



川西公民館まつり開催

詳しくは次ページをご覧ください

第27回 川西カルテット 弦楽四重奏コンサート

～27回続く恒例のアットホームなコンサート～

冬の午後のひととき、ワンコインで楽しむクラシックの定番からポピュラー音楽、懐かしの唱歌まで



日時:12月7日(土)

開演 午後2時(開場 午後1時15分)

場所:川西公民館大ホール

入場料:500円(小中学生無料)

定員:80名(未就学児の入場不可)

申し込み:11月25日(月)から電話受付(先着順)

演奏 川西カルテット

大工原 加奈子 (第1ヴァイオリン)

大井 俊恵 (第2ヴァイオリン)

上原 恭子 (ヴィオラ)

寺島 都志子 (チェロ)



川西地区

『人権を考えるつどい』 を開催します

私たち川西地区では、住民の人権意識の向上を図るとともに、地域が連携し一体となって『誰もが安心して生活できる地域づくり』に取り組むことを目指しています。

◇日時 11月13日(水) 午後7時から

◇会場 川西公民館 大ホール

◇講師 和田 茂一 さん

(人権同和教育サポート隊)

◇テーマ 「日常の人権スキルアップ講座」

心と身体に働きかけるベビーマッサージ

ベビーマッサージはお子さんの身体に心地の良い刺激をあたえ、脳や運動神経への刺激、免疫力アップ、便秘解消にも効果が期待されます。歌いながら、優しく触れ合うことで親子の絆がグッと深まる時間です。お子さんの幸せな笑顔を引き出す愛情たっぷりのベビーマッサージを体験しませんか？当日は保健師による健康相談も同時開催しています。(9時30分～11時)

◇日程 11月7日(木)

◇時間と対象

1回目:10時～10時30分 生後2か月～歩き始め前までのお子さん

2回目:11時～11時30分 歩き始め以降のお子さん(未就園児)

◇講師 田中 はるか さん

(JABC日本ベビー&チャイルドケア協会講師・元保育士)

◇場所 川西公民館 (和室第二会議室)

◇受講料 100円 ◇持ち物 バスタオル、いつものお出かけセット

◇内容 ふれあい遊びとベビーマッサージ

◇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込みください。メールの方は、次の事項を送信してください。

- ①件名「ベビーマッサージ申込み」
- 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
- ⑤希望回

60代からの気軽にできる筋トレ・ストレッチ・有酸素運動 講座

体がこわばりやすい寒い冬の季節、運動を通じて体をほぐしてみませんか？

◇日程（全8回）

回	開催日
1	令和6年12月4日(水)
2	12月11日(水)
3	12月18日(水)
4	令和7年1月8日(水)
5	1月15日(水)
6	1月29日(水)
7	2月5日(水)
8	2月19日(水)

◇時間 午前10時30分～11時30分

◇場所 川西公民館(多目的ホール)

◇講師 フィットネス・インストラクター 太田 朱子 さん

◇受講料 1回 100円 ※その都度集金します

◇持ち物 飲み物(お水)・汗ふきタオル
ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)

◇服装 動きやすい服装

◇定員 18名

◇申込み 11月1日(金)から電話で受付開始



『川西歩こう会』11月は～「上室賀・室賀氏ゆかりの地を歩こう！」

川西まちづくり委員会発行『川西紀行』第1号[～笹洞城(上室賀)～編]を片手に、戦国時代の善光寺街道要所を護った室賀氏ゆかりの地を訪ねます。 ※8月に中止となったコースを改めて巡ります。

◇日時 11月15日(金) 出発9時 帰着12時頃

◇集合 川西社会体育館 集合8時50分

◇コース 川西社会体育館(車で移動)～室賀温泉ささらの湯駐車場～原畑城跡(原組公民館)～伍位塚の板碑
～原畑城跡～室賀水上神社～前松寺～室賀氏のお墓～毘沙門堂跡～室賀温泉ささらの湯駐車場～川西社会体育館

◇参加費 300円(保険料、移動の車代を含む)

◇持ち物 飲み物・タオル・雨具など ※歩きやすい服装でお集まりください。

◇その他 ・事前申し込み不要です。

・雨天中止(当日の照会は午前8時30分以降に川西公民館 電話 22-5004 まで)

川西歩こう会は会員制ではありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

図書コーナーに新しい本が入りました！(一般書:第2弾) 貸出期間は2週間です

番号	書名	著者	出版社
1	成瀬は天下を取りにい	宮島未奈	新潮社
2	風に立つ	柚月裕子	中央公論新社
3	星を編む	風良ゆう	講談社
4	ともぐい	河崎秋子	新潮社
5	spring	恩田陸	筑摩書房
6	帆船 北前船を馳せた男・工楽松右衛門	玉岡かおる	新潮社
7	十の輪をくぐる	辻堂ゆめ	小学館
8	じい散歩(文庫)	藤野千夜	双葉社
9	老いの深み	黒井千次	中央公論新社
10	ベスト・エッセイ 2024	日本文藝家協会 編	光村図書出版
11	夜と霧 新版	ヴィクトール・E.フランクル 著 池田香代子 訳	みすず書房



10・11月の講座等のご案内 受講者の方はご確認ください。

◆ 上田市誌を語る講座

第6回 11月12日(火)午前10時～

現地視察「東昌寺の所蔵文化財の見学

～東昌寺鐘楼・法衣(袈裟)・法被・打敷など～

◆ 一つ一つの日本民話を深く読む講座

第5回 11月21日(木)午前10時～

◆ すこやか大学

第6回 11月7日(火)午後1時30分～

健康体操・「閉会式」

◆ 健康講座

第5回 10月31日(木)午前10時～

「楽しくウォーキングの秘訣」

第6回 11月7日(木)午前10時～

「最終まとめと仲間づくり」

