



# 西部公民館だより

## プレ親子のびのび広場 「発育相談会」



子育て講座

保健師が、乳幼児の身体測定、食育・発育相談を行います。



- 【日時】6月6日(木)  
午前10時30分～正午
- 【場所】西部公民館大ホール
- 【対象】1歳未満のお子さんと保護者
- 【受講料】100円(大人1人につき)
- 【持ち物】母子手帳
- 【申込み】5月31日(金)～6月4日(火)に  
電話またはメールで西部公民館へ。

## 親子のびのび広場 「北保育園までおでかけ」



北保育園まで歩いていき園庭で楽しく遊びます。

- 【日時】6月20日(木)午前10時30分～正午  
(雨天時は公民館で遊びます)
- 【集合場所】西部公民館大ホール
- 【対象】就園前(主に1～3歳)のお子さんと保護者
- 【受講料】100円(子ども1人につき)
- 【持ち物】帽子、水筒など
- 【申込み】6月14日(金)～18日(火)に、  
電話またはメールで西部公民館へ。



## 誰でもできる！楽しい運動教室(前期)

介護予防や生活習慣病予防などに効果のある筋力トレーニング、スクエアステップ等を行います。

- 【日時】①6月14日(金)②7月12日(金)③8月9日(金)  
④9月13日(金)⑤10月4日(金)  
各回午前10時～11時30分

- 【場所】西部公民館大ホール
- 【講師】柳澤澄美子さん(スクエアステップ指導者)  
中曽根俊文さん(KATA スポーツリハビリトレーナー)
- 【定員】先着30人
- 【受講料】1回100円(各回徴収)
- 【持ち物】タオル、飲み物、マスク
- 【申込み】5月29日(水)午前10時～6月6日(木)に、電話または直接西部公民館へ。



筋力トレーニングの様子



スクエアステップの様子



## 太郎山・虚空蔵山縦走路整備 参加者募集

登山道の草や小枝の刈り払いを中心に整備を行います。

尾根までは車で移動します。

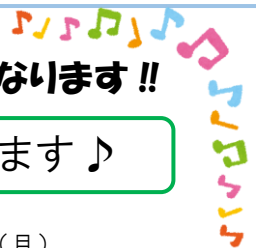
- 【期日】6月23日(日)
- 【時間】午前7時30分 西部公民館集合 午後3時頃解散予定
- 【持ち物】昼食、飲み物、雨具、軍手、草刈機(お持ちの方)、  
剪定ばさみ、鎌など
- 【申込み】6月12日(水)までに電話、または直接西部公民館へ。
- 【共催】太郎山山系を楽しくつくる会
- 【その他】雨天の場合は中止します。



昨年の整備の様子



## 童謡・唱歌を楽しむ教室 今年度は10回コースになります!!



♪ 子どものころ耳にした童謡や唱歌をみんなで歌います ♪

- 【日時】 ① 6月24日(月) ② 7月22日(月) ③ 8月26日(月) ④ 9月30日(月)  
 ⑤ 10月28日(月) ⑥ 11月25日(月) ⑦ 12月23日(月) ⑧ 1月27日(月)  
 ⑨ 2月26日(水) ⑩ 3月24日(月)

各回午後1時30分～3時

【場所】 西部公民館大ホール

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【定員】 40人程度

【申込み】 5月30日(木)午前10時～6月13日(木)に、直接または電話で西部公民館へ。



西部米づくり体験実行委員会

### 田植えボランティア募集



西小・清明小5年生の米づくり体験のボランティアを募集しています。1日だけの参加も大歓迎です!

- 【日時】 ① 6月6日(木)午前10時～正午頃  
 ② 6月7日(金)

午前8時30分～正午頃

- 【内容】 ① 苗の抜き取り作業など  
 ② 小学生の作業の補助、後片付け

【場所】 西小・清明小の学習田(城北)

【申込み】 6月3日(月)までに電話、または直接西部公民館へ。

【その他】 汚れても良い服装でお越しください。

### 認知症介護相談会



西部・塩尻地区に関係する方を対象とした相談会です。  
一人で悩まないで、お気軽にご相談ください。



- 【日時】 6月3日(月)、7月1日(月)、8月5日(月)  
午前9時、10時、11時～

【場所】 西部公民館

【問い合わせ・予約】

西部地域包括支援センター ☎71-5712  
 西部公民館 ☎27-7544

## ビーチボール チーム練習のお知らせ

9月1日(日)に開催する  
ビーチボール大会に向けて  
チームを結成しませんか?



チーム練習をしたいかたがいらっしゃいましたら  
分館役員さんを通じて西部公民館へご相談ください。

### お詫び



西部公民館だより令和6年4月16日号の「西部公民館利用者団体」の中で誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

(誤)大正琴 団体名:西部みどり会 活動日:水曜日 午前 第2・4週目  
 (正)大正琴 団体名:西部琴の会 活動日:火曜日 午後 第1・3週目