

中央公民館だより

かいらん

令和6年9月16日号

クッキーを可愛くデコレーション!

アイシングクッキー講座

受講者募集

託児付

アイシングクッキーとは、型抜きクッキーの上に粉糖と卵白のクリームでデコレーションをしたクッキーのことです。今回は、ハロウィンのお菓子をイメージしてカップケーキの可愛いアイシングクッキーを作ります。

初めての方でも楽しんで作っていただける内容です。講座の最初に練習の時間をとり、講師が丁寧にサポートしますのでお気軽にご参加ください。

※小麦粉・卵・乳製品を使用しています。アレルギーのある方はご参加をお控えください。

- ◆日時 10月28日(月) 10:00～12:00
- ◆場所 中央公民館 2階 料理実習室
- ◆講師 宮腰あゆみ氏 (アイシングクッキー講師)
- ◆対象 どなたでも (3才以上のお子様は親子で一緒にお作りいただけます。託児が必要な方はお申し込み時にお伝えください。※託児には定員があります。)
- ◆定員 先着 16名
- ◆持ち物 エプロン、手拭きタオル、12cm 角程度のタッパー、タッパーを入れる紙袋、(託児を希望する方は、お子様に必要な着替えやオムツ、おやつ、ゴミを入れるビニール袋等。)
- ◆受講料 100円 (別途材料費 / 1,400円)
- ◆申し込み 9月26日(木) 10:00～10月23日(水) までに、市ホームページの申込フォーム、または、中央公民館へお電話 (22-0760) にて。
- ◆その他 10月24日(木) 17:00以降にキャンセルされた場合は、材料費をお支払いいただく場合がありますのでご了承ください。



※画像のクッキー以外の装飾は講座内容に含まれません。

完成イメージ

お申し込みはコチラ!



お土産に余ったアイシングクリームと素焼きの型抜きクッキーがつきます! お家に帰ってから復習で作っていただけます!

楽しくコミュニケーションしながらリフレッシュ!

mama's にこにこセミナー

受講者募集

託児付
4回連続講座

育児で忙しくなかなか自分の時間がないママさんにぜひご参加いただきたいセミナーです。ときには、子育てから離れてママ同士でレクリエーションゲームで汗をかくたり、簡単なおもちゃ作り、料理実習、ヨガを楽しみながら学んでリフレッシュしませんか。これまでに参加された方からは、「子どもを通してではない仲間が出来たり、リフレッシュしてやる気が出る講座」「子どもを見てもらいゆっくり過ごせる時間がありがたかった」などの感想をいただいています。

- ◆日時 10月31日(木)、11月15日(金)、12月4日(水)、1月17日(金) の4回。各回、10:00～11:30。
- ◆受講料 400円 (4回分)。別途材料費などがかかる場合があります。
- ◆持ち物 お子さん (託児) に必要なもの。その他、講座に必要なもの。
- ◆申し込み 9月30日 (月) 10:00以降、市ホームページの申込フォーム、または、中央公民館へお電話 (22-0760) にて。

お申し込みはコチラ!



軽スポーツ講習会

受講者募集

誰もが気軽に楽しめる軽スポーツを分館や自治会、PTAなどの活動に取り入れてみませんか! お子さんから大人の皆さん一緒に身体を動かして楽しみましょう!

- ◆日時 9月29日(日) 9:00～12:00 まで (集合 8:45)
- ◆場所 上田城跡公園第1体育館
- ◆内容 2～3種目 (予定)
- ◆服装 運動のできる服装
- ◆持ち物 飲み物、室内用運動靴
- ◆参加費 無料
- ◆対象 中央公民館地区の皆さん
- ◆申し込み 9月27日(金) までに下記へ
- ◆問合せ先 中央公民館 (22-0760)



第1回 神川講座

受講者募集

地方政治家 堀込義雄の軌跡 ～神川を鉱毒被害から守った村長～

上田自由大学に学び、菅平硫黄採掘反対運動の中心人物として、清らかな神川の水源を守った堀込義雄氏について学ぶ講座です。

- ◆日時 10月19日(土) 13:30～15:00
- ◆場所 神川地区公民館 大ホール
- ◆講師 長島伸一氏 (長野大学名誉教授)
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 先着 40名
- ◆受講料 100円
- ◆申し込み 中央公民館へお電話にて。
- ◆問合せ先 中央公民館 (22-0760)



