

軽スポーツ講習会 受講者募集

誰もが気軽に楽しめる軽スポーツを分館や自治会、PTAなどの活動に取り入れてみませんか！
お子さんから大人の皆さん一緒に身体を動かして楽しみましょう！



- ◆日時 6月22日(土) 9:00～12:00まで(集合8:45)(雨天でも開催します)
 - ◆場所 東小学校 体育館、グラウンド
 - ◆内容 2～3種目(予定)
 - ◆服装 運動のできる服装、帽子
 - ◆持ち物 飲物、室内用運動靴
 - ◆参加費 無料
 - ◆対象 中央公民館地区の皆さん
 - ◆申込 6月17日(月)までに下記へ
 - ◆問合せ先 中央公民館(22-0760)
- ※分館を通じて申し込まれた方は公民館への連絡は不要です。

絵をお部屋のインテリアに! チョークアート講座 受講者募集

黒板にクレヨンのような特殊な塗料で色を塗り重ねてから、塗料を指の体温で溶かし色を混ぜて描きます。
今回は、「色遊び」がメインテーマです。その日の気分、飾るお部屋の雰囲気に合わせて色を選んでいただきます。絵を描くのが苦手という方でも、色をつける塗り絵がお好きであればきっと素敵な作品に仕上げただけです。

講師が丁寧にサポートしますので、初めての方もぜひ挑戦してみませんか。

完成した絵は、塗料保護のため講師がスプレーをしますので、乾燥後は直接触れても大丈夫です。

終了時に、絵をフレームに入れてお渡しします。

描き終わった後、スプレーの乾燥のため30分ほどお時間をいただきます。お急ぎの方は、講座開始前にお知らせください。

※作成する作品は、「A:幸せの鳥」、「B:幸せの鳥&フラワー」
のどちらかをお申し込み時に選択してください。

- ◆日時 6月27日(木) 10:00～12:00
- ◆場所 中央公民館 2階 第1会議室
- ◆講師 中村美弥氏(チョークアートインストラクター)
- ◆対象 3才以上の方ならどなたでも(お子様連れもOKです)※小学生未満のお子様は保護者と一緒にご参加(作成)ください。
- ◆定員 先着12名
- ◆持ち物 エプロン ※乳幼児をお連れの方は「おんぶひも」をご持参いただくか、「ベビーカー」でお越しください。
- ◆受講料 100円(別途材料費/A:1,000円、B:1,500円)
- ◆その他 指を使うため爪の長い方はお切りください。また、汚れてもよい服装でお越しください。
- ◆申し込み 5月23日(木)10:00～6月20日(木)までに、市ホームページの申込フォームまたは中央公民館へお電話にて。



※デザインは縦か横、背景色を黒かナチュラルのどちらか当日お選びいただけます。

お申し込みは
コチラ!



あかちゃんとの意思疎通が高まります!

ベビーサイン講座②

あかちゃんとジェスチャーでコミュニケーションをとる方法を学ぶ4回連続の講座です。

- ◆日時 7月4日、8月8日、9月5日、10月10日の4回、木曜日。各回10:30～11:30
- ◆場所 中央公民館 3階 学習室
- ◆講師 池田みさき氏((一社)ベビーサイン協会認定講師)
- ◆対象 6か月～1歳6か月児と保護者
- ◆定員 先着10組
- ◆受講料 400円(4回分)
- ◆申し込み 6月3日(月)10:00以降、市ホームページの申込フォーム、または、中央公民館へお電話(22-0760)にて。



お申し込みは
コチラ!



やわらかな音色に癒されます。レコード鑑賞会♪

レコードのやわらかな音を皆で楽しみましょう！
ご自宅に聴きたいレコードがある方は、お持ちください。

- ◆日時 6月30日(日) 14:00～16:00
- ◆場所 中央公民館 3階 大会議室
- ◆対象 どなたでも
- ◆申し込み 不要 ◆問合せ先 中央公民館



最近開催したレコード鑑賞会では、以下の曲などがリクエストされ参加者の皆さんで聴きました。

- ・「ヤング・ワン」(クリフ・リチャード)
- ・「鈴懸の径」(鈴木章治とリズム・エース)
- ・「魅惑のワルツ」(ユーゴー・ウィンターハルター楽団)
- ・「サザン・ウインド」(中森明菜)
- ・「La Macarena(The Bullfighter) 斗牛士マンボ」(パレス・プラード楽団) 等々 (毎回20曲程度)

ことぶき大学・大学院 入学式を挙行了しました

4月12日(金)、ことぶき大学中央公民館校 34名・城南公民館校 8名の計42名、大学院 19名の新入生が入学されました。入学式は、来賓をお迎えし在校生も参加する中、2名の新入生代表あいさつ、県歌「信濃の国」の斉唱など、盛大に開催されました。ことぶき大学・大学院は、シニア世代の活躍の場を提供してまいります。



(ことぶき大学 寺崎八千代さん)



(ことぶき大学院 宇佐美博子さん)



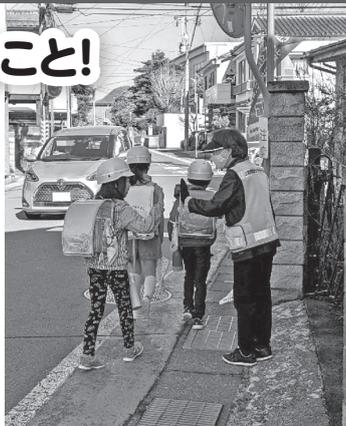
(事務局スタッフ 左から、堀・片桐・矢沢)

～地域の小学校の活動を中央公民館から地域の方に伝えます～

地域の人に知ってほしい、小学校のこと!

2024. 4月:清明小学校

新年度が始まりました。ピカピカのランドセルを背負って新1年生も登校しています。そんな子どもたちの登校を見守ってくれているのが「安パト隊」(安全・安心パトロール隊)のみなさんです。地域の各所に毎朝立ち、子どもたちの安全を見守りながら「おはよう」「いってらっしゃい」と子どもたちに声をかけてくれています。中には子どもたちとハイタッチをして見送ってくれる方も。毎朝の活動、本当にありがたいと思います。子どもたちは地域の方に温かく見守られています。このような見守り隊の活動は他の小学校でも行われています。☺



神川小 清明小



東小 北小

中央公民館地区の小学校の活動をもっと知りたい方は上のQRコードから、ぜひ。

中央公民館利用者登録団体 「パドル体操 バラの会」のご紹介

パドル体操とは、おしゃもじの形の健康棒を持って、音楽に合わせて踊るストレッチ体操です。体を無理なく動かし、頭の中の体操もして、笑いながら楽しむ。ストレス解消になります。

ぜひ私たちと活動しませんか? ご参加をお待ちしています。

- ★活動日 毎週月曜日 13:00～15:30
- ★場所 中央公民館 ★問合せ先 中央公民館 (22-0760)



四季折々

この度、4月1日付の人事異動で星野前館長の後任として公民館長を務めさせていただくことになりました田中と申します。

「つどう」「まなぶ」「むすぶ」場所として、多くのみなさまに公民館を利用いただけるよう、事業に取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。(館長 田中)

編集・発行 上田市中央公民館

TEL 0268-22-0760
FAX 0268-22-1633
有線 2-0891

〒386-0014 上田市材木町 1-2-3
E-mail chuok@city.ueda.nagano.jp

上田市中央公民館



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎ 35-2624