



ワンコインでハーブ体験!

「ハーブのチカラで免疫力UP!」

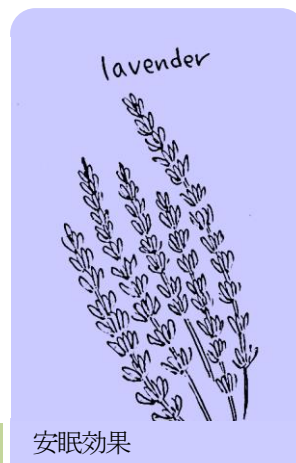
自然の恵みたっぷりのハーブティーを飲んでリラックスしながら、ハーブの効能を知って、風邪予防や冷え防止に役立ててみませんか!



リラックス効果



抗菌・殺菌作用 (風邪予防)



安眠効果

【イラスト 小林綾子さん】

◆日 時 1月30日(木) 午前10時~12時

◆場 所 川西公民館 第一学習室

◆講 師 信州うらさとハーブ園 小林綾子さん (メディカルハーブコーディネーター/ハーブコーディネーター)

◆受講料 100円

◆材料費 400円 (試飲と持ち帰り用のハーブティー代)

◆定 員 10人

◆持ち物 筆記用具

申し込み 12月23日(月)から電話で受付 (先着順)

書道教室 (書初め) を開催します

「冬の川西こども広場」を開催します。「書初め」をして新しい年のスタートを切りましょう!

冬休みの宿題の「書初め」や「自由課題」を書道の先生に教えていただきながら、書道の魅力にふれてみませんか?

◇ 日 時 1月6日 (月) 午後1時30分~3時頃

◇ 場 所 川西公民館 (大ホール)

◇ 講 師 堀内重光さん、渡邊秀子さん (公民館利用者団体: 実用書道)

◇ 対 象 小学校3年生から6年生

◇ 定 員 15名 ◇ 持ち物 習字道具、自分の宿題 (課題)、新聞紙など

◇ 申込み 参加を希望される方は 12月23日 (月) まで

電話 (☎22-5004) 又は窓口で受付

◇ 参加費 無 料



公民館の全館清掃を行いました

1月28日(木)に、利用者団体や一般利用者の皆さんにご協力いただき、公民館の全館清掃を行いました。窓や机、1年間の汚れをきれいに清掃していただきました。ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。また、公民館利用者の皆様には、いつも綺麗にお使いいただき、ありがとうございます。



消防訓練を実施しました



1月28日(木)の全館清掃に引き続き、避難訓練を実施しました。参加者の皆さんは、日頃の活動で使用する部屋から避難することで、避難経路を確認しました。その後、小林プロテックさんから、パッケージ型消火設備の使用方を教えていただき、川西消防署の櫻井署長から災害時の対応や日頃の備えなどのお話をうかがいました。公民館をご利用の際は、非常時に備え、避難経路の確認をお願いします。

『川西歩こう会』1月は～「権之峠を歩き（日本遺産）舞田の石造五輪塔と保野の塩野神社を巡る」

- ◇ 日時 1月20日(月) 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 ～ 愛宕山ふれあい広場 ～ 権之峠 ～ (県宝) 金王石造五輪塔
～ 龍昌院 ～ 塩野神社 ～ 横山池・泉池 ～ 川西社会体育館
- ◇ 参加費 200円(保険料を含む)
- ◇ 持ち物 飲み物・タオル・雨具など ※防寒で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。
・雨天降雪中止(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。寒さに負けず歩きましょう!!



川西親子ふれあい広場 ★ 1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! 初めての方も大歓迎!ご参加お待ちしております。

◇参加費 1家庭100円

◇時 間 10:00～受付・自由遊び 10:30～活動

1月20日(月) 親子で楽しむ お手玉あそび

〔持ち物〕上はき・飲み物・ハサミ・クレヨン

1月27日(月) お面を作ってかわいい鬼に変身?!

〔持ち物〕上はき・飲み物・クレヨン・のり・ホチキス

親子 de ハグして 1.2.3♪を開催します

親子で楽しくリズムあそびや運動あそびをして、心とからだのコミュニケーションをとりましょう!

◇日 程 第4回12月19日(木)、第5回1月23日(木)

◇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～11時00分

◇場 所 川西公民館(大ホール)

◇受 講 料 1家庭 各回100円

◇対 象 者 歩けるようになった1歳半頃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 各回事前申込制。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「〇〇〇申込み」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!

12・1月の講座のご案内

(受講者の方はご確認ください。)

◆ 上田市誌を語る講座

第8回(1月)の講座は、都合により中止といたします。

◆ 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

第4回 1月 8日(水) 午前10時30分～

第5回 1月15日(水) 午前10時30分～

第6回 1月29日(水) 午前10時30分～

途中からの参加也大歓迎!!川西公民館へお問合せください。