国家試験合格を目指そう!

■介護福祉士国家試験直前対策講座

時 12月14日(日)10時~16時※1時間 休憩あり

費区内在住・在勤・在学者500円、それ 以外の方1,000円 締12月12日(金)

■社会福祉士国家試験直前対策講座

時 12月20日(土) 10時~16時※1時間 休憩あり

費区内在住・在勤・在学者1,000円、 それ以外の方2,000円

締12月18日(木)

― いずれも ―

場かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定 20名 (申込順)

用HP、電話、ファクス、Eメールま たは直接問合せ先へ

間かがやきプラザ研修セ ンター☎03-6265-6560

FAX03-3265-1162 ∑ jinzai@chiyoda-cosw.jp

口から始める健康づくり 口腔細菌と全身の病気のお話し

時 12月6日(土) 13時30分~15時

場日本大学歯学部創設百周年記念講 堂(神田駿河台1-8-13)

定 200名 (申込順)

内お□の細菌が、虫歯や歯周病だけで

なく、全身の病気に関わ ることを学ぶ 申HPから

間日本大学歯学部庶務課 **2**03-3219-8001



すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

■今日からできる薬膳料理

聞 12月14日(日) 10時30分~12時30分

定8名(申込順)

内自宅でできる薬 膳を学び、もち米 シューマイと鶏ロー ルを作る。完成品は 持ち帰り



イメージ

費 1,300円、非会員2,800円

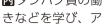
締 12月12日(金)17時

■学んで、作って、食べて健康に! ボディメイクと美肌のための栄養学

時 12月18日(木) 18時30分~20時 30分

定 24名 (申込順)

内タンパク質の働





ヒージョ、かぼちゃのサラダ、人参の マスタード和えを作り、試食する

費700円、非会員2,200円

締12月14日(日)17時

― いずれも -

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

申 電話で

間九段生涯学習館☎03-3234-2841

他非会員は、11月10日(月)10時から 申し込みを受け付け。すぽすたちよだ クラブに入会希望の方は、スポーツセ ンター(☎03-3256-8444)へ

プロコーチから学ぶ! 冬のランニング教室

時①12月11日(木)②12月25日(木)い ずれも19時~21時

場スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 16歳以上の方

定各15名(抽選/区内在住者を優先)

内体の仕組みやトレーニング方法、 ランニングフォームの基本などを学ぶ ①体幹部強化で楽に走る。インターバ ル走=1.6km×3~4本またはジョギン グ②お尻強化で楽に走る。ペース走= 5~8kmまたはジョギング

費各回2,000円

申11月27日(木)までに

HPから(両日も可) 間スポーツセンター☎03-3256-8444

他 持ち物=ランニングができるシュー ズ・服装

※開催内容が変更・中止や天候により 室内講習になる場合あり

男女共同参画センタへ

Miwoamset ()

ガスライティングという支配 こころのケガの理解とケア

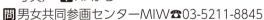


定80名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

内言葉や態度を使って相手を混乱させ「自分の考えや 記憶がおかしいのかも]と思わせる心理的操作[ガス ライティング」。その実態や被害からの回復について 学ぶことを通じ、対人関係における「こころ」の問題 に向き合う



師野坂祐子氏(大阪大学大学院人間科学研究科教授/ 写真) 申HPから





// 人権講演会 //

SNS時代の人権:誰もが加害者 にも被害者にもなりうる時代に

SNSが広く普及し誰もが発信者となり、知ら ず知らずのうちに他人を傷つけたり、自らが傷 つけられる可能性を持つ時代となりました。誹 謗中傷、プライバシーの侵害、炎上など、インター ネット上の人権課題は私たちのすぐそばにあり ます。講演会では、SNSの人権のあり方を考え、 誰もが安心して暮らせる社会を目指し、一人ひ とりができることを探ります。



- 時 12月5日(金) 18時20分~20時
- 場区役所会議室、オンライン開催
- 定会場50名、オンライン50名(申込順/区内在住・ 在勤・在学者を優先)
- 面 山□真一氏(国際大学グローバル・コミュニケー ション・センター准教授/写真)
- 申ポータルサイト、電話またはファクス(12面記 入例参照)で
- 間国際平和・男女平等人権課男女平等人権係 **☎**03-5211-4166 **FAX**03-3264-1466
- 他託児サービス・手話通訳・要約筆記あり(いずれも2) 週間前要予約)、人権週間の展示イベントなどは広報 千代田11月20日号で紹介

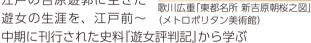


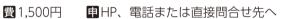


□図書館の催し□

「遊女評判記」の世界-吉原に生きた遊女たち

- 畴 12月3日(水)14時~ 15時30分
- 場日比谷図書文化館(日比谷 公園1-4)
- 師髙木まどか氏(東海大学文 学部特任講師)
- 定 200名 (申込順)
- 内江戸の吉原遊郭に生きた 遊女の生涯を、江戸前~ (メトロポリタン美術館)





問日比谷図書文化館☎03-3502-3340



⇒ 特別展 ←

昭和100年 THE SHOWA MUST GO ON - 「昭和」という舞台を観に行こう-

聞 12月6日(土)~令和8年2月23日(月・祝)

内近代以降、区内に数多く作られ た劇場を通じて昭和という時代 と文化を追っていく特別展。区 が所蔵する多様な劇場関連資料 により時代を見ることで、改め て昭和時代を理解する。詳しい 紹介は広報千代田12月5日号で



①記念講演会「東京宝塚劇場の昭和」

- **時** 12月13日(土) 14時~15時30分 **定** 60名(抽選/区民優先)
- 置500円 励鈴木国男氏(共立女子大学教授) 締11月20日(木)(必着)

②記念講演会「日比谷公会堂-歴史が演出された舞台空間-」

- **時** 令和8年1月24日(土) 14時~15時30分 **定** 60名(抽選/区民優先)
- 置 500円 師新藤浩伸氏(東京大学准教授) 締 令和8年1月8日(木)(必着)

③関連講座「音楽と学ぶ昭和時代」

- **時** 令和8年2月21日(土)14時~15時30分 **尼** 40名(抽選/区民優先)
- 費無料 師千代田区学芸員 締令和8年2月5日(木)(必着)

4 ギャラリートーク

- 畴 12月25日(木) 18時~、令和8年1月7日(水) 18時~、令和8年2月21 日(土)16時~※いずれも30分程度(事前申込不要/当日直接会場へ)
- 費無料(入場料は必要)

――いずれも-

- 場日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) ※特別展、④1階特別展示室/① ~③4階スタジオプラス(小ホール)
- ■①~③は各締切日までに往復ハガキまたはEメール(12面記入例参照、 講演会名または講座名も記入/1通につき応募は1名・1講座のみ)で
- 間日比谷図書文化館文化財事務室☎03-3502-3348 **∑**bunkashinkou_bunkazai@city.chiyoda.lg.jp 〒100-0012日比谷公園1-4

