

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 <http://www.city.ueda.nagano.jp>

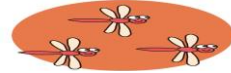


令和5年9月16日号 (第6号) 回覧

「ひろば第号」の内容です。

お知らせ：「子どもの明日を考えるつどい」「ソフトスポーツ体験会」ほか

講座等募集：「わたし時間を楽しむ講座」「川西親子ふれあい広場」ほか



川西地区『子どもの明日を考えるつどい』のご案内

『地域の子どもは地域で育てよう』のスローガンの下、家庭教育における大事なことや地域での子どもとの関わり方について学び合います。

- ◇日時 10月18日(水) 午後7時～8時30分
- ◇場所 川西公民館(大ホール)
- ◇内容 演題 「地域で子どもたちを育てる」
講師 伴美佐子さん(信州型コミュニティスクールアドバイザー)



《お願い》 駐車場が満車の場合は、臨時駐車場(川西社会体育館駐車場をご利用ください。)

ひと息つきましょ♪

【託児付き】『わたし時間を楽しむ講座』

日頃、仕事や子育てで忙しく過ごす中、植物とじっくりと触れ合うことで、生活に潤いやリラクゼーション効果を感じてみませんか。思いっきりわがままに「わたし時間」を楽しみましょう！ 託児付きの講座です。

①ハーブの料理講座

「ハーブ入りパウンドケーキ作りと
ハーブティーでリラックスタイム ♪」

- ◇日時 10月4日(水) 午前10時～12時
- ◇場所 川西公民館 料理実習室 他
- ◇講師 信州うらさとハーブ園 小林綾子さん
(メディカルハーブコーディネーター/
ハーブコーディネーター)

- ◇定員 12名
- ◇託児 未就園児(定員4名)(無料)
- ◇受講料 100円
- ◇材料費 2,000円
(菓子材料、有機ハーブティー代含む)
- ◇持ち物 筆記用具、料理のできる服装
- ◇申し込み 9月19日(火)から
電話で受付(先着順)



②フラワーアレンジメント講座

「花束風バスケットアレンジメント」を
作りましょ♪



作品イメージ

- ◇日時 11月8日(水) 午前10時～12時
- ◇場所 川西公民館 大ホール
- ◇講師 フローリスト 桜屋フラワーデザイナー
- ◇定員 15名
- ◇託児 未就園児(定員4名)(無料)
- ◇受講料 100円
- ◇材料費 3,000円(花代、資材代含む)
- ◇持ち物 花きりはさみ、筆記用具
- ◇申し込み 10月16日(月)から電話で受付
(先着順)

※生花発注の関係上、キャンセルの場合は材料費をご負担いただきます。

《今年度最後の体験会》

「上田市健康づくりチャレンジポイント」事業
ソフトスポーツ体験会

●「モルック」&「ふらばーる」体験会

- ◇日時 10月16日(月) 午後7時30分から8時30分
- ◇場所 川西社会体育館
- ◇定員 20人
- ◇参加費 無料
- ◇申し込み 当日午前までに電話で公民館へ

「フラパールバレーって何？」

写真のようなおむすび型ボールを使ったバレーボール。
動きが緩やかなので誰でも楽しめます。
ラリー時にワンバウンドしてからレシーブを行います。
変形ボールで動きが読めないところも面白い！！



川西親子ふれあい広場 ★9月・10月の予定

お子さんとおうちの方の元気な毎日を応援します！

- ◇参加費 1家庭100円
- ◇時間 10:00～受付・自由遊び 10:30～活動
- ◇日程、内容等

9月25日(月)

「バスにのって山王山公園に行こう」

【持ち物】帽子・レジャーシート・おにぎり・水筒・
虫よけ対策(必要な方)

10月2日(月)

「絵本とわらべうたで親子のふれあいを」

講師：絵本専門士・JPICアドバイザー 豊嶋さおり先生

【持ち物】上はき・飲み物



10月23日(月)

「ハロウィンを楽しもう」と身体測定

【持ち物】上はき・飲み物・折り紙

毛糸ORひも60cm・ホチキス・のり

トイレトペーパー芯(ある人は2個)

※詳しくは川西公民館にお問合せください。

川西公民館利用者団体活動紹介&会員募集!! ~ 川西ヨガ教室 ~

ヨガを通じて心と体の健康と仲間づくりをしませんか？

毎週水曜日 13:30~15:00まで、川西公民館多目的ホールで活動しています。
腹式呼吸、ヨガポーズなどによるストレッチを行ない、筋力アップに励んでいます。
会員を募集していますので、興味のある方はぜひ見学にお越しください！

●講師：山浦佳子さん ●募集人数：5名

●お問合せ：川西公民館(電話 22-5004)



川西社会福祉推進協議会主催「軽スポーツ体験会」参加者募集!

●10月1日(日)モルック体験会

●10月15日(日)ポッチャ体験会

- ◇場所 川西公民館 大ホール
- ◇時間 9:30~11:00 ◇申し込み 不要 ◇年齢制限 なし
- ◇持ち物 上はき、飲み物



問合せ先： 後藤俊之
(上田市スポーツ推進委員)
携帯：090-2908-7604

9・10月の講座のご案内 (受講者の方はご確認ください。)

◆ 上田市誌を語る講座

第4回 9月26日(火) 午前10時~
講義「常福寺・大英寺・芳泉寺」をめぐって
~真田氏菩提寺から千石氏菩提寺へ~

第5回 10月24日(火) 午前10時~
講義「松平忠固と幕末の状況」

◆ 宮澤賢治作品を読む講座

第1回 9月28日(木) 午前10時~
第2回 10月19日(木) 午前10時~

◆ 大人の絵本講座

第2回 10月12日(木) 午前10時~

◆ すこやか大学

第5回 10月10日(火) 午後1時30分~
「モルックを体験しよう」

◆ 健康講座

第1回 9月28日(木) 午前10時~
「体力を知ろう健康維持の秘訣」

第2回 10月5日(木) 午前10時~
「引き締まった筋肉を取り戻す」

第3回 10月12日(木) 午前10時~
「やせる?秘訣ここがポイント」

第4回 10月19日(木) 午前10時~
「むせや飲み込み障がいを防止」

