

## 令和7年度 昭島市民大学公開講座 ～受講者募集!!～

主 催：昭島市公民館  
企画・運営：第11期昭島市民大学歴史修了グループ

# 神社と祭り

## ～どんな気持ちで暮らしていきますか?～

身近にある神社やお祭りは、私たちの暮らしにいつも寄り添い、見守ってくれています。

この講座は「神社」「祭り」について、民俗学の視点から、また、祭りの伝承の視点から学びます。

これまで思い描いてきたことに加え、「新しい何か」を見つける場となれば幸いです。

回	月 日	内 容	講 師 名	会 場
1	9月 6日 (土)	神社とは何か	新谷尚紀先生 (民俗学者) ※NHKの人気番組にも 出演。	公民館 3階学習会議室
2	9月13日 (土)	日本の祭りについて		
3	10月 4日 (土)	福島神社の祭礼と お囃子について	福島芝囃子保存会	アキシマエンシス 校舎棟3階音楽室
4	10月25日 (土)	中神の獅子舞について	中神熊野神社祭礼 獅子舞保存会	



「写真提供：(一社)昭島観光まちづくり協会」

【時 間】午後2時から4時

【対象者】市内在住・在勤・在学の方  
原則、全4回受講できる方

【定 員】50名 (多数抽選)

【参加費】無料

【問合せ】昭島市公民館 ※火曜日休館  
電話042-544-1407

【申 込】

8月1日(金)午前9時から15日(金)  
までに公民館、昭島市HPまたは右の  
二次元コードからお申込みください。

お申込みはこちら→



# 60代からのお金との上手な付き合い方

～安心して暮らすための知識と備え～

今こそ大切なのは「ファイナンシャル・ウェルビーイング」=お金と心の安心が両立する生き方。年金・医療・介護・住まい・資産運用……老後の不安を「見える化」し、安心して暮らせる知恵を学びます。



10月8日（水）午前10時～正午

収入が減る不安との付き合い方  
～年金と生活費のバランスを知る～

- ★ファイナンシャル・ウェルビーイングとは何か
- ★ライフプランと価値観の整理
- ★年金の確認方法・相続はタイミングが肝心

会場：市立昭和会館 第2集会室（2階）

対象：市内在住・在勤の60歳以上の方

定員：20人（多数抽選）

参加費：無料

10月15日（水）午前10時～正午

老後にかかるお金のリアル  
～医療・介護・住まいに備える～

- ★基本生活費の支出を整理
- ★資産残高一覧表を作り夫婦で共有する
- ★老後の住まいを考える
- ★病気やケガに備える 介護費用の目安と公的保護保険を知る

申込：9月3日（水）午前9時から20日（土）まで

に公民館へ☎042-544-1407（火曜日休館）

10月22日（水）午前10時～正午

増やしながら安心して使う  
～60代からの資産運用の基本と実践～

- ★なぜ今投資が必要か
- ★資産を4つに分ける考え方
- ★投資信託 NISA の使い方・取り崩し法

11月5日（水）午前10時～正午

口座整理とデジタル遺産の管理  
～“もしも”に備えて家族を困らせない工夫～

- ★通帳やネット口座の整理方法
- ★ID やパスワード、スマホ、PC 情報の扱い
- ★家族に伝えておきたいこと（ノートやリスト化）

入原 央子さんプロフィール



昭島市在住。企業経理を経て、現在はファイナンシャルプランナーとして主に生活者目線のお金のアドバイス・講座を行っています。

公的制度や日常の家計管理、終活まで、実体験を交えてお伝えいたします。



主催：昭島市公民館

骨盤のゆがみをリセット！

# 骨盤トレーニング実践講座



肩こり、腰痛、姿勢が気になる方へ  
骨盤トレーニングをしませんか。

ぽっこり下腹がへこむ、ヒップが上がる、下半身のむくみが取れる、自律神経が整う、血流やリンパの流れを促す、骨盤のゆがみによって緊張している筋肉がほぐれる等、不快感の解消による前向きな気持ちを目指します。セルフケアから自分を大切にする気持ちを高めましょう。自己流ではうまくできない、続けられない。そもそも、どこからやればいいのか、わからない。正しい運動や姿勢とは？運動のきっかけがほしい。そんな方にぴったりです。

今回の自主市民講座でのねらい

- ① 骨盤トレーニングのコツをつかんで、正しく楽しくおこなう
- ② 生活の中で少しずつ継続してやってみる

日 時：令和7年10月16日、23日、30日、11月6日、13日、  
20日、27日、12月4日 全8回  
いずれも木曜日（午前10時～正午）

場 所：総合スポーツセンター第2軽体操室

対 象：市内在住・在勤・在学の方

定 員：22名（申込順）

参加費：1,000円（全8回分）

持ち物：飲み物、ヨガマット（又は大き目厚手のバスタオル）、

フェイスタオル（首にかけられるくらいの長さ）、運動しやすい服装

保 育：1歳以上、未就学児9名まで。（要申込）

※保育希望の方は10月9日（木）午前10時から  
総合スポーツセンター柔道場で行う保育打合せにお越しく下さい。

申込：9月4日（木）から9月25日（木）まで

昭島市公民館窓口か電話にて TEL 042-544-1407（火曜日休館）

運営企画：昭島骨盤ビューティークラブ

## 講師紹介

岸野 章子

略歴

トレーニング指導士、椅子ヨガ、ツボヨガ、ピラティス、筋膜リリースセラピスト、姿勢改善アドバイザー、タイ古式ボディケア、介護予防健康アドバイザー等、幅広い知識を活かし、体育大卒業後ジムトレーナーとして活躍。ジャズダンス、エアロビクス、ヨガ、ヒップホップダンス、骨盤コア、ボディメンテナンス、ボディバランストレーニングなど、様々な世代の方の体の悩みに寄り添い、活動中。

章子先生からメッセージ

出産、子育て、そして家族のために自分のことは後回しでみなさん頑張ってきています。これからは自分に優しく、自分ファーストでいきませんか。自分が健康で動けることで、周りのこともできるということ。そのための体づくり、骨盤周りを整えて不調を減らして元気な体を目指していきたいと思っています。