



プレ親子のびのび広場 「発育相談会」



子育て
講座

保健師が、乳幼児の身体測定、食育・発育相談を行います。

【日時】 6月5日(木)

午前10時30分～正午

【場所】 西部公民館大ホール

【対象】 1歳未満のお子さんと保護者

【受講料】 100円(大人1人につき)

【持ち物】 母子手帳

【申込み】 5月30日(金)～6月3日(火)に
電話またはメールで西部公民館へ。

親子のびのび広場 「北保育園まで おでかけ」



北保育園まで歩いて行き、園庭で楽しく遊びます。

【日時】 6月19日(木)午前10時30分～正午
(雨天時は公民館で遊びます)

【集合場所】 西部公民館大ホール

【対象】 就園前(主に1～3歳)の
お子さんと保護者

【受講料】 100円(子ども1人につき)

【持ち物】 帽子、水筒など

【申込み】 6月13日(金)～17日(火)に、
電話またはメールで西部公民館へ。



誰でもできる！楽しい運動教室(前期)

介護予防や生活習慣病予防などに効果のある筋力トレーニング、スクエアステップ等を行います。

【日時】 ①6月13日(金)②7月11日(金)③8月8日(金)④9月12日(金)⑤10月10日(金)
(各回とも午前10時から11時30分まで)

【場所】 西部公民館大ホール

【講師】 柳澤澄美子さん(スクエアステップ指導者)
中曽根俊文さん(KATA スポーツリハビリトレーナー)

【定員】 先着30人

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【持ち物】 タオル、飲み物

【申込み】 5月28日(水)午前10時から6月4日(水)までに、電話または直接西部公民館へ。



【高齢者学級】 第2回講座開催のお知らせ

【日時】 令和7年6月19日(木) 午後1時30分～3時30分

【場所】 西部公民館 大ホール

【講師】 西部地域包括支援センター、高齢者介護課

【内容】 「介護保険制度」について

(1) 知って得する介護保険制度の説明

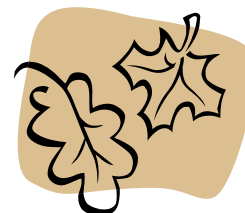
・介護保険でできること ・貸し出し依頼ができるサービスの提供
(福祉用具の展示、セニアカーの試乗) など ・その他西部地域の現状

(2) 身体測定

・ご自分の運動能力・身体測定

【参加費】 100円

【受講申込】 年間講座申込者に若干の空きがありますので、参加を希望される方は西部公民館へ





童謡・唱歌を楽しむ教室

10回コースになります🎵

♪～子どものころ耳にした童謡や唱歌をみんなで歌います～♪

- 【日 時】 ① 6月23日(月)、 ② 7月28日(月)、 ③ 8月25日(月)
④ 9月22日(月)、 ⑤ 10月27日(月)、 ⑥ 11月28日(金)
⑦ 12月22日(月)、 ⑧ 令和8年1月26日(月)
⑨ 令和8年2月27日(金)、 ⑩ 令和8年3月23日(月)

【場 所】 西部公民館 大ホール

【受講料】 1回100円(各回徴収)

【定 員】 50人程度

【申込み】 5月28日(水)午前10時から6月11日(水)までに、電話又は直接西部公民館へ。



太郎山・虚空蔵山縦走路整備 参加者募集

登山道の草や小枝の刈り払いを中心に整備を行います。

尾根までは車で移動します。

【期 日】 6月22日(日)

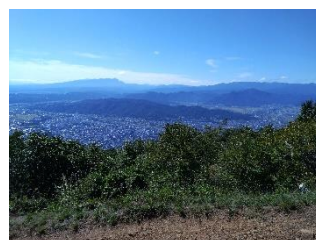
【時 間】 午前7時30分 西部公民館集合 午後3時頃解散予定

【持ち物】 昼食、飲み物、雨具、軍手、草刈り機(お持ちの方)、剪定ばさみ、鎌など

【申込み】 6月11日(水)までに電話又は直接西部公民館へ。

【共 催】 太郎山山系を楽しくつくる会

【その他】 雨天の場合は中止します。



↑



認知症介護相談会



西部・塩尻地区に関係する方が対象の相談会です。
お気軽にご相談ください。

【日時】 6月2日(月)、7月7日(月)、
8月11日(月・祝)
午前9時～、10時～、11時～

【場所】 西部公民館

【問い合わせ・予約】

西部地域包括支援センター ☎0268-71-5712

西部公民館 ☎0268-27-7544

西部米づくり体験実行委員会

田植えボランティア募集

西小・清明小5年生の米づくり体験のボランティアを募集します。

【日 時】 ①6月5日(木)午前10時～正午頃まで
②6月6日(金)午前8時30分から正午まで

【内 容】 ①苗の抜き取り作業など
②小学生の作業の補助、後片付けなど

【場 所】 西小学校・清明小学校の学習田(城北)

【申込み】 6月2日(月)までに電話か直接公民館へ

【その他】 汚れてもよい服装でお越しください。

本の貸出し始めました！

4月1日から交流スペースに図書コーナーを設けました。

これから、「信州・上田」に関するものや、絵本、福祉関係等の書籍を揃えていきます。

1人3冊まで、1か月を期限として貸し出しも行いますので、ご利用ください。



絵本コーナー



お子様とゆっくり絵本をご覧いただけるコーナーを設けました。
これから少しずつステキな絵本が増えていきますよ♪
公民館にお越しの際は、ご利用ください。