

城南公民館だより 第422号

令和元年10月16日

編集・発行／城南公民館

〒386-0034 上田市中之条 460 番地

TEL: 27-7618 FAX: 27-7467

有線: 3-4060

e-mail: jonank@city.ueda.nagano.jp

第45回城南地区文化祭

☆発表会（城南公民館大ホール）

11月3日（日）午前9時30分～正午頃
プログラムは裏面をご覧ください。



利用者団体、分館による16団体のステージ発表があります。



☆作品展（城南公民館）

11月16日（土）午前9時～午後4時
17日（日）午前9時～午後3時

☆将棋道場（城南公民館第3学習室）

11月16日（土）午前10時～午後2時
17日（日）午前10時～午後2時



26の団体から345点の作品を展示。
大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



将棋が好きな人、お気軽にお越しください。



～信州の郷土料理を訪ねて（山ノ内町編）～

郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられているものです。長野県のような郷土料理を、後世に残していくためにも、上田市食生活改善推進協議会城南ブロックの皆さんと学んでみませんか。今年度は、山ノ内町の郷土料理を学びます。

○日時：11月27日（水）午前8時30分～午後5時頃まで

○参加費1人 1,200円（受講費＋交通費等）

※参加人数によって、交通費等は変更になる可能性があります。その場合は別途御通知いたします。

○講師：山ノ内町食生活改善推進協議会の皆さん ○メニュー：ちまき、はやソバ ほか

○持ち物：エプロン、三角巾、タッパーなど ※漬物等の持参はご遠慮ください。

○定員：15名（先着順） ○申込み：10月24日（木）午前9時から城南公民館へ（電話のみの受付）

○集合場所：城南公民館 図書・地域交流スペース（参加者は第2駐車場へ駐車してください）

※共催：上田市食生活改善推進協議会城南ブロック

アクアポールエクササイズ体験参加者募集！

アクアポールエクササイズは陸上に近い感覚で、二本のポールを水中で突きながら、歩いたり、運動したりする新しいスタイルの水中運動です。水の浮力とポールを組み合わせると、関節に負担をかけずに筋力アップすることができます。

寒くなり外で運動するのが辛いと感じているあなた！クアハウスかけゆのかけ流し温泉プールで、健康づくりにチャレンジしてみませんか。

○日時：11月19日（火）午前9時30分～午後1時頃まで

○参加費：810円（受講費＋施設使用料） ○講師：クアハウスかけゆインストラクター

○持ち物：水着、タオルなど（レンタル水着（女性210円 男性180円）もあります）

○定員：15名（先着順） ○申込み：10月25日（金）午前9時から城南公民館へ（電話のみの受付）

○集合場所：古戦場公園多目的グラウンド駐車場（マイクロバスでクアハウスかけゆまで行きます）

※講座の参加申し込みは、個別に説明がある場合を除き、**原則ご本人のみ**といたします。

※参加申込みの際に提供いただく個人情報、講座に関する諸連絡以外には使用しません。

第45回城南地区文化祭 発表会プログラム

I 開会のことば (午前9:30~)
II あいさつ



III 舞台発表

※発表時刻は進行状況によって、前後することがあります。

	種 目	題 名	団 体 名	開始予定時刻
1	大 正 琴	リンゴの唄	ドルチェとその仲間達	9:40
2	フラダンス	南国の夜	ハーラウフラリィリィレフア	9:48
3	詩 吟	おおきなかぶ タンポポ	子ども詩吟グループ	9:56
4	合 唱	木綿のハンカチーフ	ふれあいハーモニー川辺	10:04
5	詩 吟	千曲川 公園の夜桜	上田岳風会城南教室	10:12
6	フラダンス	ウヒヴァイ	アロハ・フラ・イリマ&マヒナ	10:19
7	合 唱	優しいあの子 Tomorrow	スウィート♪こすもす	10:26
8	尺 八	家路 ここに幸あり	城南クラチク会	10:34
9	新 舞 踊	佐渡の夕笛	千粋会	10:42
10	フラダンス	フラ オ マキ	アロハ・フラ・イムア	10:50
11	舞 踊	「藤十郎の恋」より お梶	藤の会	10:57
12	合 唱	この木なんの木 赤とんぼ	城南コーラス	11:05
13	日 本 舞 踊	晩夏	竹本輝名会	11:13
14	槍 舞	大阪夏の陣	真田槍剣舞会	11:20

	種 目	題 名	団 体 名	開始予定時刻
15	日 本 舞 踊	シエナンドー O Holy Night	アンサンブルステラ	11 : 27
16	三 味 線	東京音頭 荒城の月(踊り付)	藤本頼貴次会	11 : 35

IV 閉会のことば

御来場の皆様へのお願い

- ・ホール内は携帯電話・スマートフォンの電源をお切り頂きますようお願いいたします。
- ・ホール内は土足禁止です。入口でスリッパに履きかえてください。
- ・ホール内での飲食・私語は御遠慮ください。
- ・ホール内への出入りは、演目と演目の間をお願いいたします。
- ・駐車場には限りがございますので、できるだけ徒歩または相乗りに御協力をお願いいたします。
- ・やむを得ずお車でお越しの方は、臨時駐車場として南小学校をお借りしてあります。校舎と体育館の周辺に駐車してください。(校庭は駐車できません。)