「あかちゃん広場」のご案内

赤ちゃんとのコミュニケーションをとりながら、「ベビーダンス、ベビーリトミック、ベビーヨガセラピー」をしましょう！生後2か月～1歳までのお子さん、お母さん・お父さんを対象とした講座です。(参加申込み不要です。お気軽にお越しください。)

《ベビーダンス》 対象：生後4か月～ 持ち物：抱っこひも

《ベビーリトミック》 対象：生後3か月～ 持ち物：バスタオル

《ベビーヨガセラピー》 対象：生後2か月～ 持ち物：バスタオル

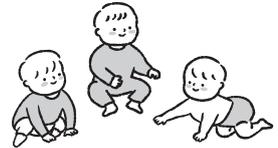
◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆参加費 100円(1回)

◆時間 10:00～11:30

◆問合せ先 中央公民館(22-0760)

月日	内容
10/30(水)	ベビーダンス
11/20(水)	ベビーリトミック
12/11(水)	ベビーヨガセラピー
1/15(水)	ベビーダンス
2/26(水)	ベビーリトミック
3/12(水)	ベビーヨガセラピー



「親子ふれあい広場」のご案内

遊びを通して、季節の行事も学べる1歳～未就園児のお子さんを対象とした講座です。(参加申込み不要です。お気軽にお越しください。)

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆時間 10:00～11:30 ◆参加費 100円(1回)

◆服装 親子で汚れても良い服装またはスモックを用意してください。

◆持ち物 内容によって裸足になる場合がありますので、必要な方は上履きをご持参ください。

◆問合せ先 中央公民館(22-0760)

月日	内容
10/23(水)	ハロウィンをたのしもう
11/13(水)	紙粘土であそぼう
12/18(水)	みんなでクリスマス
1/22(水)	鬼は外！福は内！
2/19(水)	ゆきやこんこ
3/5(水)	わくわくお楽しみ会



※「あかちゃん広場」、「親子ふれあい広場」について、参加希望者が多数の場合は、御参加いただけない場合がありますので、予めご了承ください。

※内容等が変更となる場合があります。



(市ホームページにも掲載しています)



やわらかな音色に癒されます。

レコード鑑賞会



レコードのやわらかな音を皆で楽しみましょう！ご自宅に聴きたいレコードがある方は、お持ちください。

◆日時 10月20日(日) 14:00～16:00

◆対象 どなたでも

◆場所 中央公民館 3階 大会議室

◆申し込み 不要

◆問合せ先 中央公民館

夏休み子ども教室を開催！

小学生を対象に2つの教室を開催しました。ひとつは「理科の実験教室」。講師は上田染谷丘高校の学生3人。氷と塩の凝固点効果を利用したシャーベット作りに挑戦しました。



もうひとつはUCVによる「テレビ教室」。テレビ局で本物の機材を使わせていただき、アナウンサーやカメラマンの体験をしました。どちらの教室も子どもたちが前のめりに学ぶ姿勢が見られました。☺



高齢者文化紀行 参加者募集中!!

県外の施設などを見学しながら交流と親睦をはかっているための日帰りバス研修を実施します。

◆日時 11月21日(木) 7時出発 18時帰着

◆行先 秩父まつり会館、長瀬ラインくんだり

◆対象者 中央公民館地区にお住まいの60歳以上の方

◆参加費 一人11,000円

◆定員 80人(申込先着順)

◆申込方法 参加者名簿と参加費を中央公民館にご提出ください。

◆申込期限 10月10日(木)

◆問合せ 中央公民館(22-0760)

※参加者の都合によりキャンセルする場合、返金はできませんのでご注意ください。



編集・発行 上田市中央公民館

TEL 0268-22-0760

FAX 0268-22-1633

有線 2-0891

〒386-0014 上田市材木町1-2-3

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

上田市中央公民館



印刷 一喜堂印刷株式会社 ☎35-2624

四季折々

毎朝、我が家の猫の鳴き声で起こされます。あと30分は寝るのに…という微妙な時間に起こされます。まだ起きたくない！と無視をしていると1匹に猫パンチをされ、もう1匹は顔を近づけ鼻をスンスンさせ生存確認されます。2匹の「起きろ」圧が凄いです。心ゆくまでゆっくりと寝たい！とドアを閉めて寝たところ、倍の鳴き声で起こされました。ああ今日も朝から元気で何よりと思いつつ起床する毎日です。(寺西)