文化団体連合会　☎070（5555）0889　安部帆乃華・三本木唯（和紙アートフラワー）　11月30日（月）～12月28日（月）　服部雅一（水彩画）