

川西公民館報 ひろば

令和4年7月16日号(第4号)回覧

編集・発行

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/>

公民館「ひろば」

ホームページQRコード



「ひろば第4号」の内容です

講座等募集: 「秋の川西公民館健康講座」、「川西親子ふれあい広場」、「モルック&ふらばー体験会」、
「夏のこども広場」(新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止となることがあります)
お知らせ: 「原爆パネル展のご案内」、「成人式実行委員の募集」、「8・9月の講座のご案内」

秋の

川西

公民館

健康

講座



理学療法士・健康運動療法士・トレーナー・インストラクターの専門の先生方のご指導で、シニア世代が健康に生き生きと暮らせる健康教室、特に男性の皆様にも気軽に参加していただける内容です。ご夫婦一緒にご参加ください。

【場所】川西公民館大ホール

【時間】毎回午前10時～11時30分

回	期 日	内 容
1	9月22日(木)	【体力を知ろう健康維持の秘訣】 測定機器を使って体力測定・姿勢測定
2	9月29日(木)	【引き締まった筋肉を取り戻す】 筋力強化方法をチューブ・ボールを使って
3	10月6日(木)	【やせる?秘訣ここがポイント】 心肺機能を無理なく鍛える
4	10月13日(木)	【むせや飲み込み障がい防止】 機器で嚥下測定や嚥下訓練・食事とカロリー
5	10月20日(木)	【楽しくウォーキングの秘訣】 歩く指導・効率のいい歩き方・素敵な歩き方
6	11月2日(水)	【最終まとめと仲間づくり】 初回測定とレク要素を取り入れて仲間づくり

◇ 募集人数 20人(先着順) ◇ 受講料 1回100円(毎回集金します)

◇ 申し込み 8月8日(月)から川西公民館までお申し込みください。(電話 22-5004)

川西親子ふれあい広場 ☆8月の予定☆



未就園児を育てている親と子が、リトミックや
工作などを通じて、ふれあい学び合う広場です。

◇ 8月8日(月)「野菜ってどんな形かな? ～スタンプあそび～」

※ クレヨンをお持ちの方はご持参願います。

※ 絵具を使った遊びをしますので、汚れてもよい服装でお越しください。

◇ 8月22日(月)「夏まつりを楽しもう」

※ クレヨン、のり、黒サインペン、ホッチキスをお持ちの方はご持参願います。

☆☆お知らせとお願い☆☆

- ① 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員を36人までとし完全予約制で行います。事前に電話でお申込みをお願いします。
8月8日、22日の申し込みは、7月26日(火)の8時30分からです。(川西公民館 ☎22-5004)
- ② 当日の受付は、午前10時15分から行います。
- ③ 大人の方はマスク着用をお願いします。
- ④ 自宅で検温し、体調を確認してからお越しください。
- ⑤ 水分補給以外の飲食は禁止します。ランチ交流会は中止します。



《共通事項》

- ◇ 対象 未就園児の子を持つ親と子
- ◇ 時間 午前10時30分～11時15分
- ◇ 場所 川西公民館(大ホール)
- ◇ 持ち物 出席カード、上はき、飲み物
出席カードは、初めて参加する親子にお渡しします。
- ◇ 参加費 各回100円

成人式実行委員を募集します!

《成人式日程等》

○開催日 令和5年1月8日(日)

○会場 上田創造館

《実行委員会について》

○対象者 平成14年4月2日～平成15年

4月1日生まれの方で第六中学校を卒業された方

○成人式の企画を検討する実行委員会を4回程度開催します。当日は、受付・司会等のスタッフとして運営に携わります。

○申し込み 住所、氏名、連絡先、出身中学を、電話、またはメールで令和4年9月下旬までに御連絡ください。

生涯学習・文化財課 TEL 23-6370

✉ ueda-seijin@city.ueda.nagano.jp

『モルック & ふらばーる体験会』のお知らせ

川西地区住民スポーツ運営委員会では皆様に『モルック』を紹介します。

『モルック』はフィンランド発祥のニュースポーツで、体力の有無に関係なく、ゲーム的な要素が強く、対戦チームに勝利するための戦略を練り実行する過程でチームに一体感が生まれます。

これまでの『ふらばーる』と共に次の日程で参加を募ります。奮って御参加ください。

回	開催日	申込期限
第1回	7月25日(月)	7月22日(金)
第2回	8月22日(月)	8月19日(金)
第3回	9月26日(月)	9月22日(木)
第4回	10月17日(月)	10月14日(金)

◇ 時間 午後7時30分から8時30分まで

◇ 会場 川西社会体育館

◇ 持ち物 マスク、飲み物、運動靴、タオル

◇ 参加にあたってのお願い

① 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員を20名程度とし完全申込制で行います。

② 参加者は運動時以外でのマスク着用、持参をお願いします。

③ 会場での検温、健康チェック、手指消毒の実施にご協力をお願いします。

④ 新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触があり経過観察期間中である方、風邪等の症状のある方は参加できません。



【モルックとは】

モルックと呼ばれる木の棒を投げ、数字の書かれた木のピン（スキットル）を倒します。1本だけ倒せたらピンに書かれた数字が、複数本倒れたらその本数が得点となり、いかに早く合計50点を獲得するかを競い合う競技です。

【夏の川西こども広場のお知らせ】

川西公民館では、夏休みの小中学生向けに7つの講座を企画しました。

浦里小学校・川西小学校・第六中学校の児童・生徒には各講座の案内を配布しております。

お問合せ、お申込みは川西公民館までお願いします。
(電話 22-5004)

- ① 鉱物・岩石・化石 探検 7月27日(水)
 - ② 運動遊びの達人になろう！ 7月28日(木)
 - ③ ハーブのバスボムを作ろう！ 8月1日(月)
 - ④ バスケットフラワーアレンジメントを楽しもう！
8月3日(水)
- フローリスト桜屋さんが自分だけのフラワーアレンジメントづくりの手ほどきをします。
- ⑤ はじめての Let's ヒップホップダンス
8月4日(木)
 - ⑥ 「美容アドバイザー」になってみよう！
8月5日(金)
- 「美容アドバイザー」になって、家族にハンドマッサージや健康チェックをしてみよう！
- ⑦ 『日本銀行』って何者？ 8月10日(水)
- 日本銀行職員の方が社会でお金が果たす役割を教えます。



原爆パネル展

におでかけください

平和の尊さや悲惨な戦争を繰り返さないため改めて考えていただく機会となるように原爆パネル展を開催します。

◇ 内容 ①パネル展示

②核兵器禁止条約の早期締結を求める署名

◇ 期間 8月2日(火)～18日(木)

(土・日曜日、振替休日を除く)

◇ 時間 午前9時から午後5時まで

(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

◇ 場所 川西公民館(エントランスホール)

8・9月の講座の御案内

(受講者の方はお忘れなく)

◆ 大人の絵本講座

第2回 9月5日(月) 午後1時30分～

◆ 宮澤賢治作品を深く読む講座

第2回 9月16日(金) 午後1時30分～

◆ すこやか大学

第3回 8月23日(火) 午後1時30分～

『簡単な工作をしてみましょう』

第4回 9月13日(火) 午後1時30分～

『音楽鑑賞』でリフレッシュしましょう

◆ 上田市誌を語る講座

第2回 8月9日(火) 午前10時～

講義 上田小県の人々と戦争

第3回 9月27日(火) 午前10時～

講義 上田築城・城下町形成についての再考

—「武田流」城郭としての見直しと併せて—