



# きた！きた！高円寺まつり 2012

**日時** 平成24年11月24日(土) 10:00~15:00 **会場** 高円寺北区民集会所 高円寺北3-25-9

**1F**

- 第1-2集会所 ● 朗読劇と落語(杉並江戸落語研究会)
- 10:30~11:30 朗読劇(アラン・ブラス)
- 11:40~12:00 スペイントダンス(ツカサキス杉並中学校ダンス)
- 12:00~12:30 スペイントダンス(ツカサキス杉並中学校ダンス)
- 12:30~13:30 お笑いライブ(スクールJCA学生)
- 13:30~14:30 みんなで歌おう!あの歌この歌

● エントランス ● 絵の裏面を展示(150名)

**2F**

- 第4集会所 ● ☆作品展示(バスケット、和工立体、フラワーアレンジメント、絵手紙)
- ☆ストーンベントウ(作ってみよう!石のペーパーウェイト)
- 第5集会所 ● ゲームで競品をもらおう!(バナーゴルフ)
- ☆ 夏祭は数回限定
- 和室 ● 赤ちゃんOK! 途中入退室自由のDVD上映会(「日本昔ばなし」DVD)の上のポニョなど)

※プログラムは変更になることがあります。  
※国政選挙が行われる時は延期になることがあります。



## あわてんぼうのクリスマス会

**2012 12月1日(土)**  
**時間** : 13:00~15:00 (12:30~受付)  
**会場** : 和田小学校体育館 **入場無料**

サンタさんから嬉しいプレゼントもあります

**プログラム**

- ミュージカル (新渡戸文化短大)
- 吹奏楽演奏 (高南中学校)
- 紙人形劇 (目白大学子供学科:宇田川光雄)
- パフォーマンス (ハロン)

**応募方法** 往復はがきに、イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、お申込み下さい(2名連記可)  
 ※未就学児は同伴保護者名も記入  
 ※プレゼントは申込みをされた方を優先いたします

**応募締切** 11月22日(木)

**定員** 150名 ※定員に満たない場合は当日受付もありません

**お問合せお申込み** 高円寺地域区民センター協議会 事務局  
 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32  
 TEL.03-3317-6614



## 冬こそ健康になろうDAY! 2013

**日時** 平成25年1月19日(土) 9:00~13:00 **会場** 杉十小学校温水プール・体育館(和田3-55-49) **入場無料**

**温水プール**

**講師/柴田亜衣** (アテネオリンピック・金メダリスト)

- ①デモンストレーション 時間: 10:00~10:05  
プールでの見学者:水着・水泳帽を着用のこと
- ②小中学生のクロール講習 時間: 10:05~10:50  
対象:小中学生で25m泳げて、講演会に参加できる方  
定員:20名 申込:往復はがき(締切:12月22日)
- ③成人クロール講習 時間: 11:00~11:45  
対象:高校生以上で25m泳げて、講演会に参加できる方  
定員:20名 申込:往復はがき(締切:12月22日)
- ④アクアピクス 時間: 09:15~09:45  
講師:杉並区水泳連盟 申込:当日直接
- ⑤ワンポイントレスン 時間: 12:00~12:40  
講師:杉並区水泳連盟 申込:当日直接

**体育館**

**講演「オリンピックとわたし」**  
 時間: 09:15~09:45 申込:当日直接  
 講師:柴田 亜衣

2004年:アテネオリンピック代表として800M自由形で優勝。  
 五輪女子自由形で日本人初の金メダルを獲得。  
 現在:水泳の普及活動や講演など、全国で幅広く活躍中。

- ⑥骨盤エクササイズ (動きながらメリハリボディを目指しましょう)  
 時間: 10:15~11:15 講師:日野 嘉子 (JSCA認定スポーツクラブインストラクター)
- ⑦フィットネスウォーキング (猫背、ぽっこりお腹を歩いて解消)  
 時間: 11:30~12:30 講師:大方 ことみ 健康運動指導士  
 対象:⑥、⑦ともに16歳以上の健康な方 定員:⑥、⑦ともに30名  
 申込:往復はがき(先着順、⑥、⑦は2つ併記可)

