

真田中央公民館だより



発行 真田中央公民館

〒386-2201 上田市真田町長7199-1

TEL 72-2655 FAX 72-8133

E-mail sanadak@city.ueda.nagano.jp



ホームページ



フェイスブック

公民館だよりは真田中央公民館や自治センターのロビーに置いてあります。お手元でご覧になりたい方はご自由にお持ちください。

「松本の有名店に学ぶ! スパイスを使ったカレー教室」講座 参加者募集

松本市内の著名なインド料理店の店主を講師に招き、スパイスを使ったカレー作りを楽しむ生涯学習講座です。世界の食文化や多様性について学んでみませんか。男性のみやご夫婦での参加者も多い講座です。お申し込みはお早めに!

日時 令和6年4月21日(日) 午前10時から午後1時30分まで

集合 真田中央公民館(集合後、保健センターの調理室へ移動します)

対象 どなたでも(付き添いは不可)

講師 DOON食堂 印度山 店主 アシシュ・シルプカーさん

定員 16名(先着順、定員になり次第締め切ります)

内容 チキンカレー作り ※調理後、食事をします。お楽しみに!

持ち物 カレーを入れる容器、スプーン、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

費用 1,600円(材料費含む)

申込み 3月19日(火)から4月18日(木)までに真田中央公民館(Tel72-2655)へお申込みください。



「春の自然探し のんびりデイキャンプ」講座 参加者募集

野外でのお昼ごはんづくりと散策で、気持ちのいい春の菅平高原を家族でのんびり満喫しませんか?

日時 令和6年5月3日(金・祝) 午前9時から午後3時まで 悪天候予報の場合は中止

集合 午前9時 真田保健センター前に集合
※バスで菅平へ移動します

場所 菅平 自然体験の森

対象 小学生以上、家族での申し込み歓迎

講師 NPO法人やまぼうし自然学校

定員 20名(先着順、定員になり次第締め切り)

内容 午前 火おこし、ピザ・野菜スープ作り
午後 春探し散策

持ち物 外で動ける長袖、長ズボン、帽子、防寒着、カッパ、タオル、軍手、飲み物

費用 大人 1,500円、中学生以下 500円

申込み 3月19日(火)から4月25日(木)までに真田中央公民館(Tel72-2655)へ申込みください。



第47回真田地域分館対抗卓球大会を開催しました

令和6年3月3日(日)に分館対抗卓球大会を開催しました。当日は冷え込みが厳しい中での開催となりましたが、会場はチーム同士の熱い戦いと応援で盛り上がりました。ご協力いただきました真田町スポーツ協会卓球部と分館役員の皆様、ありがとうございました。

【東グループ】 優勝：出早A 準優勝：真田 第3位：中原、萩B
【西グループ】 優勝：赤井 準優勝：下原 第3位：曲尾、萩A



真田町文化協会・真田中央公民館等社会教育団体の紹介

文化活動や生涯学習を始めるきっかけとして、現在、真田町文化協会に所属する団体、真田中央公民館及び本原担い手研修センター等を利用している社会教育団体を紹介します。

興味ある活動がありましたら、真田中央公民館（電話 72-2655）へお気軽にお問い合わせください。

| 場所 | 団体名(順不同) | 内容 | 週 | 曜日 | 時間帯 |
|--------------|-----------------|----------------|--------|-------|-------|
| 真田中央公民館 | 月琴会 | 大正琴 | 第1・3・4 | 月曜日 | 午後 |
| | 真田絵画クラブ | 絵画製作 | 第1・3 | 水曜日 | 午後 |
| | 真田ヨガサークル | ヨガ | 毎週 | 木曜日 | 午前 |
| | 真田書道教室 | 書道 | 第2・4 | 火曜日 | 午前 |
| | 真田町写真クラブ | 写真撮影技術・製作 | 毎月10日 | | 夜間 |
| | 傍陽書道クラブ | 書道 | 第2・4 | 火曜日 | 午後 |
| | love book うえだ | 本の話 | 第2 | 日曜日 | 午前 |
| | 荻元社中 | 舞踊 | 第1・3 | 火・日曜日 | 午前 |
| | 真田いけばなクラブ | いけばな | 第2・4 | 土曜日 | 夜間 |
| | 真田町郷土史研究会 | 郷土に関する調査・研究 | 不定期 | | |
| | 筋力トレーニング | 筋力トレーニング | 毎週 | 月曜日 | 午後 |
| | やまぼうし | つるし飾りや和小物作製 | 第1 | 火曜日 | 午後 |
| | 真田9条の会 | 学習会 | 不定期 | | |
| | 上田市民吹奏楽団 | 吹奏楽 | 毎週 | 月・土曜日 | 夜間 |
| | 真田町陶芸クラブ | 陶芸作品製作 | 第1・3 | 土曜日 | 午後 |
| | 山家の会 | ボランティア活動のための練習 | 不定期 | | |
| | 差し色の会 | かごバッグ作成 | 第2・3 | 火曜日 | 午後 |
| | | | 第3 | 木曜日 | 午後 |
| | 和の会 | 着物の着付け | 第1・3 | 木曜日 | 午後 |
| おとぎの会 | 朗読・絵本の読み聞かせ・人形劇 | 不定期 | | | |
| 自力整体同好会 | 整体 | 第2・4 | 水曜日 | 午前 | |
| 場所 | 団体名(順不同) | 内容 | 週 | 曜日 | 時間帯 |
| 本原担い手研修センター | DSマーチ | 社交ダンス | 毎週 | 金曜日 | 午後～夜間 |
| | | | | 土曜日 | 午前 |
| | ベリー | 社交ダンス | 毎週 | 木曜日 | 午前 |
| | | | | 土曜日 | 午後 |
| | 中原卓球クラブ | 卓球 | 毎週 | 土曜日 | 夜間 |
| | 白樺ダンスサークル | 社交ダンス | 毎週 | 水曜日 | 夜間 |
| フォークダンス かりがね | フォークダンス | 毎週 | 月・金曜日 | 午前 | |
| ステップワン | 社交ダンス | 毎週 | 木曜日 | 午後～夜間 | |
| 場所 | 団体名(順不同) | 内容 | | | |
| 福祉センター他 | コーラス真田 | コーラス | | | |
| | 信州真田六文銭太鼓保存会 | 和太鼓 | | | |
| | ばれんの会 | 版画制作 | | | |
| | 木彫クラブ | 木彫作成 | | | |