78号

PASSERELLE

人と暮らしと地域をつなぐ架け橋！　パスレル保谷

パスレル・レター

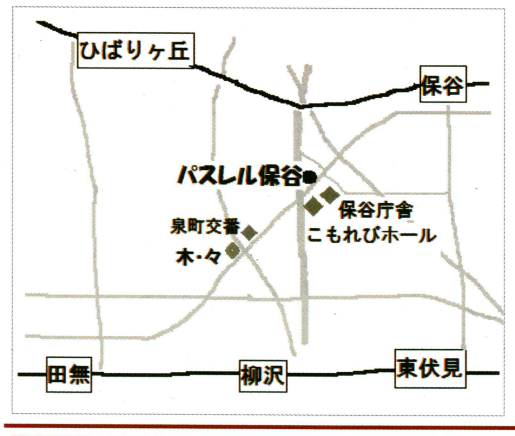
発行◎NPOプラス・ド・西東京
発行人◎柳瀬麻知子
2022年4月1日

ＮＰＯプラス・ド・西東京　〒202-0011 西東京市泉町3-12-25　パスレル保谷２Ｆ TEL＆Fax 042-439-6353　窓口＝水曜・日曜日定休
ホームページ http://www.passerelle.or.jp　メールアドレス［代表］office@passerelle.or.jp　［イベント参加申込み］event@passerelle.or.jp

イベントカレンダー

ⓓデポーⓢセミナー・イベントⓒカフェ

3/31（木）～4/2（土）
パラマウント靴展示会ⓓ
4/1（金）
名画座『サイコ』ⓢ
4/8（金）
楽々ストレッチⓢ
カラダの悩みをヨガで解決！ⓢ
4/9（土）～10（日）
天ぷらフェアⓓ
4/10（日）
朝市ⓓ
4/14（木）～15（金）
アフロディーテ展示会ⓓ
4/14（木）
スマホレッスンⓢ
4/15（金）
マスクde歌声喫茶ⓢ
4/21（木）
まゆみ先生のリトミック教室ⓢ
大人もリトミックⓢ
4/22（金）
楽々ストレッチⓢ
カラダの悩みをヨガで解決！ⓢ
4/23（土）～24（日）
春祭りⓓ
4/24（日）
うなぎ蒲焼き　予約受付中ⓓ
4/25（月）～26（火）
エジソンのたまご展示会ⓓ
4/26（火）
朗読セミナーⓢ
わが青春のコンサートⓢ
4/28（木）
スマホレッスンⓢ
4/30（土）
ブティックHARA展示会ⓓ
5/6（金）
名画座『カーネギーホール』ⓢ



自分を表現する 前向きになる！

親子と大人の二つのリトミック

保谷庁舎の向かい「パスレル保谷」で開催する親子向けの「まゆみ先生のリトミック教室」と高齢者向けの「大人もリトミック！」がリニューアルし、曜日と時間が変わります。
長引くコロナ禍の自粛生活で気分もふさぎがちですが、月に一度、音楽に合わせて体を動かし、お子さんも自分も解放してあげましょう。 ※お申し込みは裏面をご覧ください。

まゆみ先生のリトミック教室

まゆみ先生に聞きました
「子どもにとってリトミックの効果は何ですか？」

子どもはもともと音楽に反応して、自然に体を動かしたり歌ったりします。その反応をどう整え、どうバランスをとれば、自分自身のコントロールが上手にできるようになるのかが身に付いてきます。例えば反応が多すぎるお子さんは、状況を考え判断して行動することが出来るようになる。人見知りで外に出ていくのが怖いというお子さんは、音楽を通して仲間とのコミュニケーションをとりながら、自分の扱い方を覚え『大丈夫』と思える。

リトミックはピアノやダンスのように上達が目に見えてわかるものではないですが、あらゆる成長の土台となるものです。

毎月第3木曜日の午前に開催します。
子どものあらゆる成長の芽を育むリトミックをお子さんと一緒に楽しみましょう。
日時＝4月21日（木）　10:00～10:45
対象＝0歳～2歳
定員＝12組
参加費＝親子1組1,000円
講師＝**田村まゆみ**　武蔵野音楽大学卒、日本ジャック＝ダルクローズ協会。

大人もリトミック！

まゆみ先生に聞きました
「高齢者にリトミックですか？」

はい！　意外な感じがするかもしれませんが、脳を活性化させ、心と体の元気を取り戻すことができるのです。聴覚、視覚、触覚の変化に対する即時反応、手や足を使って二つの違うことをするなどを、グループで楽しく進めていきます。

