

ひろば

上田市川西公民館

電話 22-5004 FAX 22-5014
有線 川西3033・上田3-1768
E-mail: knisik@city.ueda.nagano.jp
ホームページ: <https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/knisik/>



令和6年5月16日号(第2号)回覧

NEW

心と身体に働きかける ベビーマッサージ

ベビーマッサージはお子さんの身体に心地の良い刺激をあたえ、脳や運動神経への刺激、免疫力アップ、便秘解消にも効果が期待されます。歌いながら、優しく触れ合うことで親子の絆がグッと深まる時間です。

お子さんの幸せな笑顔を引き出す愛情たっぷりのベビーマッサージを体験しませんか？

当日は、保健師、管理栄養士による健康相談も同時開催しています。(9時30分～11時まで)

川西公民館でお待ちしています!!



- ◇日時 6月20日(木) 1回目・10時30分～11時 2回目・11時30分～12時 (同じ内容で2回開催)
- ◇講師 田中 はるか さん (JABC 日本ベビー&チャイルドケア協会講師・元保育士)
- ◇場所 川西公民館 (和室第二会議室)
- ◇受講料 100円 ◇持ち物 バスタオル、いつものお出かけセット
- ◇対象者 生後2か月～3歳ごろまでのお子さん ◇内容 ふれあい遊びとベビーマッサージ
- ◇申込方法 前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。
メールでのお申し込みの方は、①件名「ベビーマッサージ申込み」
② お子さんの名前(ふりがな)と月齢 ③ご家族の方のお名前 ④電話番号
⑤ 1回目・2回目どちらに参加するか を入力し送信してください。
※事前申込みができなかった方、当日、直接来ていただいても OK です。ぜひご参加ください!

川西親子ふれあい広場 ★5月・6月の予定★

はじめての方、お父さん・おじいちゃん・おばあちゃんとの参加も大歓迎! お子さんとおうちの方の元気な毎日を応援します

★5月27日(月)かえるさんといっしょに

はみかきシュッシュュ

【持ち物】油性黒サインペン、上履き、飲み物

★6月10日(月)新聞紙でリズムあそび

【持ち物】クレヨン、セロテープ、上履き、飲み物



★6月24日(月)七夕かざりをつくりましょう

【持ち物】クレヨン、セロテープ、油性黒サインペン、上履き、飲み物

《共通事項》

- ◇時間 午前10時30分～11時15分
- ◇場所 川西公民館 (大ホール)
- ◇受講料 1家族100円
- ◇対象者 未就園児とその家族
- ◇申込方法 前日までに川西公民館まで電話またはメールでお申し込みください。メールでお申し込みの方は、①件名「親子ふれあい広場申込み」②お子さんの名前(ふりがな)と月齢 ③ご家族の方のお名前 ④電話番号 を入力し送信してください。※事前申込みができなかった方、当日、直接来ていただいても OK です。ぜひご参加ください!

『川西歩こう会』6月は～『仁古田愛宕山・地下飛行機工場跡を訪ねて』

川西まちづくり委員会発行『川西紀行』(～愛宕山・仁古田地下飛行機工場跡～編)を片手に歩こう♪

- ◇日時 6月10日(月) 出発9時 帰着12時頃
- ◇コース 川西社会体育館～愛宕神社鳥居横駐車場～愛宕神社～愛宕山頂上～ふれあい遊歩道・見晴台～お花畑・ふれあい広場～仁古田地下飛行機工場跡～西洞池・飛行機工場作業員宿舎(飯場)跡～愛宕神社鳥居横駐車場～川西社会体育館
- ◇集合 川西社会体育館 集合8時50分

- ◇参加費 200円(保険料含む)
- ◇持ち物 飲み物・タオル・長袖シャツなど※歩きやすい靴・服装でお集まりください。
- ◇その他
 - ・事前申し込み不要です。
 - ・雨天中止(当日の照会は午前8時30分以降に川西公民館 電話 22-5004 まで)



川西地区住民スポーツ運営委員会主催 「上田市健康づくりチャレンジポイント」事業
みんなで楽しもう！ ソフトスポーツ体験会 参加者大募集!!

★モルック 体験会

(日 時)

6月 8日(土) 午前9時00分から11時00分

(場 所)川西社会体育館

6月 22日(土) 午前9時00分から11時00分

(場 所)川西公民館大ホール

**★ボッチャ・モルック 体験会
 (スラックラインも出来ますよ!)**

(日 時)

7月 20日(土) 午前9時00分から11時00分

8月 20日(火) 午後7時00分から8時30分

(場 所)川西公民館大ホール

モルック：モルックを投げて倒れたスキttlの内容
 によって得点を加算していき、先に50点ピッタリ
 になるまで得点した方が勝ち！

ボッチャ：ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青
 のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツ
 です。東京パラリンピックでも行われた競技です。

**★ふらばーるバレー・スラックライン 体験会
 (ボッチャ・モルックも出来ますよ!)**

(日 時) 9月28日(土) 午前9時00分から11時00分

10月19日(土) 午後9時00分から11時00分

(場 所)川西社会体育館

スラックライン：細いベルト状のラインの上でバランスを楽し
 むスポーツで、綱渡りとトランポリンを合わせた特徴があります。

予告

川西地区ソフトスポーツフェスタ

【モルック大会】開催!!

★日時 7月7日(日)10時～12時

★場所 川西社会体育館

詳しくは ひろば6月号または、分館を通じてお配りす
 るチラシをご覧ください！

ボランティア募集！ 川西小で『読み聞かせ』してみませんか？

川西小学校読み聞かせボランティア「シャボン玉」では
 月1回の読み聞かせの活動をしています。
 朝8時15分から30分の時間に1年生から6年生の
 各教室で本や絵本の読み聞かせ、紙芝居等をしています。
 特別な技術はいりませんので、是非ご協力をお願いします。
 現在読み聞かせをされている方からは
 「素直に反応してくれる子どもたちから元気もらっています」
 「お話を楽しんでくれている姿にやりがいを感じます」
 などの感想をいただいています。ご協力いただける方や
 ボランティアに関する お問い合わせについては、
 次までお願いします。 川西公民館(22-5004)または川西小学校(31-2014)



《読み聞かせの様子》



川西剣道教室 団員募集中！

～ 剣道を通じて躰と心を鍛えよう!! ～

川西公民館の剣道教室で一緒に剣道をする仲間を大募集しています!!

初めてでも基礎から習えます。お気軽にお問い合わせください。

日時:毎週土曜日 午後2時30分から5時まで

場所:川西公民館 大ホール他

お問い合わせ先 川西公民館 ☎ 22-5004



《稽古の様子》

5月・6月の講座のご案内 (受講者の方はご確認ください。)

◆ 親子deハグして1・2・3

第1回 5月23日(木) 午前10時～

◆ すこやか大学

第1回 6月18日(火) 午後1時30分～

開講式、レクリエーション

◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座

第2回 6月20日(木) 午前10時～ 「てがみ」

◆ 上田市誌を語る講座

第1回 6月25日(火) 午前10時～

講 義「上田盆地に存在する鉱山や鉱山跡」