



令和6年10月2日

報道機関 各位

### 西部公民館 地域ふれあいレクリエーションの実施について

西部公民館住民健康づくり事業実行委員会では、分館主事の役員の皆さんと公民館の職員が、西部地域・塩尻地域の住民の皆さんが様々な体育事業を企画し、身体を動かすことを楽しみ、分館や世代を超えて住民同士の交流を深めることを目的として様々な体育事業を計画し、実施しています。今回は、今年度最後の事業として地域ふれあいレクリエーションを行います。

#### ○西部公民館 地域ふれあいレクリエーション

日 時 令和6年10月6日（日）  
午前8時15分から12時頃まで  
場 所 上田市立西小学校 校庭  
参加者 西部地域・塩尻地域の住民の皆さん150人くらい  
内 容 別紙のプログラムのとおりです。

※御不明な点がございましたら、下記担当までご連絡ください。

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市西部公民館

館長 木嶋（担当者 三井）

TEL 0268-27-7544



## 地域ふれあいレクリエーション プログラム



道路側

期 日 令和6年10月6日(日)  
(雨天中止)

場 所 上田市立 西小学校校庭

受付開始 午前8時15分

主 催 西部公民館 地域ふれあいレクリエーション実行委員会



### 西部公民館 地域ふれあいレクリエーション



**主 旨** 地域の住民が、レクリエーションを通して、身体を動かすことを楽しみ、分館や世代を超えて住民同士の交流を深めることを目的とする。

#### 地域ふれあいレクリエーション プログラム

|    | 開始<br>予定時刻    | レクリエーション種目                                                                                    | 参加対象               |
|----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|    | 8:15          | 受付開始                                                                                          | 全員                 |
| 1  | 8:30          | 開会式                                                                                           | 全員                 |
| 2  | 8:35          | 準備体操（ラジオ体操）                                                                                   | 全員                 |
| 3  | 8:40          | 【アイスブレイク その1】                                                                                 | 全員                 |
| 4  |               | 【じゃんけん列車】                                                                                     | 全員                 |
| 5  |               | 【アイスブレイク その2】                                                                                 | 全員                 |
| 6  | 9:15          | 【体験コーナー】（4つのグループごとに体験）<br>① モルック ② 筒けん                                                        | 全員                 |
|    | 10:15         | 休憩時間（15分）<br>※トイレは、クラブハウスのトイレをお使いください。                                                        |                    |
| 7  | 10:30         | 風車ひろい                                                                                         | 未就学児の皆さんと<br>保護者の方 |
| 8  | 10:45         | 玉入れ                                                                                           | 全員                 |
| 9  | 11:00         | 地域〇×クイズ                                                                                       | 全員                 |
| 10 | 11:20         | 大玉転がし                                                                                         | 全員                 |
| 11 | 11:40         | みんなでクールダウン                                                                                    | 全員                 |
| 12 | 11:45         | 閉会式                                                                                           | 全員                 |
|    | 12:00<br>(予定) | 終了・解散<br> | 全員                 |

#### 【お願い】

- ・西小学校敷地内は禁煙及び競技場内での飲食は禁止です。  
ごみは各自で責任を持ってお持ち帰りください。
- ・駐車場については、近所のかたは徒歩でお越しいただき、遠くのかたは、乗り合いで西部公民館に  
停めていただくよう、ご協力をお願いします。（旧西部公民館の駐車場は利用できません。）
- ・午前7時30分から閉会式終了後までは車両の進入は一切禁止です。小さなお子さんも多く、大変  
危険ですので徹底してください。各分館のテント等の搬入は午前7時から7時30分までとします。
- ・トイレは、体育館クラブハウスとバックネット裏（いずれも西小学校敷地内）をご利用ください。  
次の人のことを考えてきれいに使用してください。