大人はもう個性が出来上がっていますので、お一人お一人の持ち味に磨きをかける、自分に自信が持てて「こうあらねば」が解き放たれる。もっと言うと「危ない！」という時にとっさに避ける、手すりに摑まることが出来るようになるといいなと思っています。

毎月第3木曜日の午前に開催します。
出来ても出来なくても笑いとばして、心も体も若々しく活性化！
日時＝4月21日（木）　11:00～12:00
定員＝15名（最少催行6名）
参加費＝1回500円
講師＝**田村まゆみ**　武蔵野音楽大学卒、日本ジャック＝ダルクローズ協会。
※西東京市の街中いこいーなサロン登録事業です。

プラス・ド・パスレル（イベントスペース）

■開館時間 9：00～20：50
■受付時間 9：30～17：00　水・日曜日、年末年始休み
■受付場所 パスレル保谷2F プラス・ド・西東京事務所
広さ＝20坪（66平方メートル）
設備＝ピクチャーレール、椅子、机、鏡（W1,000ミリ×H1,650ミリが6枚）　※音響装置、プロジェクター＆スクリーン、キッチンは別途料金。

■利用料金（時間貸）

	午前	午後	夜間	全日
	9:00～12:50	13:00～16:50	17:00～20:50	9:00～20:50
	1,800円	2,300円	3,300円	6,700円

※キャンセル料は2週間前の翌日から当日100%、1カ月から2週間前50%。　※ご予約は6カ月前から先着順です。※宗教活動、パスレル保谷の趣旨に反する活動にはご利用いただけません。

パスレル保谷　アクセス

◎**保谷駅**から徒歩15分、吉祥寺駅・田無駅・三鷹駅行バス保谷庁舎下車
◎**ひばりヶ丘駅・東伏見駅**からはなバス保谷庁舎下車
◎**田無駅**から保谷駅行バス保谷庁舎下車
◎**吉祥寺駅・三鷹駅**から保谷駅行バス保谷庁舎下車

パスレルのセミナー

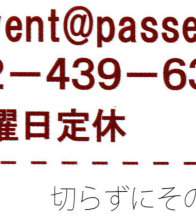
◎お申し込み方法は最下欄をご覧ください。
◎生活クラブ組合員以外の方でも、セミナー参加、プラス・ド・パスレル利用ができます。

場所いらず。いつでも、どこでも 指ヨガで、全身の代謝を上げる。 new

手と指には、足の裏と同じように全身と呼応する部分があります。そこを簡単な方法で刺激して、全身に血を巡らせ、代謝を上げることで肩こり、不眠、頭痛や冷えなどの「未病（はっきりと病気とは言えない状態）」を改善するのが指ヨガです。

今回は、手相学から指の持つエネルギーについて学び、指ヨガを実践します。カラダと気持ちに不調をきたすことの多い春を軽やかに過ごしましょう。

日時＝5月21日（土）10:00～11:30
定員＝10名（最少催行4名）
受講料＝1,600円
講師＝中村薫代
サコヨガ主宰。



竹薮ゼミ 『社会的弱者』に括られる人々 希望回のみ受講可 new 全4回

今年度は「女、こども」と言われる人たちに注目したいと思います。

女、子ども／若者、障がい者、高齢者。現在、期待されている層です。「女性総活躍」「シニア活用」など労働力不足の時代に人的資源と認識されています。それは悪いことではないけれど、私たちの幸福実現につながるものでしょうか。各回、課題図書を用意しました。全て読みやすいものなのでトライしてみてください。希望回のみ受講も可能です。

日時＝5/28　8/27　12/24　3/18（土）14:30～16:30
定員＝20名（最少催行5名）
受講料＝4回6,000円　1回1,500円
講師＝武田幸 政治学専攻。博士課程の単位取得中退後、問題主婦を標榜する予備校講師となる。子育てと遠距離介護、在宅看取りを経験。

5/28	**子ども / 若者** 『コミュニケーション不全症候群』中島梓（ちくま文庫）
8/27	**女≠女性** 『女と刀』中村きい子（ちくま文庫）
12/24	**高齢者** 『おひとりさまの老後』上野千鶴子（文春文庫）
3/18	**障がい者** 『無敵のハンディキャップ』北島行徳（ちくま文庫）

カラダの悩みを ヨガで解決！

ヨガは、柔軟体操でも、ポーズの美しさを競うものでもありません。カラダの変化に気づき、自分のカラダとしっかりと向き合うこと。

日時＝4月から6月までの第2、第4金曜日 13:30～14:30
定員＝10名（最少催行4名）
受講料＝6回9,000円　体験1,500円
講師＝加藤聖子　AFAAJAPANヨガインストラクター。

