川　西　公　民　館　報

ひろば

令和６年８月１６日号（第5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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.city.ueda.nagano.jp

公民館報「ひろば」
ホームページQRコード

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。
男性の参加も大歓迎！ご夫婦ご一緒にご参加ください！　　時間：毎回１０：００～１１：３０

回	期　日	内　　容
1	9月26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	10月 3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10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17日(木)	【むせや飲み込み障がいを防止】機械で嚥下測定や嚥下訓練･食事とカロリー
5	10月31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 7日(木)	【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

◇　定　員　　２０人(先着順)
◇　受講料　　各回１００円（その都度徴収）
◇　申込方法　８月２６日（月）～川西公民館窓口または電話でお申込みください。

川西公民館まつり開催!出展作品大募集!!

恒例の秋の祭典「川西公民館まつり」を今年も開催します。
公民館まつりは、川西地区住民一人ひとりが作り上げる住民参加のお祭りです。歴史ある文化と豊かな自然に恵まれた美しい川西地域が育んだ文化を大切にし、明るい社会の創造を目指して、日頃の公民館活動と分館活動の成果を発表し、住民相互の交流を深め、住民参加の文化祭として盛り上げましょう。
今年は、右記の２日間の日程で開催予定ですので、展示舞台発表にご協力をお願いします。

※舞台発表や作品を出展できる方は、９月１８日（水）までに各地区の分館役員さんまで連絡をお願いします。また、分館役員さんから舞台発表や作品出展の依頼がありましたらご協力をお願いいたします。

～　予定　～

10 月 26 日（土）
★展示発表　9 時～16 時
★音楽交流会「ひびけ川西の空に」
13 時～15 時

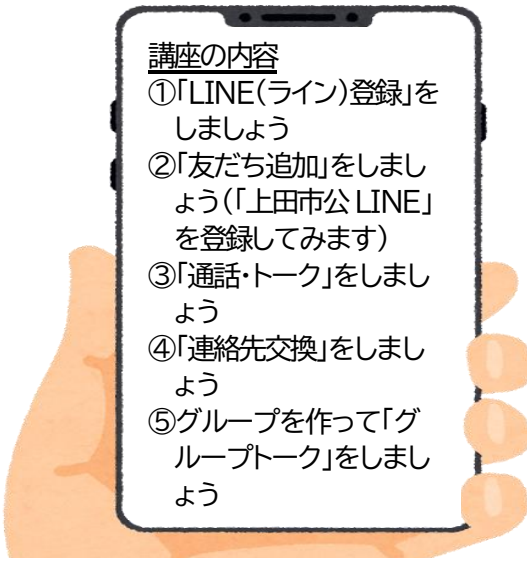
10 月 27 日（日）
★展示発表　9 時～15 時
★舞台発表　9 時 30 分～13 時

今からでも間に合うLINE（ライン）の基礎講座

現在、ＬＩＮＥ（ライン）は日本のスマートフォン所有者の約８割以上が使用しているコミュニケーションアプリです。でも、まだ使ったことのない人や、使いこなせていない人もいるのではないでしょうか。

そこで、LINE 初心者や使いこなしてみたいと考えている方に朗報です！川西公民館では、「今からでも間に合うＬＩＮＥ（ライン）の基礎講座」を開催します。ＬＩＮＥ（ライン）の基礎を習得して、友人・知人とのコミュニケーションを楽しみましょう。

◇日　時　第１回　９月２０日(金)　午後１時３０分～３時３０分
　　第２回　９月２４日(火)　午後１時３０分～３時３０分
　　（第１回・第２回とも同じ内容です）
◇場　所　　川西公民館　多目的ホール
◇講　師　　（一財）上田市地域振興事業団　職員
◇定　員　　各回１０名（先着順）
◇受講料　　１００円
◇テキスト代　１，１００円　※当日、集金します。
『いちばんわかりやすい LINE 徹底活用ガイド 2025』
　　（コスミック出版刊）
◇持ち物　　各自使用しているスマートフォン、筆記用具
◇申し込み　８月２３日(金)から電話で受付
◇対　象　　「LINE(ライン)」初心者の方、使いこなしてみたい方



シニア向けスマートフォン教室（Android）開催

「防災対策を学ぶ」

「災害用伝言板」を体験しましょう！（災害対策アプリの体験）

全国で開催されている「スマホ・ケータイ安全教室」。今回、川西公民館で開催します。

スマートフォンで災害対策アプリより「災害用伝言板」の体験サービス等を活用して、防災対策を学びます。

また、タッチパネルで簡単に使える教材で、スマートフォンでのインターネット体験をサポートします。インターネットを使うと何ができるか。どのように便利なのか？アプリが楽しく便利に使える教材を使用しますので、楽しく使うコツやアプリをＫＤＤＩオリジナル教材で体験しませんか？

◇日　時　　１０月１５日(火曜日)
　　午後１時～午後３時
◇場　所　　川西公民館　第一学習室
◇講　師　　ＫＤＤＩ㈱認定講師
◇定　員　　１０名（先着順）
◇受講料　　無料
◇持ち物　　筆記用具（教材：スマートフォン１人１台貸出）
◇申し込み　９月２日(月)から電話で受付
◇対　象　・これからスマートフォンの購入を検討されている方
　　・基本的な操作方法を学びたいスマートフォン初心者の方
　　・いざという時のために、災害対策アプリの使い方を習得したい方