**申込方法** 往復はがきに「イベント名」「住所」「氏名(フリガナ)」「年齢」及び「電話番号」を記入して、下記へ申し込んでください。  
**申込み・問い合わせ先** 高円寺地域区民センター協議会 講座運営部 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 ☎03-3317-6614

支えあい共につくる 安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並



**セシオン蘭友会**

洋蘭にはカトレア、デンドロビウム、シンビジウム、胡蝶蘭、オンシジウム、など多くの種類があり、その華麗さや花持ちの良さなどで高い人気があります。そんな洋蘭を自分で育てていたら素敵ですね。私達は毎月1回の勉強会に、自分が育てている蘭の鉢を持参し、育ち方のチェックを講師から受け、講義を聞き、また仲間と交流しながら開花の日まで栽培に手をかけています。洋蘭は年末から3月頃花が咲きます。その頃みんなで自作の花を鑑賞するお花見(花自慢大会)をしています。株を分けたり、栽培の情報交換をしたりと教室は明るくて、楽しさいっぱいです。贈り物で頂いた胡蝶蘭の花が終わったけどどうしよう?何とか来年も咲かせたいと思われたら、是非セシオン蘭友会に相談して下さいね。お待ちしております。

※講師 師市野正雄(園芸愛好家)  
 ※代表者 近藤佳子(会長)  
 ※連絡先 03-3317-0033(会長宅)  
 ※場所 セシオン杉並(主に)工芸室  
 ※練習日 第4日曜日  
 13:30~16:00頃  
 植え替え適期の4月は2~3回行います。  
 ※会費 7,000円/年  
 他に教材費

温室がなくても大丈夫、洋蘭を咲かせようというキャッチフレーズで私達は洋蘭を育てている園芸グループです。セシオンが開館して間もなくセシオン運営協議会の企画で洋蘭を育てる講座があり、その後自主グループとなり今年で20年目に入りました。

自主グループ紹介 462

## 自主グループ名簿

音楽	工芸
混声ラーラ	木彫り
セシオンカラオケ会	篆刻
紀友会	レーザークラフトトントン会
友善会	セシオンやよい会
セシオンたわら会	
長唄栄会	
翠謡会	
つりがね草	
ハーモニ会	
尺八玉風会	
コーラス	木彫り
カラオケ	篆刻
カラオケ	レーザークラフト
カラオケ	水引工芸
民謡	
長唄	
謡曲	
ハンドベル	
ハーモニカ	
尺八	
趣味	習字・書道
セシオンブリッジクラブ	ペン習字
セシオン折り紙アート	書道
セシオン蘭友会	書道
花専科	
杉並かるた会	
萩の会	
セシオンさくら会	
セシオン百合の会	
もみじの会	
杉並マジック・クラブ	
ウイング	
ブリッジ(トランプゲーム)	
折り紙	
洋蘭を育てる	
写真	
かるた競技・百人一首	
茶道(表千家)	
着付け	
着付け	
着付け	
マジック	
軽い飛行機を作り、飛ばす	
手芸	陶芸
素敵にリフォーム	陶芸
ざざん	陶芸
手芸ファンクラブ	陶芸
手編の会	陶芸
衣服のリフォーム	
パッチワーク・キルト	
手芸	
手編み	
絵画	その他
スケッチの会	江戸あるこう会
水彩 樹らら	江戸文化の勉強と歩くことの向上を目指す
李興水墨会	ボランティアもてぎ朗読の会
ワトソン会	勉強会 音声訳
はがき絵 若葉会	おおぞら
杉並絵てがみの会	手話
水彩画 花洋会	
水彩画	
水彩画	
水墨画	
デッサン・水彩色鉛筆画	
はがき絵	
絵てがみ	
水彩画	

各グループへの問い合わせは事務局へお願いします (TEL.03-3317-6614)