錆びないカラダを手に入れる 楽々ストレッチ

コロナ禍で疲れた心と身体をゆっくりとほぐしましょう。

日時＝5月から7月までの第2、4金曜日 9:30～10:30
定員＝20名（最少催行4名）
受講料＝6回 9,000円　体験 1,500円
講師＝なつ　GLダンススクール専任インストラクター、日本経済大学ダンス部コーチ。

くしゃみで「あ！」と思ったら 骨盤底筋のゆるみを改善

骨盤底筋は、子宮や直腸を正しい位置に保つ筋肉です。出産をしていてもいなくても、40歳を境に他の筋肉と同じように衰えます。不意のくしゃみで「あ。」と思ったことがあるなら、トレーニング適齢期です。また、骨盤底筋を鍛えることで周りの血液の循環が良くなり、「冷え」の改善にもなります。

トレーニングを続けることで、自分のからだの違いに気づけます。外出の時も心配なく快適に過ごすことができるようになるために。

女性の方対象の講座です。

日時＝4月22日（金）9:30~10:30
定員＝16名（最少催行4名）
受講料＝1,500円
講師＝なつ（株）grouth with laugh ダンススクール専任インストラクター、日本経済大学ダンス部コーチ。

0.1.2才みんなおいで♪ まゆみ先生のリトミック教室

スイスの作曲家「エミール・ジャック＝ダルクローズ」が19世紀後半頃に開発したリトミックは、人間の聴覚・運動能力・想像力などにアプローチし、音楽を動きで表現する音楽教育です。おうちで取り組めるヒントもお持ち帰りいただきます。毎月第3木曜日の午前開催します。

日時＝4月21日（木）10:00～10:45
対象＝0歳～2歳
定員＝12組
参加費＝親子1組　1,000円
講師＝田村まゆみ
武蔵野音楽大学卒、日本ジャック＝ダルクローズ協会。

音楽の力で活きいきと 大人もリトミック！

大人にも効果があるリトミック。音楽を聴きながら考えて動くことで、心も身体も若々しく活性化します。西東京市の「街中いこい―なサロン」登録企画のため、参加費がお安くなっています。

毎月第3木曜日の午前開催します。

日時＝4月21日（木）11:00～12:00
定員＝15名（最小催行4名）
受講料＝1回500円
講師＝田村まゆみ　武蔵野音楽大学卒、日本ジャック＝ダルクローズ協会。

☆プラチナ世代の定期開催企画☆

問い合わせ＝042-439-6353

4/15（金） 13:30～14:40	**マスクde「歌声喫茶パスレル」** マスク、手指消毒、途中で換気タイムなど感染防止対策を取りながら楽しく歌いましょう。 **定員**＝20名（登録制） **費用**＝300円（コーヒーまたは紅茶付き） **持ち物**＝飲料水、マスク着用
4/26（火） 18:00～19:30	**わが青春のコンサート** 当時の音源で懐かしいあの歌を、リクエストもOK。 **費用**＝720円（ワンドリンク・おつまみ代）
5/6（金） 13:30～ 上映時間 72分	**名画座「パスレルシアター」** クラシック界の巨匠が勢揃い『カーネギーホール』 クラッシック好きにはたまらない音楽映画。 **費用**＝520円（茶菓代） ※要会員登録（無料）

※新型コロナウィルス感染防止対策により、中止する場合があります。
※ご自宅で検温の上、来場の際はマスクを着用ください。

セミナーお申し込み

電子メール event@passerelle.or.jp
ＦＡＸ　042－439－6353
窓口　水・日曜日定休

◎以下の事項をＦＡＸまたは電子メールで、「プラス・ド・西東京事務局」宛にお申し込み下さい。
※ご記入いただいた個人情報は、当ＮＰＯにて厳重に管理し、セミナー管理以外の目的で使用することは一切ありません。
◎先着順です。キャンセルは７日前までにご連絡下さい。受講料お支払いをもって正式受付とさせていただきます。
※講師のやむを得ない事情、参加人数の都合で中止することがあります。ご了承下さい。
◎受講料は郵便振り替えでお支払い下さい。※連続講座お申し込みの場合、初回実施後の特定回のみのキャンセルは返金できませんので、ご了承ください。　◎場所は、特記以外はプラス・ド・パスレルで実施します。
［口座番号］00170－0－742745　［口座名称］**特定非営利活動法人プラス・ド・西東京**
※他金融機関から振込の場合は 〇一九（ゼロイチキュウ）店（019）当座 0742745

FAX申込書　切らずにそのままＦＡＸして下さい。

受講希望講座名		受講料合計額		（連絡欄）
（ふりがな）お名前		電話 FAXまたはメールアドレス		
ご住所	〒			