

消防訓練

いざという時に動けるように東分館で体験！

3月7日（火） 午後2時～ 東センター

避難誘導訓練、通報訓練、初期消火訓練、応急救護訓練、起震車による地震体験ができます。

利用者懇談会

東分館へのご意見・ご要望お聞かせください

3月31日（金） 午前10時～ 集会室AB

懇談会終了後、ロッカー抽選会を行います。ロッカー利用の申し込みは3月24日（金）までです。

第30回東センターまつり実行委員会

参加団体による第1回実行委員会を開催します

4月4日（火） 午後2時～ 集会室AB

東センターまつりは東分館で活動するサークルによる発表の場であり、お互いの交流の機会です。参加をご希望の団体は、3月31日（金）までに東センターまつり申込書をご提出ください。

1月の講座報告

わがまち歴史散歩 ～人物・街道・高い～



小金井市にゆかりのある川崎平右衛門や小金井小次郎、また市商店街の歴史、近隣にある街道・古寺をテーマに10月から1月までの第2土

曜日に【座学×見学×4回】で学習しました。地域の歴史を聞いて、実際歩いてみることで、市内のあちこちをますます巡ってみたい、当市が文化的、歴史的にも誇れる街だといったご感想をいただきました。講師の織壁哲夫さん、塚田善久さん、間島忠信さん、ありがとうございました。

ほぐして やったり リフレッシュ&リラックス

毎日をごきげんに過ごす魔法



ごきげんになれる方法を2回で探りました。医学の観点を含め、身体をほぐして気持ちをゆったりさせることで、身体と気持の変化を

実感しました。ストレッチヨガとリラクゼーションでマインドフルネスな状態を確認し、緊張とリラックスを安定させるストレスマネジメントを理解することができました。ごきげんな気分とは何かを知ることもできました。講師の菊地美里さん、田副真美さん、ありがとうございました。