講座の内容

第１部　基本編：
●基本操作
●インターネット
●防災対策

第２部　活用編：
●災害対策アプリの実践
●便利なアプリの紹介
　　など

家族で一緒に歌って、からだをうごかそう！

川西公民館　秋のファミリー★コンサート

テーマ:げいじゅつの秋を楽しもう！

ふだん音楽ホールに行けない小さなお子さんと、仕事や子育てに忙しいパパ・ママと、一緒になって歌って、からだを動かせる川西公民館恒例のコンサート！走り回っても、大丈夫！思いっきり笑って、泣いて、秋の一日をご家族皆さんで楽しみましょう。地元の音楽家の皆さんが、小さなお子さんが楽しめるように、音楽と楽しむ絵本の読み聞かせやディズニーメドレーなどを演奏します。

演　奏

★清水　裕美 さん　（ピアノ）

★大井　俊恵 さん　（ヴァイオリン）

★小林　文恵 さん　（フルート）

◇日　時　　９月２９日(日曜日)
　　午前10時30分～午前11時30分
◇場　所　　川西公民館　大ホール
◇対　象　　０歳から小学生とその家族１５組
◇参加費　　無料
◇申し込み　　９月２日(月)から電話で受付

～ プログラム(予定) ～

・ディズニーメドレー　　・童謡メドレー

・クラシック曲より　　・情熱大陸

・絵本「大きな古時計」

・だれにだってお誕生日

・みんなで一緒に歌おう

川西親子ふれあい広場 ★8月・9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！

≪共通事項≫
◇時　　間　午前10時30分～11時30分
　　(午前10時からお遊びできます)
◇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！

8月26日(月)「プール遊び＆身体測定」
〔持ち物〕水着又は水遊び用おむつ・タオル・上はき・飲み物

9月9日（月）
「おまつりごっこ」（ゆかたや甚平でもOK）
〔持ち物〕のり・クレヨン・黒サインペン・セロテープ・上はき・飲み物

9月30日（月）
「バスにのって山王山公園へ秋の遠足」
（雨天の場合は公民館でピクニックごっこ）
〔持ち物〕帽子・レジャーシート・おにぎり・飲み物
※野外活動ですので必要な方は着替えをお持ちください。

親子 de ハグして１・２・３♫ 9月からの予定

親子で楽しくリズムあそび・運動あそびをして、心とからだのコミュニケーションを!!
元気いっぱいからだを動かして、リフレッシュしませんか。
ぜひ、遊びに来てください!

◇講　　師　安田絵理子さん(スポーツインストラクター)
◇時　　間　午前10時00分から11時00分まで
◇場　　所　川西公民館(大ホール)
◇受 講 料　1家族 各回100円
◇対 象 者　歩けるようになった1歳半ごろからの未就園児と家族 10 組程度
◇持 ち 物　上はき、飲み物、フェイスタオル
◇申込方法　各回とも事前申込制。参加可能な回だけでもOKです。※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！

今後の予定

回	期　日
3	9月12日(木)
4	12月19日(木)
5	1月23日(木)
6	2月13日(木)

【運動あそびの様子】

川西まちづくり委員会（地域振興部会）・川西歩こう会共催

「蝶の舞う里かわにし」ウォーキング参加者募集！

◇内　容　アサギマダラの舞う下室賀～岡地区のフジバカマ花畑めぐり

◇日　時　９月２２日（日）　８時４０分～１４時ごろ

◇集　合　８時３０分　川西公民館　（雨天中止）

◇コース　川西公民館　～　たけのはな公園　～　たけのはな水辺公園　～　釜池公園　～

岡の森花畑（昼食）　～　宗安寺　～　岡公民館　～　岡城跡公園　～　川西公民館

（歩行距離　約７㎞）

◇定　員　２０名（電話受付で先着順）

◇参加料　無料

【参加申込方法】

◇申込期間　９月９日（月）から９月１７日（火）まで

◇申込方法　川西まちづくり委員会事務局まで

（☎０８０－５８２７－９７２４　受付時間９時から１６時まで）

8･9月の講座等のご案内

－　受講者の方はご確認ください　－

◆ すこやか大学
第3回　8月20日(火)　午後1時30分～「クラフト」
第4回　9月10日(火)　午後1時30分～「音楽鑑賞」

◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座
第3回　9月19日(木)　午前10時～

◆ 上田市誌を語る講座
第4回　9月24日(火)　午前10時～
講義「塩田･岡村の両城代を勤めた飯富虎昌と下之郷起請文をめぐって」

－　申し込み不要　－

◆ ソフトスポーツ体験会
８月20日(火)　午後７時00分～午後８時30分
場　所　：　川西公民館　大ホール
内　容　：　ボッチャ･モルック体験会
（スラックラインもできます）
９月28日(土)　午前９時00分～11時00分
場　所　：　川西社会体育館
内　容　：　ふらばーるバレー･スラックライン
ボッチャ･モルック体験会

◆ 人権同和教育講座
８月28日(水)　午後７時～午後８時30分
内　容　：　高齢者の人権「認知症サポート講座」
講　師　：　蒲生　俊宜さん(川西包括支援センター)

―　毎月第３日曜日は「家庭の日」　―